En la madurez....

GUIA EDUCATIVA PARA PROMOVER LA SALUD DE LAS MUJERES

EN LA MADUREZ...
GUÍA EDUCATIVA PARA PROMOVER LA SALUD DE LAS MUJERES

EN LA MADUREZ...

GUÍA EDUCATIVA PARA PROMOVER LA SALUD DE LAS MUJERES

Gobierno de Navarra

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA DE NAVARRA
ISP

TITULO: EN LA MADUREZ... Guía educativa para promover la salud de las mujeres.

Dirección y coordinación: Sección de Promoción de la Salud. *Instituto de Salud Pública (ISP). Departamento de Salud.*

Autoras: Mª José Pérez Jarauta y Margarita Echauri Ozcoidi, Técnicas en educación para la salud, Sección de Promoción de la Salud, ISP, Departamento de Salud.

Grupo revisor:

Ana Arillo (*Centro de Salud Chantrea)*
Ana Fraile (Instituto de la Mujer)
Albina Semberoiz (Centro de Salud San Jorge)
Blanca Fernández (Departamento de Mujer. IPES-ELKARTEA)
Charo Esteban (COFES Iturrama)
Contxi Urdániz (Centro de Atención a la Mujer. ANDREA)
Dolores Fernández (COFES Iturrama)
Elena Urdániz (Colectivo Alaiz)
Eugenia Ancizu (Grupo de Mujeres. Chantrea)
Isabel Aramburu (Atención Primaria. Bienestar Social)
Maite Ayerra (Centro de Salud Huarte)
Maite Velasco (Centro de Salud Iturrama)
Mertxe Arza (Centro de Acogida de Mujeres maltratadas)
Pili Miqueo (COFES-ANDRAIZE)
Teresa Alfaro (Centro de Salud Tafalla)
Teresa Pardo (Centro de Salud Tudela)
Vani Maya (Centro de Salud Mental Tafalla)

Tambien la han revisado: Ana Díaz (Centro de Salud Iturrama), Ana Uriz (Laira), Angeloi Goya (Sección de Promoción de la Salud. ISP), Araceli Martínez de Zúñiga (Centro de Salud Iturrama), Asun Sola (Colectivo Alaiz), Carmen Loperena (Centro de Salud Chantrea), Chema Uribe (Universidad Pública de Navarra -UPNA-), Elisa Sesma (Hospital Virgen del Camino), Félix López (Universidad de Salamanca), Isabel Sobejano (Departamento de Salud), Laura Lecumberri (Centro de Salud Ansoain), Ignacio Yurss (Sección de Promoción de la Salud. ISP), Ione Azcárate (Colectivo Alaiz), Marga Ariz (Centro de Salud Chantrea), Maite Arizaleta (Centro de Salud Iturrama), Mª Carmen Sanz (Colectivo Alaiz), Mª Luisa Barandiaran (Centro de Salud Chantrea), Mª Jesús Azagra (Sección de Promoción de la Salud, ISP), Mª Jesús Erice (Centro de Salud Ermitagaña), Mª Jesús Esain (Centro de Salud Iturrama), Mª Pilar García (Centro de Salud Azpilagaña), Mª Luz Esteban (Universidad Pública de Navarra -UPNA-), Mertxe Leránoz (Colectivo Alaiz), Mikel Valverde (Centro de Salud Mental Tudela), Montse Baztán (Servicio Social de Base de Barañain), Pablo Sánchez Valverde (COFES-ANDRAIZE), Santos Indurain (Centro de Salud Berriozar), Soco Encaje (COFES-ANDRAIZE).

Trabajo administrativo: Mar Láinez, Sección de Promoción de la Salud, ISP, Departamento de Salud.

Fotocomposición: Página, S.L.

Diseño de cubiertas: Ana Goicoetxea

Impresión: Ona Industria Gráfica

I.S.B.N.: 84-235-1548-6
Dpto. Legal: NA-2158-1996
© GOBIERNO DE NAVARRA
Promociona y distribuye: Fondo de Publicaciones del Gobierno de Navarra (Dirección General de Comunicación). C/ Navas de Tolosa, 21. Teléfono 848 427121. Fax 848 427123. 31002 PAMPLONA.

Agradecimientos:

A Soco Encaje, por su apoyo incondicional y acompañarnos siempre en la elaboración de éste y otros materiales.
A Jesús Chocarro y Carlos Martín, por lo que nos han enseñado sobre temas de relación humana y comunicación.
A Angel del Moral, por su aportación en cáncer de mama.
A todas y todos los profesionales de los Centros de Salud de Navarra que desde el año 1987 han trabajado con grupos de mujeres por lo que hemos aprendido de sus experiencias.
Al Departamento de Mujer de IPES, por su participación y aportación bibliográfica desde la Biblioteca de Mujer
A Mar Láinez por compartir la tensión y la prisa de este trabajo.

Índice general

0. Antes de empezar 9

0.1. Esta guía 13

0.2. Orientaciones para el trabajo educativo 24

0.2.1. La programación 24

0.2.2. El rol del educador/a 30

1. Centro de interés 1: Mujeres adultas 35

1.1. Centrándonos en el tema 38

1.2. Diseñando el programa 54

1.2.1. Objetivos y contenidos 54

1.2.2. Menú de actividades 55

2. Centro de interés 2: Cuidar nuestro cuerpo 85

2.1. Centrándonos en el tema 88

2.2. Diseñando el programa 110

2.2.1. Objetivos y contenidos 110

2.2.2. Menú de actividades 112

3. Centro de interés 3: Con una misma 169

3.1. Centrándonos en el tema 172

3.2. Diseñando el programa 200

3.2.1. Objetivos y contenidos 200

3.2.2. Menú de actividades 202

4. Centro de interés 4: Con las otras personas 279

4.1. Centrándonos en el tema 281

4.2. Diseñando el programa 315

4.2.1. Objetivos y contenidos 315

4.2.2. Menú de actividades 317

5. Centro de interés 5: Hacia adelante 377

5.1. Centrándonos en el tema 380

5.2. Diseñando el programa 391

5.2.1. Objetivos y contenidos 391

5.2.2. Menú de actividades 393

0. ANTES DE EMPEZAR

Índice del apartado Antes de empezar

0. Antes de empezar

0.1. Esta guía

Introducción 13
Por qué esta guía 16
Qué contiene y cómo se puede utilizar 20

0.2. Orientaciones para el trabajo educativo

0.2.1. La programación

Análisis de la situación 24
Objetivos y contenidos 26
Actividades. Métodos y Técnicas 28
Evaluación 29

0.2.2. El rol del educador/a

Funciones 30
Actitudes 31
Habilidades 33

Algunas lecturas *33*

0.1. Esta Guía

Introducción

El objeto de esta Guía es el trabajo educativo y de promoción de la salud con grupos de mujeres adultas, entre 40 y 55 años. Esta introducción presenta una breve, y por tanto siempre parcial e incompleta, caracterización de la situación y necesidades educativas que experimentan las mujeres en esta etapa de su vida. Como fuentes de información hemos utilizado principalmente distintos análisis de la situación de las mujeres en edad perimenopáusica de diferentes Zonas Básicas de Salud y algunas investigaciones[1] realizadas aquí en Navarra, un amplio estudio sobre las Mujeres y la Salud de la Comunidad de Madrid[2] y algunas otras investigaciones y referencias bibliográficas.

Desde una perspectiva global, algunas de las cualidades que distinguen a las mujeres de esta generación son cambio, diversidad y crecimiento.

Desde que nacieron en la postguerra o algunos años después, su vida ha ido transcurriendo en un contexto caracterizado por continuas, rápidas y profundas transformaciones, con notables cambios e importantes avances en la situación social de las mujeres: acceso a servicios de salud y educativos fundamentalmente a partir de los años 60, cambios legislativos, incorporación al ámbito laboral, a la universidad y al mundo empresarial,etc. En relación a los nuevos procesos demográficos, algunos rasgos que les afectan son: retraso en la edad de contraer matrimonio, crecimiento de la tasa de divorcios, aumento del fenómeno de cohabitación, reducción de la tasa de natalidad y recuperación de la fertilidad a partir de los 30 años.

Respecto a los roles sociales y a los comportamientos y tareas asociados que hombres y mujeres han ido desempeñando, de manera general existe una continuidad con los roles asignados socialmente y aprendidos en la infancia. Aún en la actualidad los hombres se mantienen fundamentalmente en el ámbito laboral y en las tareas de mayor prestigio y las mujeres siguen siendo las que mayoritariamente asumen las tareas del hogar y la responsabilidad del cuidado y la educación de los hijos e hijas. El aún escaso reparto de las tareas domésticas constituye un hándicap muy importante en nuestra sociedad.

1. «¿Cómo estamos de salud?», Encuesta de salud 1991, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1994.

«Situación social de las mujeres en Navarra. Evolución 1975-1991», IPES-ELKARTEA, Departamento de Bienestar Social, Gobierno de Navarra, 1995

«Situación, experiencias y necesidades de padres y madres de adolescentes en Navarra», IPES-ELKARTEA, en colaboración con la Sección de Promoción de la Salud, Instituto de Salud Pública, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1995. Becado por el Departamento de Salud.

«Mujer y salud en Villava», Carlos Vilches y otras, estudio cualitativo.

2. «Las mujeres madrileñas y sus representaciones sociales sobre la salud 1994», Informe sobre la salud y la mujer en la comunidad de Madrid, CIMOP, Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, Comunidad de Madrid, 1996.

Aunque algunas mujeres manifiestan su conformidad y adhesión al rol más tradicional, la mayoría de ellas muestran alguna crítica y algún grado de ruptura con el mismo, desde aquellas que en su vida cotidiana desempeñan las clásicas tareas domésticas pero se manifiestan a favor de las tareas compartidas y así lo desean para sus hijas, hasta quienes desempeñan papeles y tareas muy diferentes a las de ese rol.

La práctica se ha diversificado mucho y distintas investigaciones ponen de manifiesto el afán de las mujeres por construir un modelo de feminidad y una identidad femenina más polifacética, capaz de desarrollar aunque sea con tensión, distintos roles y tareas y capaz de superar, por tanto, la rígida asignación sexual de roles. Parece que cada vez más se camina hacia un modelo que permita, tanto a hombres como a mujeres, una mayor integración de características positivas masculinas y femeninas. Parece que la construcción de esta identidad más completa, que incorpora múltiples roles, va asociada a un mejor estado de salud.

Respecto a la salud, en este grupo existen una disparidad de acepciones y significados, desde concepciones que podríamos considerar más biologicistas a otras más abiertas. De forma mayoritaria, más allá del binomio salud-enfermedad, las mujeres mantienen concepciones más globales, simbólicas y holísticas, que conciben la salud como algo cultural, colectivo y relacional, lo que puede constituir un punto de partida positivo para el trabajo de promoción y educación para la salud.

El término «vida saludable» parece que es el que mejor sintetiza para las mujeres la noción de salud y vida sana, el que tiene connotaciones más positivas y se asocia con una forma de vida más equilibrada, más definida por la propia persona o colectivo, frente a otros como hábitos, prácticas o estilos de vida saludables que se perciben como más exteriores, más de instituciones y, en algún sentido, poco propios, más represores, excesivamente ligados a normas y consejos de expertos.

Las mujeres manifiestan que se han producido grandes cambios en la forma de sentir y vivir el propio cuerpo y en los valores que se relacionan con él y perciben una concepción más positiva que incorpora la idea del disfrute.

En relación con los cuidados y la responsabilidad de los mismos, y diferenciando los cuidados del grupo doméstico del cuidado de sí mismas, las mujeres piensan que se reconoce y valora poco la gran labor que históricamente han asumido y que aún hoy realizan, demandando de alguna manera un mayor reconocimiento social y un mayor reparto de la función cuidadora entre los sexos; aunque reconocen que muchas veces a iniciativa propia dedican más tiempo y energía a otras personas (a las hijas e hijos, al compañero o marido, a la madre o al padre,etc.) que a sí mismas. Sienten además que la presión social a cuidar y a cuidarse está aumentando.

En general, en esta época, la menopausia se espera con cierta ansiedad, con múltiples informaciones, a veces contradictorias y con un halo de interrogantes e incertidumbres en relación a ella. La alimentación, el ejercicio y la actividad física, el cáncer de mama y genital, la tensión de la vida diaria, etc. son otros temas importantes por los que se detecta preocupación.

La madurez es una etapa llena de acontecimientos positivos que producen bienestar, pero también, en un momento u otro, pueden darse en ella acontecimientos que producen tensión: cambios corporales,enfermedades y muertes, cambios en las relaciones, cambios en el grupo familiar,etc. Más frecuentemente parece vivirse como una época de crecimiento, de asentamiento y de continuidad, aunque también hay para quienes ésta es una época difícil, de crisis y de cuestionamiento de sí

y de su vida; crisis que en muchos casos resulta positiva pero que en otros puede saldarse con distintos tipos de trastornos e incluso un alto grado de malestar. Cómo es cada cual y cómo ve y afronta la vida influye en todo esto.

En general muchas mujeres en esta etapa han reconocido y positivizado la identidad social femenina y la suya propia, como personas y como mujeres, trascendiendo roles y estereotipos, aunque a veces mantienen contradicciones y piden una mayor consideración social frente a la imagen desvalorizada que la sociedad les devuelve, frente a su rol de cuidadora, al culto por la belleza y la juventud. El vínculo, la relación con otras personas, el área afectiva... en general, es muy importante para las mujeres.

Frente a etapas anteriores de la vida, en esta etapa se cuenta con distintos recursos personales que se pueden utilizar. Las mujeres sienten que han aprendido de la experiencia y se encuentran más desinhibidas, seguras, equilibradas y protagonistas. Aunque no es homógeneo ni para todas, algunas necesidades que se expresan están en relación con ser más una misma, quererse más, creerse persona de pleno derecho y ejercer como tal, asumir su propia experiencia, impedir que los sentimientos negativos en algunos momentos empañen e invadan la vida e inmovilicen, incorporar en determinadas ocasiones una perspectiva más racional a la hora de analizar situaciones y tomar decisiones,etc.

También algunas mujeres manifiestan que el aislamiento del hogar, el dejarse llevar por las tareas domésticas y de cuidado sin desconectar, les produce un malestar que desearían afrontar, y otras comentan que lo que necesitan es hacer frente al estres que les supone la vida diaria, las prisas cotidianas o el desempeño de distintos roles: trabajadora, esposa, madre, hija, etc.

Para las mujeres adultas, la pareja, si la tienen, la maternidad, si son madres,y las amistades son relaciones muy importantes que se desarrollan en el marco de múltiples y muy diferentes formas familiares, en la coexistencia de viejas y nuevas formas de entender la pareja, en un proceso de cambio en el que la maternidad no es lo único importante aunque socialmente se siga presionando a las mujeres para que sean madres, etc. Pluralidad y diversidad caracterizan la forma de estar de las mujeres en las relaciones, aunque, en general, los vínculos y los aspectos relacionados con la cooperación, el cuidado y la dedicación a las demás personas tienen mucha fuerza.

La madurez suele ser época de readaptación familiar: se fortalece el espacio conjunto de la pareja que se ha debilitado si ha habido prole que criar, en un momento u otro de la etapa los hijos e hijas abandonan el hogar (aunque en esto hay que tener en cuenta que el momento de la maternidad puede ser muy diferente de unas mujeres a otras, unas han sido madres a los 23 y otras a los 38, etc. y que el abandono del hogar cada vez sucede más tarde debido a la tardía incorporación de la juventud al mercado laboral), a veces hay separación o divorcio,etc.

A lo largo de esta etapa se va incrementando el tiempo libre y aumenta la posibilidad de vivenciar un espacio personal que, sobre todo para las madres, siempre fue menor. Ahora, coincidiendo con la adolescencia o juventud de sus hijas e hijos, con la introducción de avances tecnológicos en el hogar, a veces con una nueva forma de organizarse el trabajo, etc. se tiene más tiempo y el espacio para sí se amplía.

Las mujeres de estos grupos de edad manifiestan que el salir, el hablar con otras personas, el contar las cosas que le ocurren a una, el poder dedicar tiempo a sí mis-

mas y poder hacerlo de forma placentera, etc. son vividos como formas de vida saludable que mejoran la sensación y la conciencia de bienestar y salud.

En esta Guía hemos tenido en cuenta algunos **aspectos clave** para abordar el tema de la promoción de la salud de las mujeres adultas:

- Un concepto de persona como ser con posibilidades, como proyecto permanentemente inacabado y en continuo proceso de construcción y desarrollo de sí misma, en vinculación con el entorno que le rodea.

- El presupuesto de paridad entre las personas y lo positivo de la diversidad en las relaciones entre hombres y mujeres, adolescentes y adultos, distintas culturas, diferentes razas, etc.

- La mujer como sujeto y objeto de su propia vida y de su propio proceso educativo.

- Una concepción amplia de salud y de promoción de salud, en el sentido que indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el Glosario de Términos de Promoción de Salud y otros documentos: Salud como «capacidad para desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente», Modelo biopsicosocial de la salud y la enfermedad y Promoción de Salud como «proceso que facilita a las personas y comunidades un mayor control de los determinantes que están influyendo en su salud para poder así mejorarla».

- Un enfoque de género que permita comprender y superar las desigualdades existentes entre mujeres y hombres.

- La promoción de la salud como materia de contenido muy experiencial, que parte de las vivencias y experiencias reales de las mujeres, de sus preocupaciones, aspectos positivos, riquezas y situaciones conflictivas, etc.

- Evitar «la culpabilizacion de la víctima». La salud y los problemas de salud de las mujeres no son de su exclusiva responsabilidad. Es necesario tener siempre en cuenta la base social, económica y cultural de los comportamientos y estilos de vida.

- Favorecer la autonomía de las mujeres, mejorando el sentimiento de seguridad y autoestima, reforzando su valía personal y su manera de hacer y disminuyendo la influencia del «experto» y la dependencia de los servicios. No medicalizar ni psicologizar.

- La idea de producir cambios personales y también sociales para el crecimiento de las personas y de la humanidad en su conjunto.

Por qué esta Guía

La edad adulta parece constituir una etapa de gran potencialidad desde el punto de vista de la salud, entendida en una concepción amplia, de la educación sanitaria y de la promoción de la salud.

Como etapa de continuidad y de cambio es considerada como idónea para continuar el desarrollo personal, para reconsiderar y avanzar en el propio proyecto de vida, para adecuar, consolidar y afianzar determinados comportamientos y estilos de vida saludables y para introducir cambios positivos que mejoren la salud y la calidad de vida.

Los cambios sustanciales que se van dando a lo largo de la etapa y las nuevas necesidades del organismo posibilitan experiencias motivadoras para la realización de procesos educativos tendentes a desarrollar capacidades para cuidarse más.

Muchas de las personas que están hoy en la madurez valoran como bueno su estado de salud. Sin embargo sabemos que la salud se deteriora con la edad y que con ella aumenta la proporción de personas que declaran problemas. Introducir cambios en esta etapa podría prevenir además futuros problemas de salud y conseguir no sólo una mayor longevidad, sino también una vida mejor, en el sentido que señala la OMS en el documento de Salud para Todos en el año 2.000: «añadir años a la vida pero también vida a los años y salud a la vida».

Esta mirada hacia el futuro es importante en Navarra si se tiene en cuenta los datos sobre el envejecimiento de la población. Ya en 1990, (cálculo provisional), la esperanza de vida al nacer era de 74,3 años para hombres y de 81,0 para mujeres. En este sentido, la educación y promoción de la salud, además de los efectos beneficiosos en términos de bienestar y salud para la propia etapa, es rentable para el futuro.

Pero, ¿por qué con mujeres?

Partimos, como ya se ha comentado en la introducción, de que una personalidad más completa que integre distintos roles, diferentes rasgos positivos y una amplia gama de cualidades y recursos, tanto masculinos como femeninos, sería útil lo mismo a las mujeres que a los hombres y, en general, al desarrollo de la humanidad.

En la edad adulta se plantean necesidades tanto en hombres como en mujeres. Desarrollar el propio potencial personal y responder de forma positiva a los retos del ambiente, en suma, mejorar su estado de salud, es un reto para cualquier persona, al margen de cuestiones de sexo y género, y para cualquier comunidad.

Probablemente procesos paralelos o mixtos, de mujeres y hombres, podrían posibilitar planteamientos y metas más conjuntas, mejores procesos de comunicación entre ambos y una visión y afrontamiento más positivos de los conflictos que surgen.

Sin embargo, podemos considerar alguna de las razones y argumentos que nos han llevado a plantear una Guía educativa para trabajar con grupos de mujeres:

- Peor estado de salud. Las mujeres viven más pero muchos de los años son vividos en incapacidad. Según la encuesta de Salud de Navarra (1991), por una parte, las mujeres declaran más problemas de salud que los hombres y presentan un peor índice de salud física, sin diferencias en el estado de bienestar psicológico. El punto de corte entre mejor y peor estado de salud se produce para toda la población en el grupo de mayores de 45 años y en las mujeres se establece en el grupo de mayores de 25 años. Por otra parte, la esperanza de vida libre de incapacidad o esperanza en salud, es para las mujeres de 70,9 años, lo que representa 10,1 años de diferencia respecto a su esperanza de vida.

- Comportamientos generados por los problemas de salud. En las mujeres los problemas de salud generan una mayor utilización de servicios y un mayor consumo de medicamentos. Esto, junto a la tecnificación existente en nuestra sociedad, la gran importancia del «experto» como fenómeno social, el papel de los servicios sanitarios, etc., contribuye a la sanitarización, a la medicalización de la vida de las mujeres, lo que dificulta el desarrollo de su propia autonomía.

En esta etapa se dan múltiples problemas de salud leves, síntomas de ansiedad, somatizaciones... por lo que a veces se acude a consulta y muchas veces no terminan de ser resueltos de forma satisfactoria, lo que favorece su cronicidad y la dependencia de los servicios.

- La menopausia como proceso natural propio de esta etapa. El climaterio y la menopausia son hechos de gran trascendencia social, con una connotación social negativa que dificulta su asunción y abordaje normalizado por parte de las mujeres. Sin menospreciar ni negar los fenómenos directamente asociados con los cambios hormonales, las pruebas indican que la menopausia no trae consigo una gran avalancha de problemas, pero los estereotipos negativos que se ciernen sobre ella, el aluvión de informaciones contradictorias, el fuerte sesgo cultural orientado a esperar que ocurran cosas y se desarrollen síntomas, hace que la menopausia se espere muchas veces con temor y esto incrementa el malestar de las molestias específicas si es que aparecen.

- Discursos diferentes. El discursos específico de las mujeres respecto a la salud, el bienestar y los propios cuidados es diferente del «discurso en relación» o discurso consensuado entre hombre y mujeres. Las mujeres no hablan de las mismas cosas ni dicen exactamente lo mismo cuando están solas que cuando están con hombres. En este sentido un trabajo específico permite profundizar más en su situación, en su experiencia personal, en las vivencias y sentimientos, etc. El sistema de género, el lugar que ocupan los hombres y mujeres conforma estructuras sociales complejas que hay que tener en cuenta.

- Factibilidad. Es más fácil reunir un grupo de mujeres. Por una parte, el papel de las mujeres en todo lo relacionado con los cuidados de salud (participación en la creación de condiciones previas y estilos de vida relacionados con la salud: alimentación, higiene, seguridad y otras atenciones, cuidados preventivos y curativos, relación con el sistema sanitario institucional, participación en los rituales de transición y en la demanda de cuidados para la salud,...) hace que su relación con los servicios sociosanitarios sea más estrecha, lo que facilita la captación de las mujeres para este tipo de trabajo. Por otra parte, las mujeres tienen una alta participación en actividades humanitarias y socio-culturales y en aquellas que impliquen la reflexión y construcción de sí mismas.

- Existen experiencias previas positivas. Algunos centros de salud y otros servicios sociosanitarios que han dado una respuesta grupal a problemas e inquietudes de esta época de la vida, la valoran positivamente. Además la evaluación de las mujeres participantes es también positiva.

La Educación para la Salud con grupos favorece la comunicación y el aporte multidireccional de información entre todas las participantes y no sólo docente-discente, es menos culpabilizadora, permite la socialización de experiencias, favorece más el cambio de alternativas y permite la utilización de algunos métodos y técnicas que no son posibles en Educación para la Salud individual.

La reforma del Sistema Sanitario plantea como función de los Equipos de Atención Primaria y también de los Equipos de Salud Mental, la Promoción de la Salud Comunitaria y la Educación para la Salud dirigida a distintos colectivos y grupos, entre ellos las mujeres, en colaboración con otros servicios, instituciones, grupos etc.

Existen otras instituciones y colectivos cuyas funciones integrarían también el apoyo y formación de las mujeres para desarrollar el propio potencial personal y promover su salud: Servicios Sociales y Municipales, Colectivos de Mujeres, ONGs y otros.

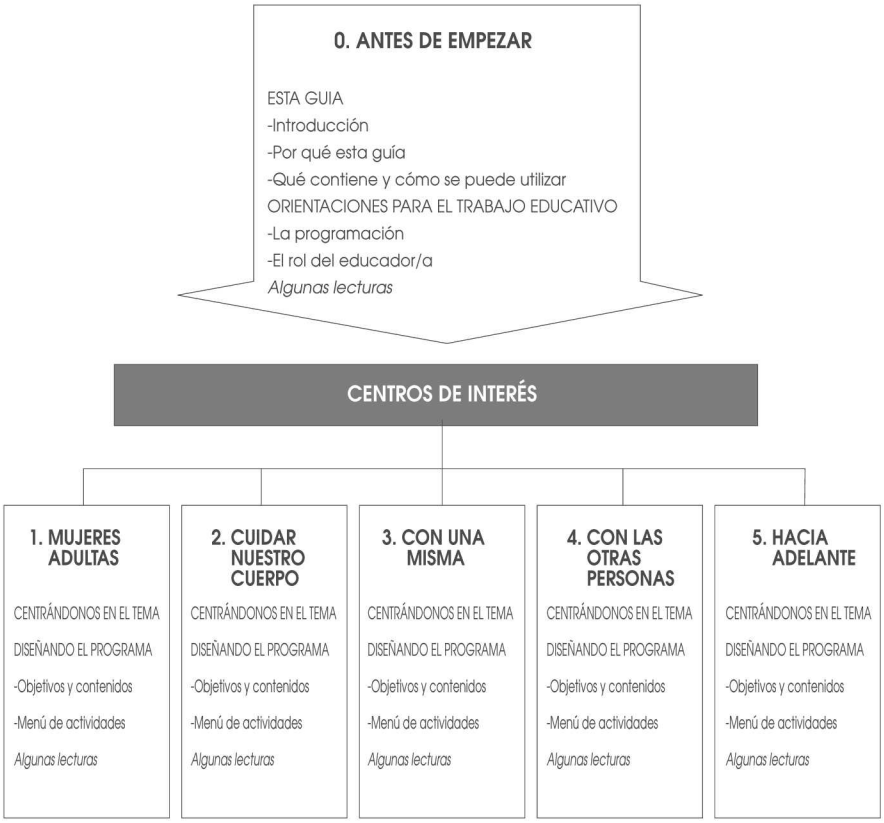
La Guía se dirige a profesionales de los Equipos de Atención Primaria de Salud, Equipos de Salud Mental, Servicios Sociales de Base y otros Organismos o Instituciones que quieran llevar a cabo intervenciones educativas con grupos de mujeres con distintos tipos de finalidades: promoción de la salud, cuidados de la menopausia, alimentación saludable, promoción de la salud mental, relajación,etc.

Está sobre todo dirigida a trabajar con mujeres pero puede utilizarse también para trabajar temas de salud y desarrollo personal con personas hipertensas, diabéticas, obesas, etc. y por tanto dentro de Programas del Adulto, Personas con enfermedades crónicas, Salud Mental Comunitaria, etc.

La Guía pretende ayudar a programar y llevar a cabo un conjunto de sesiones (6, 10 ó 30) de duración variable y con un grupo de mujeres (de 10 a 30). El proyecto educativo podría llevarse a cabo en un espacio de tiempo corto (uno o dos meses) o de manera más continuada, en ciclos, etc.

No se trata de un instrumento acabado. Su objetivo es dar ideas y hacer más fácil la programación de sesiones educativas con grupos de mujeres. Plantea diversos objetivos, contenidos, actividades y materiales variados para trabajar de distintas formas cada CENTRO DE INTERES con alternativas para trabajar los distintos temas. En muchos casos, las actividades serán la base para inventar otras nuevas o para combinar con otras guías, otros materiales y las propias experiencias.

Qué contiene y cómo se puede utilizar



La Guía contiene 2 partes fundamentales: una parte más teórica **ANTES DE EMPEZAR** y otra parte más práctica: los 5 ejes básicos ó **CENTROS DE INTERES** para trabajar la salud y la promoción de salud con los grupos de mujeres.

La parte **ANTES DE EMPEZAR** consta de 2 apartados: ESTA GUIA y ORIENTACIONES y propone al final «Algunas lecturas» que permiten profundizar sobre lo expuesto en esta parte.

ESTA GUÍA contiene 3 subapartados: 1) La *Introducción* general sobre la situación actual y necesidades de las mujeres adultas, con los puntos de partida o aspectos claves para abordar el trabajo educativo, 2) *Por qué esta Guía*, que explica su origen, finalidad y a quién se dirige y 3) *Qué contiene y cómo se puede utilizar*, que intenta aclarar cómo utilizar de manera rápida y eficaz la guía.

ORIENTACIONES contiene efectivamente algunas orientaciones para ti educador o educadora, que nos parece útil leer y tener en cuenta antes de pasar a diseñar tu programa o proyecto. Consta de 2 subapartados: 1) la *Programación*, en el que planteamos orientaciones generales para programar el trabajo educativo, o sea, para diseñar las sesiones con el grupo de mujeres, y comentamos cómo se plantea esta programación en los Centros de Interés: qué tipo de objetivos contienen, qué tipo de contenidos y qué tipos de técnicas educativas y recursos; 2) el *Rol del educador o educadora*, en el que te proponemos algunas orientaciones para llevar a cabo las sesiones educativas planteadas. Se comentan algunas aportaciones de dis-

tintos autores sobre el rol de la educadora, animador o facilitador: funciones, actitudes, habilidades.... que pueden servirte para reflexionar, antes de trabajar con el grupo.

En el caso de educadores o educadoras con formación y/o experiencia como tales, seguramente esta parte o algunos de sus apartados os resultará muy familiar, conocido o incluso tendréis otro enfoque o manera de verlo. En todo caso, esta parte no sustituye ni pretende sustituir a la formación sobre el tema y tampoco a la experiencia propia.

LOS CENTROS DE INTERÉS para trabajar la Promoción de la Salud de las mujeres adultas contienen un abanico amplio de opciones que os permitirá combinar, cortar, mezclar... para diseñar vuestro propio proyecto, teniendo en cuenta las necesidades y realidad de vuestro grupo de mujeres y las vuestras propias.

Los **objetivos generales** que se plantean para el conjunto de los Centros de Interés son:

Que las mujeres sean capaces de:

1. Colocarse mejor en esta etapa, ampliando y positivizando la visión de la madurez, teniendo en cuenta las influencias socioculturales, las características psicoevolutivas de la etapa y las propias experiencias de su vida.

2. Apreciar, valorar y cuidar el propio cuerpo, estableciendo con él una relación positiva y desarrollando desde sí estilos de vida saludable.

3. Sentirse mejor consigo mismas y desarrollar más capacidades y recursos para afrontar los acontecimientos de su vida.

4. Integrar sus relaciones en su vida como fuente de bienestar y desarrollo personal, valorando los recursos y habilidades de relación que ya tienen y desarrollando otros.

5. Reconsiderar y avanzar desde ellas mismas en el propio proyecto personal de vida, considerando la posibilidad y el derecho de toda persona a un tiempo y un espacio para sí, a su propia atención personal.

Para la consecución de cada uno de estos objetivos se plantea el desarrollo de un Centro de Interés.

La Guía propone **5 Centros de Interés** que parecen necesarios para trabajar global y exhaustivamente la Promoción de la Salud de las mujeres adultas, pero pueden trabajarse por separado: solo uno o algunos de ellos, en intervenciones sucesivas... permitiendo todo tipo de combinaciones. Estos Centros de Interés son:

1. MUJERES ADULTAS. Trabaja la madurez, las características psicoevolutivas de la edad adulta, el contexto sociocultural cambiante en el que está transcurriendo la vida de las mujeres de estos grupos de edad y la diversidad con que se están desarrollando los diferentes roles femeninos en distintas áreas y ámbitos (la esfera afectivo-emocional, la maternidad, el trabajo doméstico, el grupo familiar, el trabajo remunerado y el ocio y tiempo libre).

2. CUIDAR NUESTRO CUERPO. Profundiza en algunos valores y significados cambiantes respecto al cuerpo, los cambios en la morfología y composición corporal, la menopausia como proceso natural propio de esta etapa, la relación con el pro-

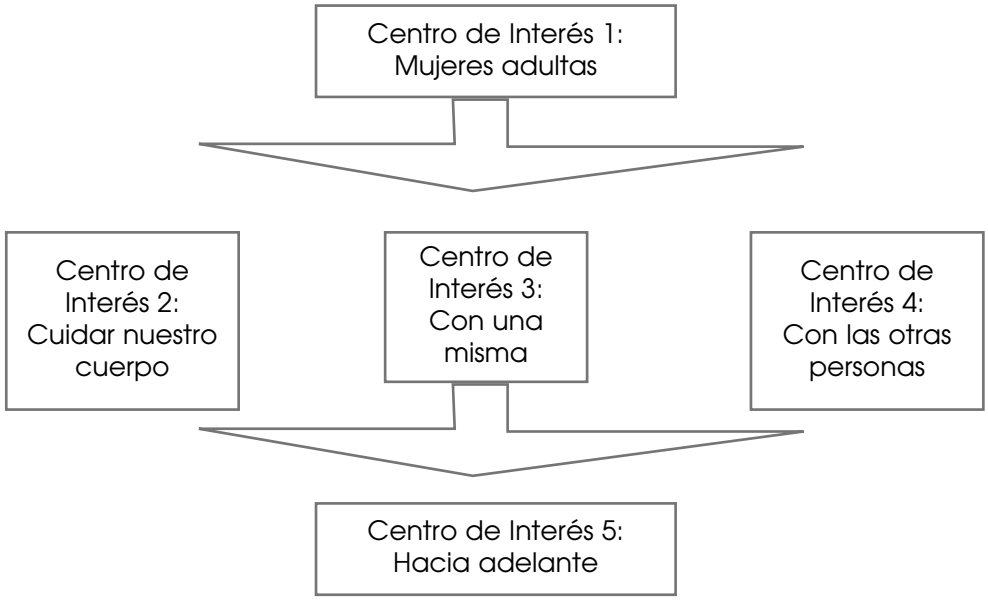
pio cuerpo y algunos recursos para su cuidado: cuidados específicos del climaterio, alimentación saludable, ejercicio y actividad física, relajación y prevención de enfermedades ginecológicas.

3. CON UNA MISMA. Aborda los aspectos más psicológicos. Utiliza como punto de partida el bienestar considerado en función tanto de factores situacionales (acontecimientos vitales) como personales (la forma de ser). Se centra en la identidad personal, trabajando tanto los elementos y dimensiones generales del yo adulto (identidad cognitiva, emocional, relacional, física y corporal, sexual y de género) y su proceso de formación, como los rasgos y la construcción de la identidad femenina diferencial (el yo-en relación, la búsqueda de conocimiento sobre sí misma, el conflicto, la flexibilidad,etc.). Así mismo, desarrolla algunos recursos para el bienestar: Autoestima, asertividad, manejo de emociones y sentimientos, solución de problemas y afrontamiento del estres.

4. CON LAS OTRAS PERSONAS. Trata, primero, las características de las relaciones interpersonales y grupales de calidad y algunos rasgos comunes a las relaciones de las mujeres maduras. Profundiza, luego, en algunos tipos de relaciones más frecuentes en esta etapa: pareja, maternidad, grupo doméstico y amistades. Por último, desarrolla algunos recursos y habilidades útiles para las relaciones: la comunicación (escucha, comunicación yoica, comunicación asertiva, etc.) y el afrontamiento de conflictos (negociación, consenso, manejo del enfado).

5. HACIA ADELANTE. Profundiza en el crecimiento personal, centrándose en: vivir desde sí (contacto de cada mujer consigo misma y con su experiencia vital, reconociéndola como propia) y el proyecto personal de vida (reconstrucción desde sí y avance en lo que cada cual determine). Como concreción de lo anterior, desarrolla el tema del ocio y tiempo libre (diferentes tipos de ocio, factores que influyen en él, recursos disponibles, ampliación de las posibilidades de ocio desde sí y para sí).

De los 5 Centros de Interés el 1 se plantea como centro introductorio, como punto de partida o de entrada y el 5 como salida, según el siguiente esquema:



Cada Centro de Interés incluye dos apartados:

• CENTRÁNDONOS EN EL TEMA. Contiene algunas informaciones básicas sobre el tema de que se trate, que pretenden servirnos como punto de partida para trabajar.

• DISEÑANDO EL PROGRAMA. Contiene:

- Objetivo general del Centro de Interés.

- Contenidos de los tres tipos (que se desarrollan en los curriculos de la Reforma educativa): conceptos e informaciones, actitudes y valores, procedimientos y habilidades.

- Menú de actividades que abordan ese objetivo y contenidos. Hay actividades más o menos amplias: algunas trabajan en profundidad un solo contenido (autoestima, proyecto de vida...) y otras varios a la vez. Al inicio contiene un cuadro que relaciona un eje de contenido con su objetivo y actividad y un modelo de secuenciación de las actividades que propone ordenarlas de manera útil al aprendizaje.

Cada actividad está completamente descrita y contiene material para la educadora o el educador (cómo desarrollarla y algunas claves para trabajar la actividad) y material para las mujeres participantes (fichas, ejercicios individuales, de grupo pequeño etc.).

- Además, al inicio, cada Centro de Interés incluye un cuadro que pretende facilitar el trabajo en él y, al final, *Algunas lecturas*, orientaciones bibliográficas para saber más de los temas que se tratan en cada Centro de Interés.

0.2. Orientaciones para el trabajo educativo

0.2.1. La programación

El trabajo a realizar con las mujeres adultas puede constituir un proyecto educativo o puede configurar un proyecto más amplio de Promoción de Salud que incluya, además del trabajo educativo, algún trabajo sobre el ambiente físico y/o social para posibilitar cambios en el entorno (por ej.: mejorar la imagen de la mujer de esta edad, promover el reparto de tareas domésticas, facilitar el acceso a la formación, incrementar la oferta de actividades de ocio y tiempo libre: clases de gimnasia, cursos, talleres, etc.).

En este apartado sólo hablaremos del trabajo educativo.

Entendemos por educación el «Proceso intencional por el cual las personas son más conscientes de su realidad y del entorno que les rodea, desarrollando unos conocimientos, valores, habilidades y capacidades que les permitan adecuar, según éstos, sus comportamientos a la realidad».

Consideramos esencial un aprendizaje significativo: la persona aprende desde su experiencia, vivencias, preconceptos y modelos cognitivos, reorganizándolos y modificándolos ante las nuevas informaciones o experiencias que se dan en el proceso educativo. Esto cobra vital importancia en los procesos educativos con personas adultas ya que éstas se incorporan al aprendizaje con un amplio bagaje experiencial.

El trabajo educativo que proponemos no es improvisado, sino intencional, es decir, está preparado, programado. Ello permitirá obtener mejores resultados y utilizar los recursos de forma más adecuada. A partir de las necesidades educativas detectadas en el análisis de la situación, se trata de plantear objetivos para abordar esas necesidades y definir qué hacer para alcanzar los objetivos propuestos y cómo hacerlo. Proponemos, pues, contemplar en nuestra programación educativa las clásicas etapas de la programación: Análisis de la situación, Objetivos, Contenidos, Actividades y Evaluación.

Para su programación hemos de tener en cuenta:

a) Análisis de la situación

Antes de plantearnos cualquier tipo de intervención, es necesario conocer la situación de la que partimos. Esto nos permitirá plantearnos objetivos y actividades lo más adecuadas posible a las necesidades y a la realidad del colectivo con el que vamos a trabajar. Al plantearnos una intervención educativa con mujeres, sería útil conocer algunos datos e informaciones en las siguientes áreas:

- EL GRUPO. Podemos partir de algunos datos generales sobre las mujeres de estas edades, o sobre el grupo que va a acudir a las sesiones en particular: intereses y motivaciones, participación en asociaciones, lugares de encuentro (locales, plazas, mercados...), nivel de instrucción, características culturales y nivel socioeconómico, etc.

  Estas informaciones nos va a ayudar a definir la necesidad o no de actividades previas de sensibilización, la forma de captación, los métodos y técnicas más adecuados al grupo, los recursos y materiales más convenientes (material impreso, imágenes....) selección de contenidos, ejemplos cercanos, recomendaciones (no sugerir cosas que no pueden comprar...), lenguaje, etc.

- COMPORTAMIENTOS DEL GRUPO RESPECTO A SU SALUD Y FACTORES RELACIONADOS CON ESOS COMPORTAMIENTOS. Partiremos de algunos datos sobre conocimientos, creencias, valores, capacidades, comportamientos y los factores que se relacionan con ellos. Ejemplos: actualmente se sigue pensando que la menopausia es una época difícil y de trastornos. Existen informaciones múltiples y a veces contradictorias sobre los fenómenos asociados a los cambios hormonales que se producen en esta etapa, existe una vivencia muy negativa del hecho de envejecer, se establecen nuevas relaciones con la pareja, etc.

Estas informaciones nos permitirán priorizar los objetivos y contenidos a trabajar con ese grupo para que se ajusten a sus necesidades y también la preparación de actividades adecuadas a su realidad (lecciones, casos, ejercicios, simulaciones, etc.).

No se trata de realizar una costosa investigación que nos proporcione una información exhaustiva, sino de un diagnóstico inicial que nos sirva de base para la programación educativa.

Por ello a veces podemos partir de diagnósticos de situación realizados en otras zonas de características parecidas a la nuestra, por otros organismos, centros de salud, etc. Otras veces podemos utilizar como punto de partida las conclusiones de una revisión bibliográfica. Podemos partir también de recopilar lo que conocemos por nuestra experiencia o la experiencia de otros profesionales de la zona, las informaciones obtenidas en las consultas, de una pequeña investigación en la población, etc.

Para la recogida de datos podemos utilizar distintos métodos y técnicas, tanto cuantitativas como cualitativas: encuesta, entrevista, grupo de discusión, grupo de debate, grupo nominal, técnica de elaboración de la escucha, técnica delphi, etc.

Hay que tener en cuenta que la utilización de una metodología educativa activa y participativa a lo largo del proceso educativo proporciona una información continua sobre los comportamientos del grupo y los factores que con ellos se relacionan. El análisis de la situación está, por tanto, reelaborándose día a día y la programación debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a las necesidades del grupo en cada momento.

En esta Guía, para la selección de las áreas temáticas, contenidos de los Centros de Interés etc. hemos partido de revisiones bibliográficas, análisis de situación realizados por algunos centros de salud y organismos comunitarios (centro de salud de Chantrea, Iturrama, Tafalla, Tudela..., grupo de mujeres de la Chantrea,...), experien-

cia de diferentes profesionales (psicología, pedagogía, medicina, enfermería, trabajo social...) y distintos organismos (Colectivo Alaiz, Departamento de la mujer de IPES, Centro de atención a la mujer Andrea,...), algunas investigaciones realizadas aquí en Navarra y otras realizadas a nivel estatal o en otras Comunidades Autónomas, fundamentalmente el estudio realizado por CIMOP en Madrid (ver citas del apartado Introducción).

b) Objetivos y Contenidos

Existen diferentes propuestas de formulación de objetivos según el servicio o nivel de planificación desde el que se fijen (estratégico, táctico u operativo), según el grado de concreción de los mismos (generales, intermedios, específicos, didácticos), según se centren en los resultados, en los contenidos o en los procesos de aprendizaje, etc.

Optemos por un tipo u otro de formulación, a la hora de plantearnos la programación educativa hemos de tener presente las siguientes cuestiones:

- Se trata de responder a las necesidades detectadas en el análisis de la situación y de indicar la nueva situación que se pretende conseguir con la intervención educativa.

- Es necesario atender a todos los ámbitos de aprendizaje, se formulen en forma de objetivos o de contenidos:

  • Area cognitiva (conceptos, hechos, principios)

  • Area emocional (valores, actitudes, normas)

  • Area procedimental o de las habilidades (procedimientos psicomotores, habilidades cognitivas, habilidades personales y sociales).

- Es útil concretar los procesos de aprendizaje que pretendemos, se formulen en forma de objetivos o de proceso de enseñanza-aprendizaje o de modelo de secuenciación de actividades que es como aparece en esta Guía (en cada Centro de Interés, dentro de Menú de Actividades).

En cualquier caso, los objetivos se van a ir concretando y definiendo más a lo largo de las sesiones según los intereses y motivaciones que las participantes vayan expresando.

En esta Guía hemos optado por formular en cada **Centro de Interés:**

- Un **Objetivo General** que expresa los recursos y capacidades personales que se pretenden desarrollar.

- **Contenidos** de los tres tipos: 1. Conceptos a trabajar con el grupo; 2. Actitudes a trabajar con el grupo; 3. Procedimientos a trabajar con el grupo. Estos tres tipos de contenidos recogen todos los ámbitos o áreas de aprendizaje citados (área cognitiva, área emocional y área procedimental o de las habilidades.

- **Modelo de secuenciación de actividades** (dentro del apartado Menú de actividades). Además de utilizar o no otros criterios para organizar actividades planteamos posibilitar un aprendizaje significativo, siguiendo un proceso de enseñanza-aprendizaje con las siguientes fases:

  • Expresión y/o investigación de su realidad. Se trata de que cada persona se autoexplore, investigue sobre sí, sea más consciente de su propia realidad, parta de su situación, de su experiencia personal. Para ello se procederá posibilitando la expresión y reflexión y una cierta elaboración de su realidad, etc.

  • Profundización en el tema. Se trata de que cada persona amplíe la visión de su realidad, conozca posibles factores causales, cambie el sentido que atribuye a los acontecimientos o su marco conceptual o emocional, reelabore su situación. Para ello se procederá posibilitando la reorganización y/o incremento de conocimientos, el análisis general de su situación (factores que influyen en ella, comparación con otras realidades...) y/o el específico de algunos temas, el desarrollo y/o cambio actitudinal o el trabajo de algunos aspectos del área emocional, etc.

  • Afrontamiento de su situación. Se trata de que cada persona valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario, y desarrolle los recursos y habilidades necesarios para introducir en su vida los cambios factibles que haya determinado. Para ello se procederá posibilitando la identificación y análisis de posibles cambios, la toma de decisiones respecto a ellos, el análisis de problemas y dificultades y la búsqueda de soluciones, el desarrollo de los recursos y habilidades necesarias para el cambio, la experimentación en su realidad y posterior valoración de la misma, etc.

Como ya hemos comentado, los contenidos no son sólo informaciones a trasmitir, sino que incluyen, además de los conceptos y sistemas conceptuales, las actitudes, valores y normas y las estrategias y procedimientos de todo tipo. Contenido es todo aquello sobre lo que versa el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La presentación de los contenidos en tres bloques no pretende conducir a una separación exhaustiva en la forma de trabajarlos. Se trata, más bien, de un instrumento para tenerlos presentes, que permite,por una parte,abordarlos en su globalidad y,por otra, hacer hincapié en un tipo u otro de contenido en cada momento, aunque generalmente en las actividades se entremezclan los distintos tipos.

Los contenidos no los aporta sólo el educador o la educadora, sino también el grupo, las personas participantes.

Es fundamental que los contenidos a trabajar respondan a las necesidades, problemas, intereses y motivaciones de las mujeres priorizados a partir del Análisis de la Situación y que se vayan delimitando más a lo largo de las sesiones educativas.

En esta Guía los contenidos se agrupan en 5 grandes bloques que constituyen distintos Centros de Interés:

- Mujeres adultas.
- Cuidar nuestro cuerpo.
- Con una misma.
- Con las otras personas.
- Hacia adelante.

Dentro de cada Centro de Interés se trabajan los contenidos citados en el apartado *Diseñando el Programa. Objetivos y contenidos*. Sobre ellos se exponen algunas ideas en el apartado *Centrándonos en el tema*.

c) Actividades. Métodos y técnicas

Las actividades educativas constituyen experiencias concretas de aprendizaje a llevar a cabo por las participantes sobre uno o varios contenidos. En ellas pueden darse diferentes procesos de aprendizaje y utilizarse uno o varios métodos y técnicas educativas. En el diseño de cada actividad educativa hemos definido en esta Guía el tema a trabajar con múltiples formas para trabajarlo desde distintas orientaciones y perspectivas, a veces con un abordaje global pero incluyendo también distintos aspectos parciales que, en cada tema, se consideran importantes y diferentes técnicas educativas a utilizar.

Presentamos también como recursos que se pueden usar, algunos materiales para el trabajo educativo, a utilizar por las mujeres. Planteamos para distintas actividades diferentes tipos de agrupación: grupo grande, grupo pequeño, parejas, trabajo individual, etc.

Se suele hablar de grupo grande cuando lo integran entre 13 y 30 personas, a veces se considera incluso hasta 40, y de grupo pequeño cuando lo componen de 4 a 8 personas, a veces hasta 12.

La propuesta de actividades que acompaña a cada Centro de Interés y su ordenación no implica que deban realizarse todas ni tampoco prioridad prefijada. La amplia gama de formas y actividades propuestas pretende posibilitar la selección de diferentes actividades según el entorno en que se vayan a desarrollar, el grupo concreto con el que se trabaje, la situación concreta del proceso de enseñanza-aprendizaje que pretenda facilitar, etc. En muchas ocasiones estas actividades sólo serán una fuente de inspiración para la elaboración de otras nuevas.

Respecto a las Técnicas o Métodos educativos de enseñanza - aprendizaje que incluyen las actividades, distintos autores plantean distintas terminologías y clasificaciones. Vaccani plantea 5 grandes grupos de técnicas educativas para trabajar con grupos de adultos, y los clasifica según los objetivos y contenidos que fundamentalmente abordan:

- Grupo **investigación de aula**: son útiles fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos, sirviendo en general como punto de partida para trabajos posteriores de análisis, contrastar con otras informaciones, etc. Abordan sobre todo los objetivos y contenidos del área afectiva de la persona, aunque también la cognitiva (conocimientos, creencias...) y la de habilidades.

  Entre las técnicas incluidas en este grupo están: tormenta de ideas, foto-palabra, dibujo-palabra, rejilla, encuesta, entrevista, cuestionarios, frases incompletas, cuchicheo, Phillips 66, rumor,...

- Grupo de **técnicas de análisis**: se utilizan fundamentalmente para analizar temas desde distintas perspectivas: (factores causales, comparación de rea-

lidades, alternativas de solución, etc.). Abordan sobre todo las habilidades cognitivas (de análisis, síntesis, valoración de situaciones, etc.) y también el área afectiva contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos.

En este grupo se incluyen distintos tipos de casos (abierto y cerrado, de hechos o de historias, casos con la historia escrita, dramatizada o en vídeo), así como análisis de textos, paneles, frases, refranes, canciones o publicidad, barómetro de valores, careos de distintos tipos, sesión de tribunal, estudio de factores o estudio de consecuencias, análisis de problemas y búsqueda de soluciones, discusiones de distintos tipos (paso a paso, en grupos pequeños, dirigidos, discusión de gabinete), ejercicios de distintos tipos, diálogo, técnica del riesgo, foro, diagnóstico de situaciones, pregunta circular, resúmenes, seminario, grupos competitivos, proceso incidente, técnicas de diagnóstico, proyectos, etc.

- Grupo de **métodos expositivos**: son útiles fundamentalmente para la transmisión, contraste y reorganización de conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Aborda sobre todo los conocimientos, hechos y principios dentro del área cognitiva, aunque también las habilidades cognitivas.

  En este grupo se incluyen distintos tipos de exposiciones teóricas: lección, lección más discusión, lección participada, síntesis teórica; investigación o lectura bibliográfica sola o más discusión, panel de expertos, información con grupo, simposio, mesa redonda, debate público, entrevista colectiva.

- Grupo para el **desarrollo de habilidades:** serían útiles fundamentalmente para entrenarse en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar, de comportarse en situaciones reales. Trabaja fundamentalmente el área de las habilidades o capacidades, sobre todo psicomotoras, personales y sociales, aunque también cognitivas.

  En este grupo se incluyen distintos tipos de simulaciones, rol-playing, simulación operativa (para el desarrollo de habilidades personales y sociales) y demostración con entrenamiento y ejercitaciones de distintos tipos (para el desarrollo de habilidades psicomotoras), ejercicios, juegos, etc.

- Grupo **otros métodos de aula y fuera de aula**: investigaciones realizadas fuera del aula, distintos tipos de trabajos en grupo pequeño o grande, ejercicios, juegos, puzzles, tareas para casa, etc.

d) Evaluación

La finalidad principal de la evaluación educativa es obtener información que permita adecuar el proceso de enseñanza al progreso real en la construcción de aprendizajes de las mujeres adultas, adecuando el diseño y desarrollo de la programación establecida a las necesidades y logros detectados.

La evaluación educativa se entiende fundamentalmente como una función pedagógica, como parte intrínseca y central del proceso de enseñanza-aprendizaje: contextualizada, estructural, asequible y realista, útil, atenta a los procesos y no sólo a los resultados, sensible a los valores, etc.

En relación con la evaluación hay que considerar distintos aspectos:

¿Quién evalúa?. La evaluación se realiza tanto por las y los educadores como por las mujeres participantes, así como por observadores externos en algunos casos.

¿Qué se evalúa?. Se evalúan:

- Los resultados: grado de consecución de los objetivos y efectos no previstos.
- El proceso: idoneidad de las actividades (asistencia, participación, grado de consecución de las actividades previstas, adecuación al grupo de los objetivos y contenidos, actividades y tareas, etc.), así como la programación.
- La estructura o adecuación de los recursos: local, duración de las sesiones y del curso, horario, recursos didácticos y personales (educadoras o educadores).

¿Cómo se evalúa?. Se suelen utilizar procedimientos muy variados que permitan evaluar los distintos tipos de objetivos y contenidos y contrastar datos de los mismos aprendizajes obtenidos a través de distintos instrumentos tanto cuantitativos como cualitativos: observación sistemática con guión, análisis de tareas, análisis de materiales, registro, cuestionario, etc.

¿Cuándo se evalúa?. Se evalúa de forma continuada, a lo largo de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje, destacándose la evaluación de algunas de las actividades educativas durante o al final de la sesión, la evaluación al final de cada una de las sesiones educativas y la evaluación al final del conjunto de sesiones. A veces se realizan evaluaciones a medio y largo plazo.

0.2.2. El rol del educador/a

Distintos autores plantean desde diversos enfoques y perspectivas el tema del rol del educador/a en la realización de las actividades educativas. Fundamentalmente hay tres perspectivas que nos parece interesante comentar: a) las funciones asociadas al rol del educador o educadora en educación de adultos; b) las actitudes útiles como educador o educadora para facilitar el aprendizaje en grupos de adultos; y c) las habilidades necesarias ó más adecuadas al rol del educador o educadora, aunque actitudes, habilidades y comportamientos son difíciles de separar en ocasiones.

a) Funciones

Respecto a las funciones asociadas al rol del educador o educadora en educación de adultos, nos parece interesante un planteamiento que describe 8 funciones como trabajo de los y las educadores y educadoras: la preparación, antes de la

sesión educativa, y la gestión, en la propia sesión educativa, de la tarea (que incluye las técnicas y actividades educativas así como los recursos y materiales que se usen), el tiempo, las condiciones físicas en que se desarrolla el proceso de enseñanza - aprendizaje y el clima, como producto de las relaciones entre educador o educadora y educandos entre sí.

b) Actitudes

En cuanto a las actitudes más útiles para desempeñar el rol, se puede hablar de algunas actitudes básicas, generales, y otras más concretas.

Las actitudes básicas generales podrían ser: congruencia, aceptación y valoración positiva ó estima por las otras personas y empatía.

Congruencia. Rogers califica la congruencia como genuinidad, ser uno mismo o una misma, coherencia, autenticidad. Existe autenticidad y congruencia cuando se da una exacta adecuación entre lo que sentimos, pensamos y expresamos.

Aceptación. La aceptación consiste en aceptar a la otra persona como es, única, aquí y ahora, teniendo en cuenta todos los aspectos de su persona: edad, sexo, físico, gustos, ideas, sentimientos, valores, temores, limitaciones y cualidades. No se trata de estar de acuerdo ni compartir todas las ideas u opiniones de alguien; se trata de no intentar cambiar ni de manipular a otras personas ni ver su vida desde mi punto de vista, sino de relacionarse con otra persona como realmente es, desde mí tal como yo soy.

Existen algunas actitudes y comportamientos en las educadoras y educadores que indican no aceptación, por ejemplo: actitudes y comportamientos de juicio o evaluadores, autoritarios, de interpretación o interrogación, tranquilizadores y actitudes y comportamientos de dar soluciones o consejos. Las actitudes y comportamientos de aceptación pueden adoptar diversas formas: escucha pasiva, invitan a hablar, preguntar, escucha activa...

La aceptación es una actitud fundamental en el rol de la educadora o educador. Cuando una educadora es capaz de sentir y comunicar aceptación posee la capacidad de ser un poderoso agente de apoyo para las personas: las personas pueden crecer, desarrollarse y hacer cambios constructivos.

La aceptación se relaciona mucho e incluso podría equipararse a lo que otros autores llaman actitud de valoración positiva o estima hacia las otras personas.

Empatía. Se suele denominar empatía a: ponerse en el lugar de las otras personas, sentir como las otras personas, comprender a otra persona y manifestar deseo de ayuda... Podemos considerar la empatía como la interacción de procesos cognitivos (habilidades para reconocer e interpretar los sentimientos, pensamientos y puntos de vista de los demás) con procesos afectivos (la respuesta afectiva vicaria a los sentimientos de otra persona) y un componente motivacional, ya que el sentir con otra persona implica preocupación por ella y deseo de ayudarle, o sea, una motivación altruista.

En esta misma línea, ROGERS habla de 10 puntos («The caracteristic of a Helping Relation ship». 1958. Conferencia de San Luis) como características de la «relación de apoyo» docente/discente:

1. ¿Estoy en grado como individuo de ser percibido por la otra persona como congruente?.
2. ¿Soy capaz de expresarme de forma suficientemente clara con la otra persona?.
3. ¿Sé experimentar actitudes positivas respecto a otras personas?.
4. ¿Soy suficientemente fuerte como para estar separado de la otra persona, o sea, para mantener mi individualidad?.
5. ¿Me siento suficientemente segura o seguro de mí mismo como para permitir a la otra persona una existencia suya separada?.
6. ¿Soy capaz de adentrarme en su mundo privado tan completamente que pierdo cualquier deseo de evaluar y juzgar tal mundo?.
7. ¿Soy capaz de aceptar todos los aspectos de la otra persona y recibirla como es?.
8. ¿Sé actuar en la relación interpersonal con suficiente sensibilidad para que mi comportamiento no sea percibido como una amenaza?
9. ¿Soy capaz de liberar a la otra persona del miedo de la evaluación externa?.
10. ¿Sé valorar a la otra persona como una entidad que está viviendo un proceso de desarrollo, o en cambio no sé distanciarme de su y mi pasado?

Si llego a considerar al otro o a la otra como una persona que vive un proceso de desarrollo, soy también capaz de confirmar o realizar sus potencialidades. Si no, no hago más que considerarla como un objeto mecánico manipulable.

En cuanto a las actitudes más concretas, suelen relacionarse con el clima en el aula. GREEN define el clima con un reflejo de la comunicación entre educadoras o educadores y educandos. Puede observarse y medirse, pero también describe los aspectos subjetivos e intangibles de la relación. McDONALD describe 3 tipos de climas: autoritario, democrático y no intervencionista. Otras autoras y autores describen: centrado en la o el docente y centrado en la o el discente. De las distintas aportaciones sobre este tema, más que clasificarlos, nos interesan las actitudes de las educadoras y educadores necesarias para posibilitar un clima útil al aprendizaje.

VACCANI se refiere a que, dado «el mayor poder» al menos inicialmente, del educador o educadora, es él o ella quien determina fundamentalmente el clima. Relaciona el clima con los procesos de comunicación entre docente y discentes y entre discentes entre sí y dice que lo más adecuado que la o el docente puede hacer para no gestionar las relaciones entre los participantes, pero sí crear un clima útil al aprendizaje, es reducir el grado de defensa en la comunicación entre él y/o ella y los educandos.

Se refiere a la comunicación defensiva y a la comunicación tolerante, ésta útil y aquélla no al aprendizaje e identifica algunos tipos de actitudes del educador o educadora relacionados frecuentemente con climas defensivos y tolerantes:

Climas defensivos	Climas tolerantes
Juicio	Descripción
Control	Orientación de los problemas
Rigidez	Espontaneidad
Certeza	Problematicidad
Distancia	Relación
Superioridad	Paridad
Subordinación	Autoridad «de servicio»

c) Habilidades y recursos

Para finalizar, respecto a la 3.ª perspectiva, las habilidades necesarias o más adecuadas al rol del educador o educadora, se proponen diferentes recursos y habilidades, algunos más generales y básicos y otros más concretos y operativos. Entre los primeros destacan: la comprensión empática, la escucha activa, la asertividad, la comunicación interpersonal, el autocontrol emocional y el manejo de conflictos y la negociación. Entre las segundas se podrían reseñar: resumir y devolver cuestiones, ayudar a pensar, conducción de reuniones, reforzar positivamente, conducción de grupos, manejo de discusiones, manejo de distintos tipos de técnicas educativas, recursos y materiales, etc.

Algunas lecturas

Ancizu, E,. Chocarro, J. y Perez Jarauta, M.J.; Guía educativa para promover la salud de las personas con enfermedades crónicas, Ed. Gobierno de Navarra, 1992.

Ansa, A. y otros/as; Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres, Instituto de Salud Pública, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1995.

Ansa, A. y otros/as: Guía de Salud y Desarrollo Personal para trabajar con adolescentes, Departamento de Salud/Departamento de Educación, Cultura, Deporte y Juventud, Gobierno de Navarra, 1995.

Cimop; Informe sobre la salud y la mujer en la Comunidad de Madrid, Documento Técnico de Salud Pública n.º 32, Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud, Consejería de Sanidad y servicios Sociales, Comunidad de Madrid, Madrid, 1996.

Coll, C.; Papeles de pedagogía, Ed. Paidós.

Freire, P.; La educación como práctica de la libertad, Ed. Siglo XXI, Bueños Aires, 1973.

Fernández Sierra, J. y Santos Guerra, M.A.; Evaluación cualitativa de programas de salud, Ed. Aljibe, Málaga, 1992.

FERRARI, A.; La metodología de la Educación Sanitaria: una propuesta de intervención, Educazione Sanitaria e Medicina Preventiva, vol.5, n.º 2, junio 1982.

GARCÍA FERRANDO, M., IBÁÑEZ, J. y ALVIRA, F.; El análisis de la realidad social. Métodos y técnicas de investigación, Ed. Alianza, 1989.

GREEN, W., SIMONS-MORTON, B.G.; Educación para la Salud, Ed. Interamericana, 1988.

GORDON, T.; MET. Maestros eficaz y técnicamente preparados, Ed. Diana, Méjico.

HERNANDEZ ARISTU, J.; Acción comunicativa e intervención social, Ed. Popular, Madrid, 1991.

IBAÑEZ, J.; Más alla de la sociología. El grupo de discusión: técnica y crítica, Ed. Siglo XXI, 1985.

LUFT, J.; Introducción a la dinámica de grupos, Ed. Herder, 1986.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CIENCIA; Educación de adultos. Libro Blanco, 1986.

MADRID SORIANO, J.; Hombre en crisis y relación de ayuda, Ed. ASETES, Madrid, 1986.

OMS; Glosario de Promoción de Salud. Publicado en «Salud entre Todos», n.º 10 y n.º 15.

OMS; Manual sobre Educación Sanitaria en Atención Primaria de Salud, Ginebra, 1989.

PALLARES, M.; Técnicas de grupo para educadores, Pub. ICCE.

PINEAULT, R. y DAVELUY, C.; La planificación sanitaria, Ed. Nasson, 1988.

PULPILLO RUIZ, A.: La pedagogía no directiva. Estudio crítico sobre el pensamiento pedagógico del Carl. R. Rogers, Ed. Escuela Española, S.A.

SERRANO GONZÁLEZ, I.; Educación para la Salud y participación comunitaria. Una perspectiva metodológica, Ed. Díaz de Santos, S.A., 1990.

STUFFLEBEAM, D.L., SMINKFIELD, A.J.; Evaluación sistemática. Guía teórica y práctica. Temas de educación, Ed. Paidos-Mec, Madrid, 1987.

TITONE, R.; Metodología didáctica, Ed. Rialp, 1981.

VACCANI, R.; Strumenti didattici e finalita formativa. L'animatore como strumento di aprendimento. Bibliografía del «Corso intensivo per formatori della sanita», Milano, 1986.

VARIOS; Diccionario de las Ciencias de la Educación, Ed. Santillana, 1983.

VARIOS; Tendencias actuales en educación sanitaria, CAPS, 1987.

VARGAS, L., BUSTILLOS, G. y MARFAN, M.; Técnicas participativas para la educación popular, Ed. Publicaciones ICCE, Madrid, 1991.

VILLANUEVA, P.; La educación de adultos hoy. Necesidad y perspectiva de cambio, Ed. Promolibro, 1984.

CENTRO DE INTERÉS 1:
MUJERES ADULTAS

Índice del apartado Centro de Interés 1: Mujeres adultas

1.1. Centrándonos en el tema

Introducción 39
La edad adulta. Características psicoevolutivas 39
El contexto en que vivimos 43
Los roles femeninos. Situación en distintas áreas..... 47
Algunos retos de esta etapa 51
Algunas lecturas..... 53

1.2. Diseñando el programa

1.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos 54
Contenidos: 54
Conceptos a trabajar con el grupo
Actitudes a trabajar con el grupo
Procedimientos a trabajar con el grupo

1.2.2. Menú de actividades

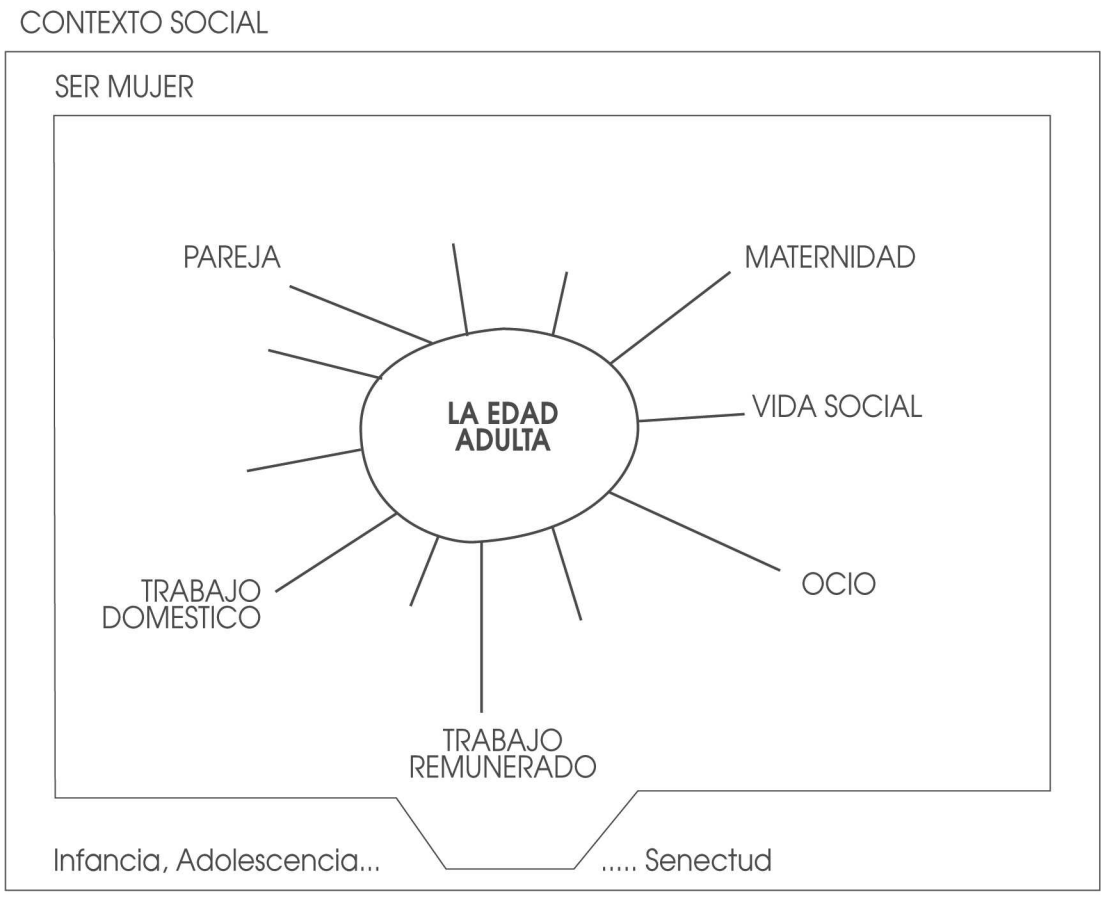
Mapa de actividades..... 55

Activ. 1: Esta etapa. La edad adulta 56
Vivir esta etapa (Material 1A, 1B)
Esta etapa. Frases incompletas (Material 1C)
Lo que yo vivo hoy. Fotopalabra
¿Qué exigencias nos plantea la sociedad como mujeres adultas (Material 1D)
¿Qué me dicen estos textos? (Material 1E)
Los nombres de las edades y sus significados (Material 1F)
Envejecer (Material 1G)
La edad adulta (Material 1H)

Activ. 2: Contexto e imagen social de la mujer de esta edad 66
El contexto en que vivimos (Material 2A)
Las cosas cambian (Material 2B)
Mujeres mayores
La imagen social de la mujer en esta edad (Material 2C, 2D)
Historias cotidianas (Material 2E)
¿Qué consideramos una mujer bella? (Material 2F)
La feminidad

Activ. 3: Ser mujer hoy. Los roles femeninos 74
Ser mujer (Material 3A)
Luisa y Luis
Testimonios (Material 3B)
El trabajo remunerado y sus repercusiones (Material 3C)
El trabajo de ama de casa (Material 3D, 3E)
La doble jornada (Material 3F)
A vueltas con la casa. Investigamos los espacios personales (Material 3G, 3 H)
Distintas formas de ser mujer hoy (Material 3I)

1.1. Centrándonos en el tema



Introducción

A lo largo de la vida y en todas las etapas vitales, cualquier persona se está continuamente construyendo y desarrollando en un proceso de interacción constante con el medio en el que vive. Todo ello siempre en el marco de un contexto social determinado que configura edades y procesos.

Tres cualidades o características distinguen hoy la experiencia personal de vida de las mujeres adultas:

1. Cambios. Desde su nacimiento, las mujeres que ahora tienen entre 40 y 55 años han estado sometidas a continuos cambios (cambios históricos y socioculturales, cambios en los roles sociales y sexuales, cambios demográficos,...), ellas han cambiado respecto a las mujeres adultas de otras generaciones y han influido en estos cambios.

2. Semejanzas. Por el hecho de vivir en la misma sociedad competitiva y de mercado, las mujeres adultas comparten con otros hombres y mujeres determinadas cargas físicas y psicológicas. Además, los hombres y mujeres de esta edad poseen en común algunas características psicoevolutivas, relacionadas con la madurez y los acontecimientos vitales que se viven en esta etapa. Por último, por el hecho cultural de ser mujeres, comparten algunos rasgos con el resto de mujeres y existe en ellas una cierta tendencia a vivir como tales.

3. Diferencias. Aún constatando la fuerza de los factores que unen a las mujeres de esta edad con el resto de mujeres y también con los hombres, se es consciente de que ni hombres ni mujeres constituyen colectivos homogéneos. No todas las mujeres adultas son iguales. La edad, la clase social, la etnia, la generación, la forma personal de integrar los diferentes roles o papeles sociales, la organización de la propia vida... marca diferencias al menos tan significativas como las semejanzas. En la práctica existe una gran diversidad de mujeres adultas.

Este Centro de Interés pretende ser introductorio. Se propone como un punto de partida y como marco en el que se insertan el resto de Centros de Interés. Recoge algunas características de la etapa vital y algunos aspectos relativos al contexto sociocultural en el que han transcurrido y transcurre la vida de estas mujeres, teniendo en cuenta que muchas de las categorías que se trabajan (la edad, el género...) son construcciones sociales, es decir se conforman en una determinada cultura y en una época concreta.

La edad adulta. Características psicoevolutivas.

Cada persona a lo largo de su vida va pasando por distintas etapas (niñez, adolescencia, juventud, madurez y senectud) que no se relacionan sólo con la edad cronológica ni con los cambios biológicos, sino que son un elemento esencial de toda la estructura social. Según el momento histórico, cada sociedad, incluso cada

grupo social, adjudica a cada etapa y a quienes pertenecen a ella un conjunto de derechos, obligaciones, demandas y expectativas. La sociedad está organizada «por edades» que tienen asignadas diferentes funciones.

Hasta hace relativamente poco tiempo, se creía que el desarrollo acababa en la adolescencia o juventud y que ésta era la meta o cima del curso evolutivo. Después se pensó que se mantenía el nivel de desarrollo hasta aproximadamente los 30 años, para, inmediatamente después, iniciar un proceso de deterioro creciente e irreversible (de ahí las ideas tradicionales de que, en la vida adulta y en la vejez, sólo puede hablarse de estabilidad primero y deterioro después, en ningún caso de verdadero desarrollo).

Jesús Palacios [1] y Félix López [2], entre otros, hacen hincapié en que hoy hay muchas pruebas de que durante la edad adulta se producen cambios sustanciales en la personalidad. La persona es y está permanentemente inacabada, está continuamente cambiando y «su construcción» y «su desarrollo» se realiza mientras dura la vida. Cualquier etapa puede, por tanto, ser útil para el crecimiento personal. La edad madura puede ser un momento idóneo para hacer balance y preguntarse qué es lo que se desea hacer con el resto de la vida y hacerlo, para reconsiderar y avanzar en el propio proyecto personal de vida, para consolidar y afianzar determinados aspectos y para introducir cambios positivos que mejoren la vida (cambios en uno o una misma y en el exterior, cambios en el cuerpo y también en la mente,...).

Aunque el acceso a la vida adulta es en este momento histórico difícil de definir (la juventud tarda más tiempo en lograr su autonomía personal), se suele establecer que comprende el período entre los 20-25 años y los 60-65 años. Pero la edad adulta no es sólo, ni principalmente, este período cronológico. Se caracteriza por la puesta en práctica de la capacidad de autogestión de la propia vida, la capacidad de tomar decisiones de forma independiente, dentro siempre de determinados límites. La edad adulta es la etapa de mayor autonomía. Comprende el conjunto de actividades y acontecimientos que se suceden a lo largo de esa serie de años y que varían, como hemos dicho, según las sociedades y momentos de la vida. Son los aspectos sociales los que dan la clave respecto a las características de la madurez.

En nuestra sociedad y en esta edad se describen hoy, en general, tanto para hombres como para mujeres, distintos roles sociales formales en proceso de continuos cambios que se expresan en determinadas áreas o ámbitos: la esfera afectivo-sexual, la maternidad/paternidad, el trabajo doméstico, el trabajo remunerado y la vida social. Se denominan roles sociales a los papeles, tareas y formas de comportamiento que se espera manifiesten las personas. Se definen también numerosos roles secundarios e informales, menos sujetos a la normativa y expectativa social que los anteriores y que para algunas personas son los que les hacen pensar que merece la pena vivir. Estos roles secundarios son los que tienen que ver con las aficiones personales, con el gusto por las pequeñas cosas, con el disfrute de un programa de televisión, con la música clásica, con el aroma de las flores, etc. Como luego vere-

1. «Desarrollo psicológico y educación 1», capítulo 24 «El desarrollo después de la adolescencia», compilación de Jesús Palacios, Alvaro Marchesi y César Coll, Editorial Alianza Psicología, Madrid, 1993.

2. «Identidad sexual y de género en la vida adulta y vejez», Félix López de «Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y el género», libro coordinado por Juan Fernández, Ed. Pirámide, Madrid, 1988.

mos, la asignación de roles es muy diferente para el hombre y para la mujer. Se denominan roles de género a los asignados a cada sexo.

En este marco, cada cual se plantea, de forma más o menos consciente, un proyecto de vida concreto y personal que se va configurando con las sucesivas decisiones que se toman en cada momento de la vida en relación con los distintos roles (trabajo, esfera afectivo-sexual, vida social, maternidad/paternidad, ocio...).

La elaboración y puesta en práctica de un proyecto de vida se hace de acuerdo con los valores, posibilidades e intereses de cada persona y también con las características de la realidad social de cada momento. Tiene que ver con factores sociales (condiciones de vida, roles y modelos culturales...), de entorno próximo (familia y clima familiar, barrio en que se vive...) y personales (autoimagen, expectativas, preferencias, valores, habilidades y capacidades...).

Amalio Blanco [3] señala una práctica unanimidad en la distinción de tres grandes etapas en relación con las fases y tareas de la vida adulta con considerables diferencias en cuanto al tiempo que abarca cada una de ellas. De nuestra descripción (ver cuadro de página siguiente) hay que tener en cuenta que es sólo indicativa ya que los acontecimientos que se describen no siempre ocurren y de ocurrir no se desarrollan de la misma manera ni en el mismo grado en cada persona. Cada cual vive su propia experiencia personal. La forma de vivir y abordar estos acontecimientos tiene que ver con el significado social y personal de los mismos, con la forma de ser de cada cual, con su bagaje cultural, cognitivo y comportamental, con su ajuste emocional previo, con sus recursos y habilidades personales, etc.

Centrándonos en la adultez media, ya que el grupo de edad entre 40 y 55 años constituye el objeto de esta Guía, en esta etapa de la vida, como en otras, acaecen un sinfín de situaciones, actividades y acontecimientos que producen sentimientos positivos, satisfacción y bienestar. Se pueden o no presentar también algunos acontecimientos vitales que producen tensión y que se pueden afrontar de una forma más o menos positiva:

- El inicio de los procesos bio-fisiológicos del envejecimiento y los diferentes cambios hormonales (la caída de estrógenos en la mujer y la disminución de testosterona en el hombre) empiezan a provocar cambios corporales que van a hacer necesaria la adaptación a estos cambios y la aceptación de la nueva figura corporal (ver Centro de Interés 2).

  En cualquier caso es importante darse cuenta de que antiguamente en esta etapa realmente se envejecía, ya que la vida de las mujeres y de los hombres se acababa mucho antes que ahora (el promedio de vida hasta el siglo pasado era de 40 o 50 años). Hoy en occidente es diferente, todavía se es joven a esta edad y queda una gran parte de la vida por delante.

- Cambios familiares: separaciones y rupturas, la reducción o "jubilación" de las tareas parentales y de algunas tareas domésticas, la salida del hijo o de la hija del hogar, el reencuentro con la pareja después de un periodo de distancia-

3. «Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud», capítulo 6 «Factores psicosociales de la vida adulta», compilación de Mario Carretero, Jesús Palacios y Alvaro Marchesi, Ed. Alianza Psicología, Madrid, 1991.

Adultez temprana (de 19-20 a 30-35 años)	Caracterizado por importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida familiar y laboral: •Adquisición de responsabilidades cívicas. •Posible elección de un compañero/a. •Aprendizaje en la convivencia de pareja. •Ocio personal. •Posible paternidad/maternidad y cuidado de hijos/as. •Trabajo remunerado y/o doméstico. •Localización de un grupo social de pertenencia.
Adultez media (de 30-35 a 50-55 años)	Caracterizado por la autorrealización, productividad, generatividad, creatividad, mayores contribuciones en distintos ámbitos: •Trabajo remunerado y/o doméstico. •Educación de hijos/as: más autonomía. •Relación más directa con la pareja. •Desarrollo de actividades de ocio. •Aceptación y ajuste a los cambios fisiológicos. •Adaptación a la ancianidad de los padres. •Logros de responsabilidades sociales y cívicas, satisfacción en el trabajo.
Adultez tardía (de 50-55 a 60-65 años)	Caracterizado por el paso a la senectud: •Establecimiento de condiciones de vida más cómodas. •Fruto y culmen de etapas anteriores: sabiduría, seguridad, aceptación del propio ciclo de vida, integridad del «yo». •Ajuste al envejecimiento, jubilación, etc.

miento,... puede ser acontecimientos o situaciones difíciles, aunque según señalan Argylle[4] y Hyde[5] los datos muestran que la media de las parejas valora el período postpaternomaternal como uno de los más felices de la vida.

- Confrontación con la enfermedad y la muerte. En esta etapa es posible que enferme o fallezca alguno de los padres o algún vecino, amiga o amigo. Se plantea la aceptación de la idea de la muerte y de la propia muerte. El padre o la madre enferma requiere cuidados.

4. «Psicología de la Felicidad», Michael Argylle, capítulo 9 «Sexo y edad», Ed. Alianza, Madrid, 1992.

5. «Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana», Janet Sh. Hyde, Ed. Morata, Madrid, 1995.

- Conflictos en el ámbito laboral. Debido a la escasez de empleo, la reorganización del proceso de producción, la introducción de alta tecnología,... pueden producirse despidos, regulaciones de empleo, cambios de puesto de trabajo, cambio en el tipo de actividad realizada,... aunque en general predomina una fuerte productividad y creatividad en este ámbito.

Michael Argylle[6] señala que la felicidad no varía mucho con la edad y que los sujetos de mediana edad (40-49) son las personas «más entusiastas», es decir, la vida les resulta interesante, se sienten útiles, etc. Plantea que no hay descenso significativo en la capacidad de disfrutar de las cosas, aunque sí en la frecuencia con que se realizan actividades agradables. Parece que con la edad se da una menor discrepancia entre aspiraciones y logros y que, por tanto, hay un mayor ajuste a las situaciones. Aunque existen estudios contradictorios parece que hay pocas diferencias entre los sexos respecto a la satisfacción general o a las emociones positivas, pero las mujeres experimentan más emociones negativas y sentimientos más intensos.

La adultez media, frente a etapas anteriores, es un período en el que se van flexibilizando los roles y se abren nuevas posibilidades para explorar y desarrollar el propio potencial personal. Además, para ello, las personas contamos con la experiencia y los recursos y habilidades que da la madurez. Cualquier edad es buena para aprender, experimentar algo nuevo y disfrutar de las situaciones. Esta también.

El contexto en que vivimos

En las últimas décadas se están produciendo en nuestra sociedad occidental procesos de cambio continuos que favorecen la coexistencia de distintos modelos culturales e influyen en la situación social de hombres y mujeres. En este apartado vamos a comentar primero algunos de los cambios que se han producido en el contexto sociocultural y en los roles sociales y de género, para pasar luego a centrarnos en el proceso de socialización, sus principales agentes y algunas características de la socialización diferencial de las mujeres y finalizar describiendo la imagen de la mujer en uno de los principales agentes de socialización hoy: los medios de comunicación social y la publicidad.

En la situación socioeconómica se aprecia un cambio en el modelo socioeconómico dominante, de una sociedad de producción que produce bienes y servicios a una sociedad de consumo que produce necesidades. Prevalece la articulación de la estructura social en base a una desigual distribución de la riqueza y a una división social del trabajo por clase, sexo y etnia así como las desigualdades sociales y las diferencias que genera. Nos encontramos en un período de crisis económica y del estado de bienestar, con fenómenos como la transnacionalización y ruptura de fronteras, la movilidad del capital, la importancia de los procesos de grupo, tanto en la producción como en la vida social, empleo sobre todo por cuenta ajena, incorporación de la mujer al mercado laboral, a la universidad y al mundo empresarial,

6. «Psicología de la Felicidad», Michael Argylle, Ed. Alianza, Madrid, 1992.

elevación del nivel de instrucción, cambios sociodemográficos, avances científicos y tecnológicos, etc.

Nuestra sociedad parece experimentar así mismo cambios en el sistema normativo y en valores y modelos culturales: se desarrolla el individualismo como valor, el culto a la juventud y a la belleza, despuntan nuevos valores orientados hacia la ecología, la libertad, la realización personal y la igualdad de derechos, se presentan diversidad de formas familiares, nuevos roles emergentes de padre y de madre, etc.

Las mujeres de 40 a 55 años nacieron en la postguerra y años posteriores, en un período de bajo desarrollo económico. Recibieron una educación generalmente autoritaria y represiva, han crecido en un medio en el que se exaltaban los valores tradicionales femeninos muy discriminatorios para la mujer, han vivido el franquismo, la industrialización y el auge económico, la transición política y la incorporación al mercado laboral y ahora siguen viviendo importantes transformaciones socioculturales, la crisis económica y el agravamiento del desempleo que produce una disminución del trabajo de calidad y un aumento del trabajo precario.

En este marco, a la mayoría de las mujeres de esta edad les ha tocado vivir una rígida división social de roles entre hombres y mujeres que clásicamente se ha expresado en las dicotomías público/privado, trabajo/hogar, producción/reproducción y que ha asignado a los hombres rasgos más instrumentales orientados al hacer, a la consecución de metas y a la preocupación por uno mismo y a las mujeres rasgos más relacionales o comunales orientados a la consecución del bienestar de las otras personas y de la armonía de los grupos y a la preocupación por la relación entre una misma y otras personas (ver Centro de Interés 3).

Aunque ni los hombres ni las mujeres de esta etapa, ni de ninguna otra, constituyen colectivos homogéneos y existe una diversidad muy grande de situaciones y realidades que configuran la vida de cada cual, los modelos y pautas culturales conforman en parte los modos y formas de pensar, sentir y actuar. Hoy se detecta, tanto en la teoría como en la práctica, una tendencia a superar de forma positiva esta asignación de roles y mundos, lo que permitiría a hombres y mujeres construir una identidad personal más completa.

Las personas a través del proceso de socialización traducimos condiciones macroestructurales del contexto en que vivimos en predisposiciones individuales, interiorizamos el sistema normativo que incluye las normas y valores sociales y las pautas sociales de conducta, aprendemos a comportarnos como se espera de nosotros y nosotras, hombres o mujeres, en la infancia, juventud, madurez o senectud, aprendemos a esperar determinados comportamientos de otras personas, del director o directora, del marido o compañero, de la mujer, del personal sanitario, conformamos actitudes ante una o uno mismo y ante las demás personas (actitudes cooperativas o agresivas, prosociales, de subordinación, de igualdad, de protagonismo,...), construimos marcos de referencia y principios valorativos, etc.

El proceso de socialización se inicia con el nacimiento y se desarrolla a lo largo de toda la vida. Hoy en nuestra sociedad occidental los principales agentes de socialización son: la familia, la escuela, los grupos de pares, los colectivos de trabajo y otros grupos a los que pertenecemos (organizaciones políticas, organizaciones voluntariado...) y los medios de comunicación social.

Como señala Teresa del Valle [7] la situación de muchas mujeres adultas no se entendería sin una visión de la socialización continuada que se prolonga más allá de

la infancia, adolescencia y juventud. No siempre respondemos a como nos educaron en la niñez. Las mujeres a lo largo de su vida se van desnudando muchas veces de la rigidez de sus roles, se separan, al menos en parte, de lo asignado socialmente y elaboran formas distintas de estar individual y colectivamente, poniendo en marcha modos de vida que no se hubieran podido ni sospechar desde la socialización infantil. Las mujeres son capaces de cambiar y realizar cambios. Hoy pueden observarse en las mujeres de 40 a 55 años una multitud de experiencias distintas y de diferentes formas de vivir. Además, la autora señala la influencia positiva de la incorporación y participación en grupos, asociaciones de mujeres, grupos de apoyo y ayuda mutua, etc.

Todo ello hace que las cohortes de edad adulta se caractericen por la presencia yuxtapuesta de viejos y nuevos valores, de diferentes formas de ver y vivir la vida y de asumir los roles, de distintas vivencias en relación consigo mismas, con su sexualidad, con la relación de pareja o la maternidad. En el cambio muchas mujeres necesitan nuevas referencias ya que las viejas, las que obtuvieron en la infancia, no les sirven y ésto a veces les supone disociaciones o conflictos de intereses.

Aún hoy, hay que señalar que durante el proceso de socialización se mantienen formas de socialización diferenciadas para las mujeres y los hombres, frente a los mayores avances en la situación social de la mujer, en el acceso a la educación, a la salud o al trabajo, socializándose a las mujeres para seguir priorizando roles domésticos, para el matrimonio, para el no poder, para apoyar y cuidar, para una formación profesional y un salario complementario que permita a la pareja o al grupo doméstico avanzar en la consecución de una mejor calidad de vida, etc.

En el marco de la socialización diferenciada de los hombres y de las mujeres, Teresa del Valle[7] señala algunas características del proceso de socialización de las mujeres: 1) se atribuye a las mujeres una mayor capacidad natural para las tareas del hogar o el cuidado de sus hijos e hijas; 2) se desvalorizan social y culturalmente las áreas que mayoritariamente asumen las mujeres y se valora y asigna más responsabilidad a las que realiza el varón; 3) las mujeres manifiestan una mayor utilización de los sentimientos de culpa en todo aquello que suponga una trasgresión, debido entre otros factores a que madres y padres ejercen la autoridad de forma diferente con los hijos (más razonada) que con las hijas (afirmación de poder y «retirada del amor»); 4) el aprendizaje diferenciado de los roles se apoya en la figura del adulto poderoso, es decir, la figura que ostenta más poder en el grupo familiar.

A través del proceso de socialización el individuo se va ubicando en su estrato social. La posición que tenemos en él se denomina status. Blanca Fernández[8], revisando los estudios de movilidad social, pone de manifesto que, en las últimas décadas, el cambio de posición social se ha debido en los hombres a la situación socioprofesional y mayoritariamente en las mujeres al matrimonio, lo que ha mantenido a los hombres en la esfera de la producción y a las mujeres en la familia, eternizando su dependencia económica y de status (status inducido).

En relación con la movilidad social, un fenómeno característico de nuestra sociedad postindustrial es que los grupos primarios o grupos de pertenencia (colectivos en

7. «Mujer y nuevas socializaciones: su relación con el poder y el cambio», Teresa del Valle, 1992.

8. «Género social y procesos de empobrecimiento», Blanca Fernández, 1994.

los que nacemos o vivimos como la familia, la escuela, los colectivos de trabajo...) pierden fuerza y aparecen otros grupos ficticios a los que no se pertenece pero en los cuales los individuos se miran para actuar o subir en la pirámide social. Se denominan grupos de referencia y funcionan en la sociedad en relación a determinados patrones ideológicos o de consumo: el grupo de las personas que cuidan su cuerpo, leen el diario «El País», o conducen un Alfa Romeo, el de quienes beben «Ballantines», etc (estas personas no tienen porqué conocerse ni relacionarse entre sí).

Los medios de comunicación social y la publicidad constituyen en nuestra sociedad poderosos agentes de socialización y contribuyen de forma decisiva a la creación y mantenimiento de imagen y valoración social. Los modelos masculinos y femeninos que ofrecen han ido evolucionando a lo largo del tiempo, ofreciendo imágenes más acordes con la época e incorporando los nuevos roles y modelos emergentes e incluso los discursos más progresistas aunque a veces vaciándolos de todo contenido. A pesar de los cambios, los rostros femeninos maduros no son habituales en ellos. La mujer de esta edad parece hacerse invisible, pasa inadvertida.

En el marco de la modernidad, la publicidad y los medios de comunicación social (radio, prensa, televisión) siguen revalorizando en general el ámbito del hogar y las tareas y roles más tradicionales de la mujer aunque en series y películas aparecen una gama más amplia de modelos masculinos y femeninos. La mujer puede aparecer como mujer tradicional, moderna o con «nuevos valores». Natividad Abril[9] describe diferentes tipologías de aparición de la mujer en los Medios: ama de casa, madre feliz y satisfecha, enamorada, dócil y delicada que cuida de sus hijos e hijas y del marido, cuerpo preocupado por la belleza o anunciando productos que resaltan las partes más femeninas (prendas íntimas, cremas, medias...), profesional (más en profesiones femeninas y en puestos no directivos), acompañante del hombre, símbolo sexual, objeto decorativo, etc.

El estereotipo de mujer de mediana edad, encerrada en el espacio doméstico, generalmente ama de casa, es hoy una mujer joven y delgada, esbelta, vestida a la moda, en un espacio inconcreto, ayudada en lo doméstico por los avances tecnológicos, que no tiene por qué permanecer todo el día faenando en el hogar, que sale de compras, va al gimnasio para mantener su línea, se preocupa por su cuerpo, etc. La voz en «off», el experto, es generalmente masculino. Últimamente empieza a aparecer un nuevo modelo de mujer madura que tiene que ver más con otra imagen del culto a la juventud que con una verdadera expresión de la mujer de esta edad. Se trata de la belleza de mediana edad que dura eternamente.

En este complejo y no siempre favorable panorama, no hay que olvidar que las mujeres de 40 a 55 años pertenecen a unas generaciones que han sido capaces de introducir importantes cambios personales en la situación de las mujeres y también sociales, a pesar de sus difíciles condiciones de vida. Los logros y avances conseguidos no hubieran sido posibles sin su contribución.

En resumen, podemos decir que vivimos en un mundo complejo y cambiante, en el que el papel de la mujer va cambiando y en el que las mujeres adultas expresan muy diferentes formas de ser y de estar. Estas mujeres a lo largo de la vida han vivi-

9. «El ama de casa, hoy», capítulo 10 «Modelos femeninos propuestos desde la publicidad, la radio y la televisión, las revistas femeninas y la prensa vasca», Ed. Eroski, 1992

do importantes cambios sociales, históricos y culturales y han estado en el centro de la transformación social en relación al cambio de roles. Existe una distancia entre los modelos para los cuales se les socializó en su infancia, adolescencia y juventud, incluso de los modelos actuales, y la forma en que ellas los valoran y viven hoy.

Los roles femeninos. Situación en distintas áreas

Bajo fuertes presiones sociales, ya sea por un momento o durante mucho tiempo, las mujeres adultas desempeñan hoy un amplio abanico de papeles y funciones.

Deaux y Lewis (1984) encuentran cuatro componentes de los estereotipos de género:

1. Comportamientos asociados a los roles. Por ejemplo: el cuidado de las criaturas en las mujeres y las reparaciones caseras en los hombres.
2. Ocupaciones laborales. Por ejemplo: la mujer enfermera y el hombre trabajador de la construcción.
3. Apariencia física. Por ejemplo: la mujer pequeña y elegante y el hombre alto y de espaldas anchas.
4. Rasgos de personalidad. Por ejemplo: emocionalidad en las mujeres y confianza en sí en los hombres.

En este apartado nos vamos a ocupar fundamentalmente de los dos primeros componentes. La apariencia física es objeto del Centro de Interés 2 y, los rasgos de personalidad del Centro de Interés 3.

En relación con los comportamientos asociados a los roles, la mujer sigue ocupándose hoy fundamentalmente del ámbito doméstico y de la familia (es quien, de manera general, se encarga de la casa y del cuidado y educación de los hijos e hijas, realice o no otras tareas) y el hombre sigue permaneciendo sobre todo en el espacio público, en el trabajo profesional, aunque, como ya hemos comentado, se detecta una tendencia hacia la superación de esta asignación de roles en función del sexo para caminar hacia un modelo más integrador. Las mujeres quieren desempeñar un nuevo papel en esta sociedad. A continuación abordamos algunos aspectos relacionados con la situación de la mujer en cada uno de estos ámbitos:

1. La esfera afectivo-sexual tiene diferentes formas y ámbitos de expresión, una de las cuales es la pareja. En ella se va observando un cambio en el papel de la mujer, de un rol de esposa dependiente y subordinada a un rol de compañera con necesidades propias. Hoy hay que destacar en el mantenimiento de la pareja el predominio de la motivación del amor y la idea del reforzamiento de cada persona individualmente, de la libertad, de la expresión sincera y deseada, de la importancia del cariño y la ternura, de la comunicación en la convivencia y de la preocupación por la calidad de vida frente a las preocupaciones fundamentalmente económicas de antaño. Los rasgos fundamentales asociados a los nuevos procesos demográficos son: el retraso en la edad de contraer matrimonio, el crecimiento de las rupturas y la tasa de divorcios, la mayor precocidad de las primeras experiencias sexuales y el aumento del fenómeno de cohabitación.

A pesar de la enorme diversidad existente entre las mujeres, uno de los aspectos centrales en este tema es que aun considerando sus diferencias, en general las mujeres se mantienen, erigen y se desarrollan en un contexto de fuerte vínculo con las demás personas. De hecho, el sentido de identidad femenina tiende a organizarse alrededor de la capacidad de crear y mantener vínculos y relaciones, de la participación en el desarrollo de otras personas, de una mayor emotividad, cooperación, creatividad, etc.

2. El rol de la maternidad y la paternidad va cambiando. A pesar de que hoy sigue vigente una enorme presión social a ser madre, la maternidad no es ya la única ni principal función social y personal de las mujeres, lo cual no está reñido con que el papel de madre sea muy importante para las mujeres adultas. La maternidad se vive con una cierta ambivalencia, supone una fuente de felicidad, alegría y satisfacción y a la vez, produce preocupación e insomnio. Conlleva sobrecarga, incremento de tareas incluídas las domésticas (hay que comprar más, cocinar más,...) y reduce el tiempo para una misma, para otras ocupaciones y actividades (ocio, culturales, etc). Las mujeres mantienen una fuerte implicación emocional y una gran cercanía en la relación materno-filial.

En la actualidad la maternidad es una elección y no una obligación, se ha producido una reducción de la tasa de natalidad, una disminución del número de hijos e hijas, un distanciamiento entre ellos, un retraso en la edad del primer embarazo, etc. En las cohortes adultas conviven mujeres con y sin hijos e hijas, madres de jóvenes, de adolescentes y de niñas y niños pequeños. En cualquier caso, en un momento u otro, las mujeres en esta etapa tiene que abordar su "jubilación" como madre, es decir, la independencia y la salida del hogar de sus hijos e hijas.

3. El rol de ama de casa se está transformando de un rol total exclusivo y obligado, una cuasi-identidad asignada a las mujeres, a un papel más integrado y compartido, una actividad más a desarrollar por cualquier persona. En la práctica, aunque la dedicación de las mujeres a las labores del hogar ha descendido significativamente en los últimos años, en Navarra, según el estudio «Situación social de las mujeres»[10] sigue siendo una de las principales dedicaciones de la mujer, siendo las casadas las que presentan la más alta proporción. En contraste con ello la representación de los hombres es insignificante. El 62'5% de las mujeres casadas son amas de casa. Por encima de su práctica doméstica cotidiana, las mujeres se decantan hoy a favor de las tareas compartidas.

Oakley descubrió que las tareas del hogar suscitan una mezcla de sentimientos encontrados desde la satisfacción hasta la insatisfacción. Entre las razones que provocan sentimientos negativos se encuentran la soledad, la monotonía, la infravaloración social, la falta de estructura y la cantidad de horas empleadas, el carácter no constructivo de las faenas domésticas (cada mañana se hace la cama que se deshace por la noche...). El aspecto más valorado es la autonomía (ser jefa de una misma).

10. «Situación social de las mujeres en Navarra», Evolución 1975-1991. Estudio realizado por el Departamento de Estudios de la Mujer de IPES-ELKARTEA, Ed. Subdirección de la Mujer del Departamento de Bienestar Social, Deporte y Vivienda, Gobierno de Navarra, 1995.

En cuanto a las actividades domésticas M.ª Angeles Durán [11] describe diez bloques de tareas básicas habituales: administración de recursos y consumo, socialización y cuidado de los hijos e hijas, tareas de limpieza, tareas de costura, alimentación, atención a parientes con enfermedades, transporte, reparación y mantenimiento de la vivienda, cuidado de plantas, flores, jardín o animales de compañía, representación del grupo familiar y relaciones con el exterior. Excepto algunas tareas relacionadas con la reparación y mantenimiento de la vivienda y la representación del grupo familiar y relaciones con el exterior, el resto son desempeñadas mayoritariamente por mujeres. De entre ellas destacamos el cuidado de niñas, niños y personas enfermas o incapacitadas por la dedicación requerida y la repercusión en la esfera psicoemocional.

Distintos autores y autoras manifiestan la importancia de considerar la producción doméstica de bienes y servicios en el marco del sistema económico global. Dolors Comas [12] plantea el apoyo y el cuidado como integrantes de la división del trabajo y considera que el cuidado, más alla de sus dimensiones psíquicas y biológicas, debe entenderse de manera amplia y global, integrado en relaciones sociales, económicas y políticas, y también como un sistema cultural de significados.

Para M.ª Angeles Durán [13], el trabajo doméstico, aunque carezca socialmente de significado contable y valor monetario, constituye una parte fundamental de la producción global de la economía española (representa un subsistema económico de gran volumen). Es una actividad básica sobre la que descansan el resto de actividades en la sociedad, hasta el punto de que, sin él, es difícil imaginar el funcionamiento de la vida social. Hay que destacar, por ejemplo, su contribución al desarrollo del sistema sanitario y educativo institucional, así como a los niveles de salud y educación conseguidos.

Los tres roles anteriores se dan frecuentemente en las mujeres de esta etapa en el marco del ámbito familiar. La familia y el hogar, como comunidad de personas, se mantiene hoy como un importante núcleo social de convivencia y un marco de realización personal, de desarrollo de la esfera afectivo-sexual, de la maternidad y paternidad, etc. Respecto al grupo familiar, basta decir que lo que así se denomina es un muestrario de formas grupales absolutamente diferentes según la época y la cultura. Existen y han existido grandes diferencias en cuanto a número y tipo de integrantes, roles, organización del parentesco, sentido ideológico, valor social, etc. Quizá su característica más común es la de ser el grupo mínimo de personas que colaboran en tareas de supervivencia.

Algunos de los cambios que sufre hoy el grupo familiar o grupo doméstico por dentro, son: a) gran diversidad de formas familiares: familia nuclear, monoparental, madre y padre separados con otra pareja e hijos e hijas de uno o ambos, hogares personales, parejas hetero y homosexuales, diversidad de uniones,...; b) la democra-

11. «De puertas adentro», capítulo 8 «La división del trabajo», M.ª Angeles Durán, Ed. Ministerio de Cultura, Instituto de la Mujer, Madrid, 1987, pgs. 259 y 260.

12. «Perspectivas en el estudio del parentesco y la familia», capítulo «Sobre el apoyo y el cuidado. División del trabajo, género y parentesco», Dolors Comas, coordinado por Roigé i Ventura, VI Congreso de Antropología, Tenerife: asociación canaria de antropología, 1993, pgs. 65-82.

13. «De puertas adentro», capítulo 6 «La integración de las economías domésticas en el sistema económico global», M.ª Angeles Durán, Ed. Ministerio de Cultura, Instituto de la Mujer, 1987, pgs. 153-155.

tización de la vida familiar con formas de funcionamiento, relaciones interpersonales y grupales y modelos educativos más paritarios; c) la motivación del amor en la pareja; d) el recargo de la función de prestación de cuidados a personas enfermas, discapacitadas y ancianas en esta etapa de «crisis del estado del bienestar»; e) aliento de la emancipación de los hijos e hijas, aunque a causa del paro se lleva a cabo a una mayor edad, etc.

Actualmente, las funciones del grupo familiar en nuestra sociedad son básicamente: a) supervivencia, marco proveedor de necesidades materiales; b) afectiva, cuidado emocional, marco de desarrollo personal de todos sus miembros; c) reproducción: procreación, crianza y socialización de hijas e hijos.

4. Respecto al trabajo remunerado, el papel de trabajadoras cobra cada vez mayor importancia para las mujeres adultas. Expresan, en general, una valoración de la actividad laboral y de la educación que es independiente de que hayan o no accedido a ella. Aunque en nuestra sociedad no se dan aún las condiciones para que cada cual, hombre o mujer, decida libremente su futuro, muchas mujeres definen hoy con firmeza su proyecto personal de vida y su propio proyecto profesional. Hay que considerar la influencia negativa de la crisis económica.

En Navarra[10] en 1991 la tasa de actividad femenina (proporción de mujeres activas, es decir, ocupadas y paradas, respecto del total de mujeres en edad de trabajar) es de un 35%, frente a un 68% de los hombres. Las proporciones de actividad entre las mujeres se han duplicado de 1975 a 1991. Aunque este fenómeno puede aumentar la autonomía de las mujeres, no garantiza la igualdad entre los sexos. Se van dando pasos hacia su consideración como trabajadora de pleno derecho aunque todavía existen para muchas mujeres dificultades para su formación, trabas a su incorporación, ocupan puestos menos gratificantes o peor considerados, menos cualificados o sumergidos, etc. El sector doméstico, el sanitario, la educación, el comercio, el inmobiliario y la hostelería son sus principales destinos.

El desigual reparto que hombres y mujeres han desempeñado históricamente es un factor fundamental a la hora de entender las dificultades que mantienen las mujeres para compatibilizar su vida privada y profesional, el trabajo remunerado con el trabajo doméstico y el cuidado del marido y de las hijas e hijos. La mayor parte de las mujeres que traspasan la frontera hacia el trabajo asalariado lo hacen llevando su fardo de trabajo doméstico sobre los hombros. La «doble jornada» constituye el precio de la búsqueda del equilibrio entre identidad personal e integración social.

5. Respecto al ocio, las mujeres son capaces de utilizar formas muy variadas de ocio aunque en general dedican poco tiempo a sí mismas. En este etapa se suele ganar tiempo, sobre todo las madres, al reducirse la necesidad de cuidados maternales y la sobrecarga de tareas que ellos conllevan (ver Centro de Interés 5).

En general, en nuestra sociedad androcéntrica persisten muchas discriminaciones genéricas respecto al sexo pero en muchos casos las mujeres han cambiado la visión de sí mismas y de su función en la sociedad, han sido capaces de romper estereotipos, han agrandado los modelos de madurez disponibles, han flexibilizado los roles y hoy son más capaces de responder a las distintas situaciones con una amplia gama de recursos y habilidades, que integran los que tradicionalmente se han asignado a uno y otro sexo. Se trata de posibilitar al máximo que todas las personas, hombres y mujeres, desarrollen sus potencialidades. Los estudios revelan que las personas mejor adaptadas son las que saben combinar características supuestamente femeninas y masculinas a la vez.

Algunos retos de esta etapa

La vida adulta suele suponer tanto para hombres como para mujeres, una transición positiva, un período de cierta inestabilidad, con algunos cambios que requieren reajustes.

Una de las principales tareas del desarrollo adulto, y quizás el reto más global, consiste en resolver la cuestión del estancamiento frente a la capacidad de generar. Hacia los 40 años empieza a resultar difícil contemplarse en crecimiento continuo y, aunque aún se es joven, puede ir apareciendo una sensación de inmovilidad e incluso de involución. Además, de una u otra forma se van realizando algunas experiencias de balance de la vida y se reconocen las distancias entre aspiraciones y logros, entre sueños y realidades, entre lo que cada cual quería para sí y lo que vive hoy.

Como retomaremos en el Centro de Interés 3, la situación social que viven las mujeres, el papel que la sociedad les atribuye y algunos aspectos psicológicos diferenciales, hacen que las mujeres tiendan a construir un proyecto personal de vida, por una parte desde la diferencia y lo positivo de ellas mismas, pero también desde la desigualdad y la subordinación, desde el servicio a las necesidades ajenas, desde la vinculación con otras personas, etc.

Como respuesta global se trata de buscar una salida en términos de desarrollo personal y bienestar, de salud y calidad de vida, que reorganice y desarrolle sus prioridades y flexibilice los roles, liberándola de las restricciones impuestas por los estereotipos. Como ya hemos comentado, es un buen momento para reconsiderar y avanzar en el propio proyecto personal de vida. En vez de hablar de la crisis de los 40 o de la crisis de la mediana edad, habría que hablar de evolución, de desarrollo y de cambios, cambios que no necesariamente tienen que alcanzar proporciones críticas y que, a menudo, tienen consecuencias positivas. Resaltar la diversidad y la diferencia que existe entre unas mujeres y otras. No nos pasa a todas lo mismo y aunque ocurra el mismo hecho no significa lo mismo ni sucede en el mismo orden, ni de la misma manera.

Esta etapa plantea también a las mujeres algunos retos más parciales, que hacen parte del global, en torno a tres grandes aspectos de su vida:

- La dimensión más biológica: los cambios corporales y otros procesos bio-fisiológicos ligados fundamentalmente a los procesos de envejecimiento y a los cambios hormonales y también a la presencia o ausencia de enfermedades (ver Centro de Interés 2).

- La dimensión más psicológica: las vivencias y experiencias respecto a sí misma y al proceso de construcción de su identidad personal femenina, su autoconcepto y su autoestima, la propia autoevaluación, los conflictos consigo misma,...(ver Centro de Interés 3).

- La dimensión más relacional: los tipos de relaciones más frecuentes en esta edad y sus características, los recursos y habilidades de relación,...(ver Centro de Interés 4).

Aunque cada una de estas dimensiones es objeto de un Centro de Interés, ésto es sólo una fragmentación instrumental para favorecer su comprensión y abordaje,

y es importante no olvidar la integralidad e individualidad de las mujeres y de cada mujer como ser único y biopsicosocial.

En el marco del desarrollo del propio proyecto de vida, un aspecto específico importante para las mujeres es mirar más por ellas, vivir desde sí mismas, por y para sí, el recuperar tiempo para ellas, preocuparse por ellas mismas. La importancia que para muchas mujeres adquiere el vínculo y la relación con otras personas, su servicio a las necesidades ajenas,... les dificulta ser ellas mismas. Hablar sobre sí, trabajar el propio proyecto de vida, el disfrute, el ocio personal puede ser un paso en su propio reencuentro, en el desarrollo de la persona que decida ser. A las mujeres, a cada mujer le toca decidir (ver Centro de Interés 5).

Algunas lecturas

CAPS: «Mujer, salud y trabajo», Quadern Caps n.º 21, Barcelona, 1994.

COMUNIDAD DE MADRID: «Informe sobre la salud y la mujer en la Comunidad de Madrid», Documento Técnico de Salud Pública n.º 32, Dirección General de Prevención y Promoción de la Salud, Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, Madrid, 1994.

DURÁN, M.ª Angeles y otras: «De puertas adentro», Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, Madrid, 1988.

EROSKI: «El ama de casa, hoy», EROSKI, 1991.

FERNÁNDEZ, Juan (coordinador): «Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y del género», Ed. Pirámide, Madrid, 1988.

IPES-ELKARTEA: «Situación social de las mujeres en Navarra. Evolución 1975-1991», Subdirección de la Mujer, Departamento de Bienestar Social, Deporte y Vivienda, Gobierno de Navarra, 1995.

IPES-ELKARTEA: «Situación, experiencias y necesidades de padres y madres de adolescentes en Navarra», Navarra, 1994, inédito.

PALACIOS, J.; MARCHESI, A. y CARRETERO, M: «Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud. Compilación», Ed. Alianza, Madrid, 1991.

1.2. Diseñando el programa

1.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos

Ser capaces de colocarse mejor en esta etapa, ampliando y positivizando la visión de la madurez, teniendo en cuenta las influencias socioculturales, las características psicoevolutivas de la etapa y la propia experiencia de la vida.

Contenidos

Conceptos a trabajar con el grupo:

- Características psicoevolutivas de la edad adulta en nuestra sociedad.
- Factores socioculturales que influyen en esta etapa.
- Roles femeninos. Papeles y funciones que desempeñan hoy las mujeres.

Actitudes a trabajar con el grupo:

- Valoración de la etapa adulta como experiencia o posibilidad de desarrollo personal.
- Valoración de los propios recursos y capacidades y de la experiencia personal.
- Actitud crítica ante los modelos sociales y las influencias externas respecto al ser mujer hoy.
- Flexibilización de los roles asignados.
- Equilibrio entre los distintos roles (madre, trabajadora, compañera, pareja, ama de casa, participación social, ocio, amistades, etc) que desempeña la mujer en esta etapa.
- Tolerancia y flexibilidad respecto a las diferentes maneras de ser y desarrollarse como mujer adulta.

Procedimientos a trabajar con el grupo:

- Expresión de los cambios, vivencias y experiencias personales de esta época de la vida.
- Identificación, sistematización e interpretación de los roles, modelos y valores de la sociedad actual respecto a la mujer adulta.
- Reconocimiento y valoración de la multitud de papeles y funciones que desempeñan las mujeres adultas hoy, superando la asignación de roles según sexo.

1.2.2. Menú de actividades

LA EDAD ADULTA. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS

Objetivo: Expresar la realidad cotidiana y distintas experiencias personales y comprender mejor el significado y las características de esta etapa, valorándola de forma positiva.

Actividad 1: Esta etapa. La edad adulta.

EL CONTEXTO EN QUE VIVIMOS

Objetivo: Analizar la imagen social de la mujer de esta edad y otros factores socioculturales que influyen en esta etapa.

Actividad 2: Contexto e imagen social de la mujer de esta edad.

ROLES FEMENINOS

Objetivo: Reconocer y positivizar la multitud de papeles y funciones que desempeñan las mujeres adultas, desarrollando una actitud crítica hacia los modelos y roles impuestos y cultivando los gustos y decisiones personales.

Actividad 3: Ser mujer hoy. Los roles femeninos.

Modelo de secuenciación de actividades

Para facilitar el aprendizaje más eficaz de cualquiera de los objetivos y contenidos (temas) a trabajar parece más útil posibilitar un proceso de secuenciación de las actividades con las siguientes fases:

- Investigando su realidad. Actividades dirigidas a que el grupo aumente la consciencia de su realidad.
- Profundizando en el tema. Actividades dirigidas a que el grupo reelabore su realidad.
- Abordando la situación. Actividades dirigidas a que el grupo valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario.

Actividad 1. Esta etapa. La edad adulta

Se trata de que las mujeres expresen su realidad, partan de sus vivencias y experiencias y comprendan más las características de esta etapa. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas (todas pueden completarse con una exposición teórica sobre las características de la edad adulta), entre ellas:

Vivir esta etapa. En pequeños grupos y con el Material 1A o 1B, cada cual expresa sus vivencias y experiencias en esta etapa. Se propone respetarlas sin discutir ni ponerse de acuerdo. Son de cada cual y todas son importantes. Una representante del grupo recoge fielmente y por sumatoria todas las aportaciones. Puesta en común. Se resume y ordena devolviendo las conclusiones y aspectos a trabajar posteriormente (se puede relacionar con los principales bloques de contenidos del curso). Claves:

- La edad es una construcción social. Cada sociedad y cada época establece lo que se espera de los hombres y mujeres adultas.

- En esta etapa coexisten acontecimientos vitales positivos y negativos. En conjunto se considera una etapa útil para seguir avanzando y en muchos casos una época más feliz, dichosa y de entusiasmo. Valorar los recursos que ya se tienen al llegar a la madurez.

Esta etapa. Frases incompletas. De forma individual y con el Material 1C expresar las creencias, vivencias y experiencias personales respecto a esta etapa de su vida. En parejas, tríos o en pequeños grupos comentar el trabajo realizado. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Lo que yo vivo hoy. Fotopalabra. En grupos pequeños se entregan imágenes variadas (fotografías, recortes de revistas, anuncios publicitarios...) que se puedan relacionar con las vivencias personales de esta época de la vida. Cada persona elige una imagen que representa su vivencia y comenta su elección. Puesta en común y conclusiones.

¿Qué exigencias nos plantea la sociedad como mujeres adultas?. El grupo grande se divide en grupos más pequeños (6 personas) para hablar de esta cuestión durante seis minutos y elaborar sus conclusiones. Se puede trabajar también con el Material 1D, en grupos de 6 o mayores y durante más tiempo.

¿Qué me dicen estos textos?. Lectura individual o colectiva de los textos del Material 1E. En grupos pequeños se comenta lo que a cada cual sugieren los textos siguiendo las preguntas del material. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Los nombres de las edades y sus significados. De forma individual reflexionar sobre el Material 1F. En pequeños grupos trabajarlo y ponerlo después en común.

Envejecer. En pequeños grupos trabajar el Material 1G. Puesta en común y conclusiones.

La edad adulta. En pequeños grupos y con el Material 1H leer y discutir el texto, analizando las características de la edad adulta. Intergrupo, resumen y conclusiones.

MATERIAL 1A

Vivir esta etapa

(Fuente modificada: Proyectos educativos con grupos de mujeres adultas, Centro de Salud de Burlada y de Tudela-Este, 1992 y 1995)

Mis vivencias y experiencias (dificultades y cosas positivas) en esta etapa estan siendo:

En relación conmigo misma:

En relación con mi grupo familiar:

En relación con otras personas y el entorno en que vivo (amistades, barrio, trabajo, ocio...):

MATERIAL 1B

Cambios experimentados en esta etapa

(Fuente modificada: Proyectos educativos con grupos de mujeres adultas, Centro de Salud de Burlada y de Tudela-Este, 1992 y 1995)

- Comenta algunos cambios que hayas experimentado durante esta etapa de tu vida:

Positivos

Negativos

- ¿Cómo te sientes con estos cambios?

- ¿Qué es lo que más te preocupa en esta etapa de tu vida?

MATERIAL 1C

Esta etapa. Frases incompletas

En esta etapa de mi vida .....

.....

.....

.....

Ahora me siento mejor porque .....

.....

.....

.....

Me siento intranquila porque .....

.....

.....

.....

Me veo a mí misma .....

.....

.....

.....

En mi casa .....

.....

.....

.....

En mis ratos libres .....

.....

.....

.....

En lo que se refiere a la apariencia, las mujeres mayores .....

.....

.....

.....

Después de «cierta edad» la mayoría de las mujeres .....

.....

.....

.....

MATERIAL 1D

Demandas y exigencias sociales en la vida adulta

Analiza lo que hoy en nuestra sociedad se espera de la persona adulta (acciones, comportamientos, valores, actitudes...), en los siguientes campos:

CAMPOS	MUJER	HOMBRE
UNA/O MISMO **(belleza, sensibilidad, fuerza, poder...)**		
- GRUPO AFECTIVO-FAMILIAR **(maternidad y paternidad, pareja, amistades, vecindario, cuidados, trabajo doméstico...)**		
- TRABAJO **(trabajo doméstico y/ó remunerado, tipo de ocupación, salario, categoría profesional...)**		
- OCIO **(lugares y situaciones de ocio, tipos, tiempo de ocio...)**		

MATERIAL 1E

¿Qué me dicen estos textos?

(Fuente: «Vivencias» y «Relatos». Materiales elaborados por profesorado de Educación Permanente de Adultos. Departamento de Educación y Cultura, Gobierno de Navarra, 1990)

Me gusta mi casa

Mi casa es modesta, no tiene lujos ni algunas comodidades que desearía que tuviera, pero me gusta porque puedo llamarla mía. Está llena de detalles que representan mi esfuerzo a lo largo de estos años: los cojines del salón hechos a mano, los visillos de ganchillo o el dormitorio y el tresillo que tanto dinero nos costaron.

En esta casa he crecido como persona, me he hecho a mí misma. Ahora veo cómo crecen mis hijos y cómo se van. Esta casa es mi vida.

Pero, a partir de ahora, pienso dedicarme menos a la casa y así tendré más tiempo para mí. Hacer todos los días las mismas cosas resulta aburrido y decepcionante por lo poco que luce. Hay momentos que la casa se me antoja una cárcel y me gustaría salir, hacer otras cosas, liberarme de tanta rutina.

La menopausia

A los cuarenta y ocho años se me retiró el periodo y lo pasé muy mal, me subían unos ardores que me ahogaban. No podía dejarme el abanico en casa ni en pleno invierno porque lo podía necesitar en el momento más inoportuno. Me daba mucha vergüenza que me viesen colorada y adivinasen cuál era la causa; me hubiera puesto un velo como las moras. Mis hijas me decían que fuese al ginecólogo, pero me daba apuro. Como tenía muchos desarreglos, al fin les hice caso y no me arrepiento.

Pero ahora que se me ha retirado del todo, voy a aprovechar porque a mi marido le funcionan bastante bien los muelles. Sin el temor al embarazo, desaparecerá la angustia de la marcha atrás.

He leído que si se usa regularmente y se tiene engrasada la maquinaria se puede mantener un funcionamiento satisfactorio durante más tiempo.

La soledad

La soledad en la juventud es dolorosa porque no hemos aprendido a convivir con ella, pero en la madurez se vuelve agradable. Los jóvenes, cuando se sienten confusos, recurren a otra persona en busca de consejo. Más tarde se descubre que las respuestas, generalmente, están dentro de nosotras mismas. Entonces, cuando nos sentimos desorientadas, buscamos el retiro y, en silencio, nos llegan las respuestas.

Amo mi trabajo

A mí el trabajo, no es que me parezca lo más maravilloso del mundo, pero me gusta. Siento que de alguna manera me permite libertad e independencia. Me relaciono bien con los compañeros y las compañeras y, aunque no tengo una relación muy íntima y en algún momento han surgido fricciones, hablamos, bromeamos, comentamos como está el mundo, nos ayudamos, nos tomamos el pelo, etc. Es divertido. Lo que peor llevo es madrugar.

Cuando los hijos se van

Desde que se casó la hija pequeña, mi marido y yo estamos solos, pero no me quejo. Ahora tenemos más tiempo para nosotros, hacemos lo que nos apetece, sin miedo a que los chicos nos critiquen. Los hijos se ponen muy pelmas cuando quieren enseñar algo a los padres.

Tengo un hijo y una hija casados. Con mi hija me llevo bien, nos vemos a menudo y nos ayudamos cuando hay problemas. Con mi nuera es peor; es muy absorbente. Quiere que su marido esté pendiente de ella. Si él viene a verme, se pone celosa. Además, supone que me gustan los niños y que tengo la obligación de cuidar a sus hijos. Me lo paso muy bien con los nietos, pero no siempre me viene bien ir a cuidarlos y me cansan mucho. A mi edad, apetece vivir la vida con sosiego.

Ahora disfruto haciendo cosas para las que antes no tenía tiempo, bien sea pasear con mi marido o jugar a las cartas. Siempre he estado ocupada y no es justo vivir toda la vida pendiente de los demás.

Nunca es tarde

Leí en el periódico que Magdalena Rodríguez Egea, una anciana vecina de Molens de Rei, ha aprendido a leer y escribir a los ochenta y un años de edad. Su interés por la lectura le ha hecho reducir las horas de costura y de televisión. Así puede dedicar tiempo a los libros que le proporciona su profesora, una maestra jubilada de sesenta y siete años. No cabe duda que la cultura no tiene edad.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te sugieren estos textos?, ¿qué cosas dicen respecto a esta etapa de la vida?.

2. ¿Qué semejanzas y diferencias existen entre lo que dicen estos textos y la vida real?.

3. Comenta cuáles te parecen los ejes, líneas o preocupaciones más importantes de esta etapa y los cambios que estes notando en ella.

MATERIAL 1F

Los nombres de las edades y sus significados

(Fuente: «Amar nuestro cuerpo», Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona,1991)

Existen distintos términos relacionados con la edad o las diferentes etapas de la vida que vivimos la mujeres. Algunas de ellas son:

Niña, mujer joven, mujer en la flor de la vida.

Dama, mujer de mediana edad, mujer de cierta edad.

Mujer mayor, mujer madura, mujer que está envejeciendo.

Anciana, abuela, señorita, señora, vieja.

CUESTIONES:

1. ¿Qué significan para vosotras cada una de estas palabras y títulos?

2. ¿Cuál o cuáles de estas palabras pensáis que se adecuan mejor a este momento de vuestras vidas y cuáles os parece que no tienen nada que ver con vosotras?. (Para daros cuenta de como os sentís con respecto a los distintos términos, podéis intentar construir un frase con cada uno de ellos, por ejemplo: «soy una...», «parezco una...».

3. ¿Pensáis que existen estereotipos en relación con los nombres de las edades?

4. ¿Cuáles os parecen que son las características de la etapa que estáis viviendo?

MATERIAL 1G

Envejecer. Análisis de frases.

• Con los años se va ganando en sensatez y seguridad.

• En nuestra cultura, juventud equivale a belleza y a cosa buena y vejez equivale a fealdad y a cosa mala, pero esto no siempre ha sido así ni tiene porque serlo para nosotras.

• Dicen que las mujeres, después de cierta edad empezamos a desesperarnos a causa del aspecto; sin embargo no se encuentran diferencias cuando se pregunta a personas de 20, 30 y 40 años.

• Los cuarenta años son como la primavera. Se tienen muchos años buenos por delante. Se dice que la madurez es la edad de oro.

• En nuestra sociedad se nos presenta al hombre como si siempre fuese atractivo; en cambio parecen decirnos que la mujer declina entre la juventud y la mediana edad. ¿Por qué debemos creérnoslo?.

• La época más feliz para la mayor parte de las parejas es antes de tener hijos e hijas y después de que se han emancipado.

• El tiempo es algo abstracto, pero los efectos que tiene sobre el cuerpo son demasiado concretos y puede sernos útil aceptar una nueva imagen corporal.

• Aceptarse a sí misma significa aceptarse tanto en el presente como en el futuro.

• Es dulce envejecer. La felicidad no varía mucho con la edad.

• Es posible aprender a vivir en un cuerpo cambiante, y podemos incluso aprender a amarlo, aún cuando se arrugue.

• El sexo es cosa de todas las edades. ¿El deseo sexual disminuye con la menopausia?

•La vida está llena de posibilidades y ponemos intentar buscar las que más nos convengan.

MATERIAL 1H

La edad adulta: fases y tareas de la vida adulta

(Fuente: Guía de Educación Parental, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1995)

La etapa adulta se caracteriza porque la persona pone en práctica la capacidad de autogestión de su propia vida. Cada cual, según la sociedad en la que viva y dentro de un abanico de posibilidades, toma sus decisiones. Generalmente se describen 3 fases con considerables diferencias en cuanto al tiempo que abarca cada una de ellas.

Adultez temprana (de 19-20 a 30-35 años)	Caracterizado por importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida familiar y profesional: •Posible elección de un compañero/a(o no). •Aprendizaje en la convivencia de pareja. •Ocio personal. •Posible maternidad y cuidado de hijos/as. •Ocupación. •Adquisición de responsabilidades cívicas. •Localización de un grupo social de pertenencia.
Adultez media (de 30-35 a 50-55 años)	Caracterizado por la autorrealización, productividad, generatividad, creatividad, mayores contribuciones en distintos ámbitos: • Trabajo. •Educación de hijos/as. Más autonomía. •Relación más directa con la pareja. •Desarrollo de actividades de ocio. •Aceptación y ajuste a los cambios fisiológicos. •Adaptación a la ancianidad de los padres. •Menopausia y climaterio. •Logros de responsabilidades sociales y cívicas, satisfacción en el trabajo.
Adultez tardía (de 50-55 a 60-65 años)	Caracterizado por el paso a la senectud: •Establecimiento de condiciones de vida más cómodas. •Fruto y culmen de etapas anteriores: sabiduría, seguridad, aceptación del propio ciclo de vida, integridad del «yo»... •Ajuste al envejecimiento, jubilación, etc.

-¿Cómo se desarrollan estas características en las mujeres?, ¿qué situaciones o acontecimientos son más importantes para nosotras?.

- ¿Qué notas que falta -en las características de cada edad- para que una persona sea feliz?.

Actividad 2. Contexto e imagen social de la mujer de esta edad

Se trata de que las mujeres amplíen su visión de esta etapa de su vida y analicen la imagen social de la mujer de esta edad. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

El contexto en que vivimos. En pequeños grupos y con el Material 2A se analizan algunas frases, contrastando opiniones para profundizar en el análisis. Una persona de cada grupo recoge y expone lo trabajado. Se resume y devuelve al grupo. Claves:

- Vivimos en un mundo complejo, en el que se están dando cambios socioculturales que influyen en cómo vivimos los hombres y mujeres adultas.
- Aunque persiste una socialización diferenciada y un modelo tradicional de mujer, las mujeres de 40-55 años de hoy no somos las mismas que las que tenían esta edad cuando nacimos. La maternidad no es nuestra única función social e individual. Abarcamos campos muy diversos y tenemos criterios, amistades y vida propia.
- Cada persona es valiosa, única e irrepetible con su personal forma de vivir.

Las cosas cambian. En grupo grande se va leyendo el Material 2B para realizarlo de forma individual. En grupos pequeños se identifican algunos aspectos del contexto en que vivimos que nos influyen y algunos cambios positivos. Intergrupo.

Mujeres mayores. Se propone a las participantes que pregunten a su madre o a otras mujeres próximas: cómo se sienten como «mujeres mayores» y que investiguen cuándo creen sus hijos e hijas que comienza la mediana edad o cuándo considera su pareja que termina la flor de la vida. Trabajar los resultados en una sesión posterior, identificando estereotipos y exponiendo las características de la etapa.

La imagen social de la mujer de esta edad. Se realizan varios pases de uno o más anuncios de televisión en el que aparezcan mujeres de esta edad. En grupos de 3-4 personas se analizan los anuncios con un guión de observación (puede utilizarse el Material 2C o 2D). Intergrupo, resumen y conclusiones. Se pueden analizar también anuncios de revistas o periódicos o distintas noticias aparecidas en los periódicos.

Historias cotidianas. Se lee el Material 2E. En grupos pequeños se analizan los casos siguiendo las preguntas. Se trata de identificar y clasificar distintos factores relacionados con la situación social que se vive. Intergrupo, resumen y conclusiones.

¿Qué consideramos una mujer bella?. (Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela). En grupos pequeños tratar de hacer una definición como grupo. Puesta en común. Reseñar las contradicciones entre las definiciones que se hacen razonadamente y hechos como que el 60% de las mujeres en España están haciendo régimen para adelgazar, todos lo tratamientos de cirugía plástica, etc. Entregar el artículo «La belleza» de Rosa Montero (Material 2F).

La feminidad. (Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela). Cierran los ojos y se dice la palabra «feminidad». Van diciendo lo que les pasa por la cabeza en relación a esta palabra. Se recogen en la pizarra y se analizan las aportaciones. Resaltar: una cosa es la racionalización que hacemos del hecho y otra la imagen que subyace en nosotras y de la que no somos siempre conscientes.

MATERIAL 2A

El contexto en que vivimos

Analizar las siguientes frases relacionadas con el contexto que a nosotras nos toca vivir hoy:

- A todas las personas nos influye el contexto en que vivimos, las condiciones de vida, la situación económica, el trabajo, la casa, etc.
- Hay diferencias muy importantes entre el contexto en que yo viví mi infancia y el medio en el que yo me muevo ahora.
- Entre los hombres y mujeres de hoy existen muchas diferencias y muchas semejanzas.
- Antes todo iba más despacio pero el mundo ahora se mueve muy deprisa.
- Vivimos en una sociedad de consumo muy individualista.
- A lo largo de la vida aprendemos a ser como somos pero siempre podemos cambiar. Cualquier edad es buena para experimentar algo nuevo.
- Los medios de comunicación y la publicidad parecen insinuarnos que si consumimos determinados productos conseguiremos grandes logros, seremos felices y nos mantendremos siempre saludables y en eterna juventud.
- No es lo mismo el ideal de ser hombre y de ser mujer de ahora que el de hace 50 años. Frente a la diferenciación rígida de papeles de entonces, hoy, al margen de lo que cada cual logra, se valora más el que las personas integremos y desarrollemos diferentes funciones y tareas fuera del hogar y en casa, como actividades complementarias y paralelas.
- Aunque vivamos en el mismo contexto, cada cual acumula distintas vivencias y experiencias que constituyen su propia historia. Cada persona es un ser único e irrepetible.

MATERIAL 2B

Las cosas cambian

1. Ponte cómoda, despeja la menta, y respira profundamente hasta relajarte. Imagina que una bonita tarde de primavera estás en un parque hablando con unas amigas. Siente la calidez del día.

2. Poco a poco, mientras habláis, llegan los recuerdos y os remontáis hasta la infancia. Trata de visualizar imágenes agradables y de deleitarte en ellas.

3. Evoca los recuerdos de tu casa, de la escuela, de las tiendas, de los cines..., ¿en qué condiciones de vida se vivía?. Detente en algún recuerdo bonito.

4. Visualiza a los hombres y mujeres de esa época, ¿cómo vivían?, ¿qué valores sociales existían entonces?, ¿qué ocurría si alguien se salía de la norma?. Intenta recordar alguna anécdota graciosa.

5. Vuelve al momento presente y sitúate de nuevo en el parque hablando con las amigas. Nota otra vez la calidez del día.

6. Piensa en el ahora, ¿cómo se vive?, ¿qué semejanzas y diferencias encuentras respecto a la época de tu infancia?, ¿cómo te sientes?.

7. Intenta ahora adelantarte 50 años en el tiempo e imaginarte como se vivirá entonces. Trata de visualizar escenas, ¿qué ves?, ¿existen cambios?.

8. Repasa el ayer, el hoy y el mañana. Vuelve de nuevo al parque con las amigas, ¿qué conclusión se os ocurre?.

MATERIAL 2C

La imagen social de la mujer en esta edad

(Fuente: Carlos Vilches. Taller de Sociología)

FICHA DE OBSERVACION

CONTEXTO		
QUE PRETENDE EL ANUNCIO		
GRUPO SOCIAL	QUIEN APARECE EN EL ANUNCIO	
	A QUIEN SE DIRIGE EL ANUNCIO	
LENGUAJE	ORAL	
	VISUAL	
	MUSICAL	
	REAL	
	ENCUBIERTO	
FORMAS, MODOS O ESTILOS DE VIDA		
OBSERVACIONES		

MATERIAL 2D

¿Qué esconden los anuncios?

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela, 1995)

Anuncios a analizar: 1) .....

2) .....

TÍTULO DEL ANUNCIO	1) ..... 2) .....
VOCABULARIO EMPLEADO	1) ..... 2) .....
MÚSICA	1) ..... 2) .....
IMAGENES	1) ..... 2) .....
¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?	1) ..... 2) .....
¿QUÉ GANCHO PUBLICITARIO UTILIZA?	1) ..... 2) .....
¿QUÉ TIPO DE VIDA PRESENTA?	1) ..... 2) .....
¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENEN LAS MUJERES QUE APARECEN?	1) ..... 2) .....
¿Y LOS HOMBRES?	1) ..... 2) .....
¿CUÁLES SON LOS VALORES QUE TRANSMITE?	1) ..... 2) .....

MATERIAL 2E

Historias cotidianas

Rosa tiene 45 años. Vive con Pablo desde hace 18 años y no tienen hijos porque en su día así lo decidieron.

Desde que él está en paro se encarga de la compra y de otras tareas del hogar, mientras Rosa va a limpiar a una casa.

El paso de los años le preocupa. Se nota que ya no es la misma que antes. Dice que tiene menos deseos sexuales y una menor resistencia física y que las arrugas le envejecen mucho. El otro día se gastó bastante dinero en una crema que le han dicho que es estupenda, ¿por qué me tienen que importar estas cosas?, se pregunta; una ya sabe que nunca igualará a todas esas bellezas que salen en la TV y en las revistas.

María tiene 51 años. Está casada y tiene 3 hijos y 1 hija. Siempre ha vivido por y para su familia. Aunque no libraba ningún día, ella estaba contenta y se sentía bien. Trabajar en casa también tiene sus compensaciones.

Ahora algo ha cambiado; todos los hijos viven ya fuera de casa aunque la visitan mucho, sobre todo la hija que suele dejarle al nieto.

Lo peor es con Julio, el pequeño, que parece seguir en la edad tonta y no hace más que discutir. Con el marido está bien, siempre juntos y un poco alejados, después de tanto tiempo cada uno a lo suyo; es divertido y cuando está de humor disfruta mucho con él.

A María no le suelen faltar los ánimos, y aunque a veces se siente un poco sola, está contenta porque en esta época tiene más libertad y más tiempo libre. Siempre le ha gustado hacer cosas pero antes nunca podía; ahora que puede a veces aprovecha pero otras veces no tiene ganas y no sabe si es bueno permitirse no hacer nada. Entre las amigas siempre se animan y se van a pasear. Para el curso que viene se van a apuntar a gimnasia, charlas, etc. Piensan aprovechar el futuro que tienen por delante.

(Fuente modificada: Proyecto «Mujeres en edad perimenopáusica», Chantrea, 1993)

CUESTIONES:

1. ¿Te parece que las historias de Rosa y de María pueden pertenecer a la vida real?.

2. ¿Qué cosas crees que están influyendo en las protagonistas de estas historias?.

3. ¿Cuáles de estas cosas crees que están más relacionadas consigo misma, con su entorno (su grupo familiar, el trabajo, las amistades, el barrio en que vive) o con la sociedad en la que vive (cómo se ven las cosas, qué se valora, medios de comunicación -TV, revistas-,...)?.

MATERIAL 2F

La belleza

(Fuente: artículo de «El País», Rosa Montero. Utilizado en el Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela, 1995)

No es bello vivir sin sentirse vivo, devorado por el estrés, por la compulsión o por la sinsustancia. Ni dedicar todas las energías al dinero, al éxito o al poder.

Si hay algo verdaderamente indefinible es la belleza. **Es un concepto tan relativo**, un valor tan privado, que depende de los ojos de cada cual: de su educación estética, de su herencia cultural, incluso de su necesidad sentimental. De todos es sabido, en fin, que lo que para unos pueblos es considerado hermoso, para otros resulta abominable. Los pies vendados de las chinas, por ejemplo, eran un atroz amasijo de huesos rotos, muñones deformes recubiertos de una carne infectada y medio podrida (por eso las mujeres nunca se quitaban en público los botines de seda con que ocultaban sus torturados miembros), pero erotizaban perversamente a los varones y constituyeron la norma oficial de la belleza en China hasta los años veinte de este siglo.

Lo mismo se puede decir de las mujeres africanas que alargan sus cuellos con aros de metal, o de los indios amazónicos, ellos y ellas, que se incrustan en los labios enormes discos de madera. Y no caigamos en la zafia tentación etnocentrista de creer que estos extremos son cosas propias de los pueblos salvajes. Los morros hinchados de silicona y los pechos de plástico recauchutado que tantas mujeres occidentales lucen con garbo y pavoneo, ¿son acaso unas prótesis corporales muy distintas a los discos indígenas?. Por no mencionar las corrientes estéticas más radicales. La última moda estadounidense, por ejemplo, es el body-piercing o agujereamiento del cuerpo. Los jóvenes de ambos sexos andan como locos taladrándose las aletas de la nariz o el labio superior, ensartándose aretes en las cejas e imperdibles de oro en los ombligos,o, lo que es ya el colmo de la modernez, atravesándose con pendientes diversos bordes de la lengua. O sea, como en los comienzos del movimiento punki, pero más a lo bestia.

Ni siquiera hace falta cambiar de país para cambiar de estética. Una misma sociedad puede considerar hoy que algo es bello y mañana, sin embargo, encontrarlo horroroso. En los años cincuenta, la mujer ideal del mundo occidental pesaba 10 o 15 kilos más que ahora. No hay más que ver a las estrellas de Hollywood de entonces: a la primera Marilyn, sin ir más lejos. Rotundas, redondas, barrigonas, con sus buenas lorzas y sus mantequitas, radicalmente distintas a las divas de ahora, atléticas y espiritadas, espejo de anoréxicas. Y en unos cuentos primerizos de Gustave Flaubert, unos textos muy adolescentes y muy malos, me divirtió encontrar una descripción embelesada que el escritor hacia de su amada: era una dama bellísima, explicaba, y su hermosura se veía realzada por la sombra de bigote que poseía, por ese suave vello negro facial que tanto adorna, decía Flaubert, a las mujeres morenas. O sea: que en el siglo XIX les gustaban barbudas.

Pero todo esto no es más que un aspecto de la belleza, el más elemental, quizá el más superficial, el más cosmético y probablemente el más sujeto a los cambios en las modas y los modos. La belleza, claro, es mucho más. Es, por ejemplo, aquello que

se agazapa en nuestra capacidad de disfrutar de un libro, de una música, de un cuadro. En esto influye, claro; cierta predisposición natural hacia una concepción estética y otra, y luego un desarrollo del gusto: lo que una ha leído, lo que ha oído y lo que ha visto en toda su vida. Por eso hay personas a las que les encanta la pintura de Bacon, por ejemplo, y otras que se embelesan con la contemplación de un tapiz industrial con escena de ciervo mordisqueado por perros aulladores. Y si ambas emociones son auténticas (si el amante de Bacon no es un simple esnob o un inversor, y si el comprador del tapiz no lo quiere tan sólo para cubrir un muro de su casa), no creo que la experiencia íntima de la belleza, el destello vital, sea muy distinto en uno u otro caso, por más que Bacon sea un dios de la cultura oficial y los tapices con ciervos estén considerados una inmensa horterada.

Hay percepciones estéticas, en fin, que, como el sobrecogimiento ante un paisaje montañoso o el deleite del olor de la lluvia en primavera, tal vez posean un valor casi universal: la emoción de los humanos ante esos fenómenos ha debido de ser más o menos igual a través del tiempo y del espacio. Nos acercamos así al concepto más hondo de la belleza, al entendimiento profundo de lo que es. Pero la naturaleza de lo bello es fugitiva, y resulta difícil de atrapar, esto es, de nombrar, de definir. Es más fácil decir lo que no es la belleza: y no es bello vivir sin darse cuenta de que uno está vivo, devorado por el estrés, por la compulsión o por la sinsustancia. Ni dedicar todas las energías al dinero, al éxito o al poder, objetivos que están todos fuera de uno mismo y que por tanto te sacan de ti, te pierden y te alienan. Ni descuidar, y por tanto empobrecer, el mundo de los sentimientos y los afectos. Porque la belleza nace de la cabeza y del corazón, es un impulso de armonía, de intensidad y de sabiduría, es una conciencia de ser que nos hace humanos. Es sentir, en fin que la vida te late con suavidad en las venas.

Actividad 3. Ser mujer hoy. Los roles femeninos

Se trata de que las mujeres reflexionen sobre el significado de ser mujer hoy en esta sociedad y analicen la situación de la mujer y los diferentes roles que desempeña, valorando su experiencia y la flexibilización de los roles. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Ser mujer. En el grupo grande se lee el Material 3A. En pequeños grupos se trabaja respondiendo a las preguntas. Intergrupo y conclusiones. Se puede completar con una exposición teórica. Claves:

- A pesar de la fuerte presión social y de las desigualdades existentes, las mujeres adultas desempeñan múltiples funciones y papeles. Realmente en la práctica flexibiliza los roles impuestos.

- Valorar positivamente a la mujer en esta etapa y la diversidad de formas de ser.

- Resaltar la importancia de cultivar los gustos y decisiones personales frente a las imposiciones sociales, familiares, de amistades, etc. Lo negativo de cualquier rol es que sea impuesto u obligatorio, que sea exclusivo y excluyente o que se prolongue de forma indefinida durante toda la vida.

Luisa y Luis. Se forman 2 grupos. Uno escribe la historia de vida de Luisa y el otro la de Luis. Intergrupo. Valorar si las historias son muy estereotipadas, las semejanzas y diferencias entre las dos vidas. ¿Qué ocurriría si Luisa tratara de llevar a cabo la vida de Luis?, ¿y al revés?, ¿qué cosas os gustaría que cambiaran?, ¿qué podríamos hacer individual y colectivamente?.

Testimonios. En pequeños grupos y con el Material 3B analizar distintas expresiones de los roles en diferentes áreas y ámbitos. Puesta en común, ¿se camina hacia un modelo más global e integrador de distintos roles y funciones?.

El trabajo remunerado y sus repercusiones. Lectura individual y grupal y discusión en grupos pequeños del Material 3C, valorando las ventajas e inconvenientes del trabajo remunerado. Puesta en común y conclusiones.

El trabajo de ama de casa. Lectura en el grupo grande del Material 3D o 3E. Analizar el texto en pequeños grupos, confrontando su experiencia personal con lo que en él se dice. Intergrupo.

La doble jornada. Trabajar en pequeños grupos el Material 3F y ponerlo luego en común, identificando posibles cambios positivos.

A vueltas con la casa. Investigamos los espacios personales. Rellenar en grupos pequeños el Material 3G y 3H intentando rellenar la postura mayoritaria en nuestra sociedad. Profundizar en el tema discutiendo en torno a las siguientes preguntas: ¿es equitativo el reparto de tareas?, ¿se han dado cambios a este respecto en las últimas décadas?, ¿a qué se deben los posibles cambios?, ¿se puede mejorar...?, ¿en qué?, ¿qué dificultades veis?, ¿qué cambios personales y sociales implica?.

Distintas formas de ser mujer hoy. En pequeños grupos trabajar el Material 3I. Intergrupo valorando la diversidad, el tomar decisiones de forma libre y consciente y la posibilidad de cambios personales y sociales.

MATERIAL 3A

Ser mujer

El diccionario dice que mujer es una persona del sexo femenino. Sin embargo nosotras sabemos que ser mujer conlleva que algunas personas te miran no por lo que tú sientes, eres o haces sino desde determinados moldes, con los prejuicios de lo que debe ser «toda» una mujer, una «verdadera» o «auténtica» mujer.

Aunque no todas las mujeres somos iguales, ni las mujeres somos un colectivo homogéneo, todas a lo largo de la vida crecemos como mujer, es decir, nos vamos conformando, vamos interiorizando lo que social y culturalmente significa ser mujer.

A pesar de ello cada cual va construyendo su particular y peculiar visión del mundo, de sí misma, de las otras personas, pero nadie escapa al influjo sociocultural.

Aunque estamos en un contexto de cambio en el que aparecen modelos más democráticos y paritarios (mayor igualdad entre el hombre y la mujer, diversidad de formas familiares, nuevos roles emergentes de padre y de madre,...) en nuestra sociedad se mantiene una imagen desvalorizada de la mujer y más aún de la mujer de mediana edad.

Muchas veces nos toca además luchar contra nosotras mismas porque cualidades muy valiosas que poseemos, en un contexto en el que se te considera poco (no eres gente importante) y en el que parece que tienes menos derechos, pueden llegar a dañarnos. Así podemos llegar a pensar y sentir que las razones de los demás son más poderosas que las nuestras, que no está bien que pensemos en nosotras mismas, que no podemos ni estaría bien visto que nos enfrentáramos a las situaciones como un ser fuerte, autosuficiente y totalmente competente, que es más importante conocer y satisfacer las necesidades ajenas que las propias...

Pero a pesar de todo las mujeres crecemos y nos desarrollamos, caminamos hacia un modelo de identidad más global e integrador de los distintos roles y funciones, desempeñamos múltiples y muy diferentes papeles y tenemos en nuestras manos la posibilidad de crear una nueva forma de ser persona, aunque sea diferente de la que esta sociedad valora.

CUESTIONES:

1. Comenta qué te ha parecido este texto, las ideas más interesantes, los aspectos en los que estás de acuerdo y tus discrepancias.

2. ¿Qué te parece que significa ser mujer hoy?.

3. ¿Cuáles son los roles que se le asignan más a las mujeres y cuáles a los hombres?, ¿qué papeles desempeñamos en la vida real?, ¿se han producido cambios en la última época?.

MATERIAL 3B

Testimonios

(Fuente: «Situación actual, experiencias y necesidades de padres y madres de adolescentes en Navarra», IPES-ELKARTEA, 1994)

«El hombre está para trabajar y la mujer en casa...»

«Me siento muy afortunada por haber encontrado una pareja con la que realmente desde el inicio de nuestras relaciones hemos compartido,... no era "tú me ayudas..." sino los dos compartimos las tareas, las responsabilidades»

«De todas maneras es curioso como trabaje la mujer o no trabaje... La mujer que no trabaja a veces siente por supuesto la obligación de hacer todas las cosas en la casa, pero da exactamente igual que trabajes. Yo sí, yo pienso que el 90% del peso de la casa lo llevo yo a pesar de que llegamos a las 6'30 los dos de trabajar. Siempre he tenido una mujer (con el crío), pero el resto de las cosas, cuando llego a casa el 90% son mías da exactamente igual, además como están acostumbrados así, que en su casa no han hecho jamás absolutamente nada y si hacen un 10% les parece que han hecho el 90%...».

«...se pierde en calidad de vida, en ese sentido cuando los dos están trabajando... porque es muy difícil coincidir los dos turnos de trabajo para poder repartir el estar en casa».

«Yo he parido casi en la fábrica los hijos, y desde luego dejé de trabajar, dejé de cobrar dinero, cuando tenía el pequeño 6 años. A mí eso que dicen muchas mujeres que tienes que salir por ahí para realizarse, yo desde luego como mujer creo que estoy realizada totalmente, a mí me parece una chorrada como un templo...»

«Tengo tres hijos a mi cargo, trabajando, iniciándome en el mundo laboral porque lo dejé hace 10 años cuando nació mi tercer hijo y ahora las dificultades son... bueno ¡pues está todo triplicado!»

«...y sabemos y creemos que como madres tenemos más cualidades, más capacidades que los hombres y ése es nuestro poder también y es como el miedo a la pérdida de un poder...»

«...no, no, no, yo creo que en educación es donde ya deja de ser matriarcado y además es bueno que deje de ser matriarcado»

«Vivo con mis padres. Yo me negué a que ellos fueran a un asilo y preferí que estuvieran en casa. Sabía que estaría atada y que no podría salir todo lo que quisiera, pero nunca llegué a pensar que iban a influir tanto en mi vida»

«Pienso que mi gran problema ha sido -como el de muchas personas- el no haber vivido el minuto a minuto todo lo que hemos tenido y de repente me he plantado en los 50 y... ¡ay va dios, qué hago aquí!. Pero ahora me dedico a hacer las cosas que me gustan, me dedico al teatro de aficionados, a la poesía y siempre pues ando así como corta de tiempo...»

«...luego además estamos viviendo una vida tan polémica y tan movida que me está motivando mucho a participar en las cosas, a enterarme, a informarme...»

CUESTIONES:

1. ¿Qué dicen estos textos respecto a los papeles que desempeñamos las mujeres adultas en distintas áreas y ámbitos: esfera socioemocional, trabajo remunerado y trabajo doméstico, maternidad, cuidados, ocio y vida social, etc?, ¿existe homogeneidad o diversidad?.

2. ¿Desempeñamos nosotras los mismos roles y funciones que desarrollaban nuestras madres?. Comentad diferencias y semejanzas.

MATERIAL 3C

El trabajo remunerado y sus repercusiones

(Fuente: Folleto Salud X «Familia y reparto de responsabilidades», Instituto de la Mujer y Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1996)

(Este material contiene algunos párrafos de un apartado más extenso en el que se analizan también otros factores relacionados con el trabajo remunerado.)

Las mujeres cada vez son más conscientes de la importancia de tener un proyecto autónomo y un espacio propio. Sin embargo, aquellas que deciden dar el primer paso e incorporarse a un empleo, encuentran numerosos obstáculos que frenan este proceso e incluso les hacen llegar a abandonarlo. Nos referimos a la culpabilización por no hacer lo que socialmente se les ha impuesto como madres, esposas o hijas, a los problemas de disponibilidad de tiempo al no poder compatibilizar trabajos, al rechazo empresarial, etc.

Otros inconvenientes provienen de la propia estructura laboral. En general, las mujeres ocupan los puestos más bajos de la escala laboral o se dedican, en mayor medida, a aquellos relacionados con el ámbito doméstico (educación, sanidad...). Por otra parte, planea sobre ellas el fantasma del absentismo laboral, aunque es un aspecto que no se adecua a la realidad laboral de las mujeres.

A estas dificultades hay que añadir la percepción social del trabajo remunerado de las mujeres, considerado como una aportación complementaria a la economía familiar y la sobrecarga de trabajo y responsabilidad derivadas de la doble jornada.

El trabajo remunerado ofrece relaciones sociales y amistades a las mujeres, les da autonomía y libertad y todo ésto se puede percibir como un peligro.

En los casos en los que la mujer es la única responsable de las hijas e hijos, la necesidad de un trabajo remunerado es mayor y aumenta la necesidad de compatibilizarlo con el trabajo doméstico, lo que en muchos casos le lleva a situaciones de agotamiento o estrés.

CUESTIONES:

1. Comenta las ideas que aparecen en el texto. ¿Te parece importante que las mujeres, al margen de la opción personal de cada cual, nos hayamos incorporado al mundo laboral?.

2. ¿Cuál es la situación de las mujeres en el ámbito del trabajo remunerado?. Analizar distintos factores personales (valor que se le concede al trabajo, satisfacción personal, autoestima...), del ámbito familiar (repercusiones familiares, reparto de responsabilidades...) y sociales (crisis económica, modelos y pautas culturales, condiciones de trabajo...) relacionados con el trabajo remunerado.

MATERIAL 3D

El trabajo de ama de casa

(Fuente: artículo «Aportación económica del ama de casa vasca al patrimonio familiar y otras cuestiones relativas a este colectivo» -de «El ama de casa, hoy»-, Departamento de Consumo de Eroski, Ed. EROSKI, 1992).

A partir de una encuesta realizada por EROSKI en octubre de 1988 entre 314 amas de casa vascas, en su mayoría vizcaínas, se ha podido comprobar que el conjunto de actividades que éstas realizan de forma cotidiana asciende a 33 tareas distintas. Entre las más comunes destaca el «aprovisionamiento del hogar», las «tareas de limpieza», la «preparación de alimentos» y la «costura». Menos frecuentes resultan las actividades relacionadas con el «transporte familiar», o el «cuidado de enfermos». La jornada laboral de estas mujeres es, además, larga. El tiempo que dedican a las tareas domésticas oscila alrededor de las nueve horas diarias, siendo las actividades que más tiempo les ocupan las de «limpieza» y «preparación de comidas».

Tras analizar los tipos de trabajos distintos y el tiempo de dedicación a cada uno de ellos, se ha obtenido una cantidad aproximada del que debería ser el sueldo medio del ama de casa por su trabajo y que asciende a 94.223 ptas/mes. Una cifra que resulta superior a la que se atribuyen las propias encuestadas, que la sitúan alrededor de las 88.000 ptas.

Probablemente, lo menos gratificante del trabajo del ama de casa parece ser el hecho de no sentirse reconocidas por su trabajo, sobre todo por su marido e hijos. Sólo el 7% afirman que sí se les valora suficientemente. En este sentido, las más descontentas son las mayores de 55 años y, aquéllas que cuentan con familia numerosa. Quienes menos importancia parecen conceder a su trabajo son los maridos, seguidos por los hombres en general y los hijos.

Destaca el hecho de que el ama de casa vasca no se considere insustituible en su trabajo, pese a que se considera bastante buena en el desempeño de las tareas domésticas. Cerca del 39% de las encuestadas opinan que perfectamente podrían ser sustituidas por otro miembro de la familia, frente a un 17'5% que sí se consideran insustituibles.

En resumen, la mayoría de las amas de casa vascas opinan que su trabajo es duro, si bien son pocas las que lo cambiarían por el de sus maridos. En líneas generales, parecen sentirse satisfechas, siendo la actividad que más a gusto realizan la de «representación familiar» fuera del hogar.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te ha parecido este texto?. Comenta las ideas que te hayan resultado más interesantes.

2. La encuesta se realizó en 1988, ¿vivimos ahora las mujeres la misma situación respecto al trabajo doméstico?, ¿es la misma que la de nuestras madres?, ¿es nuestro modelo ideal?.

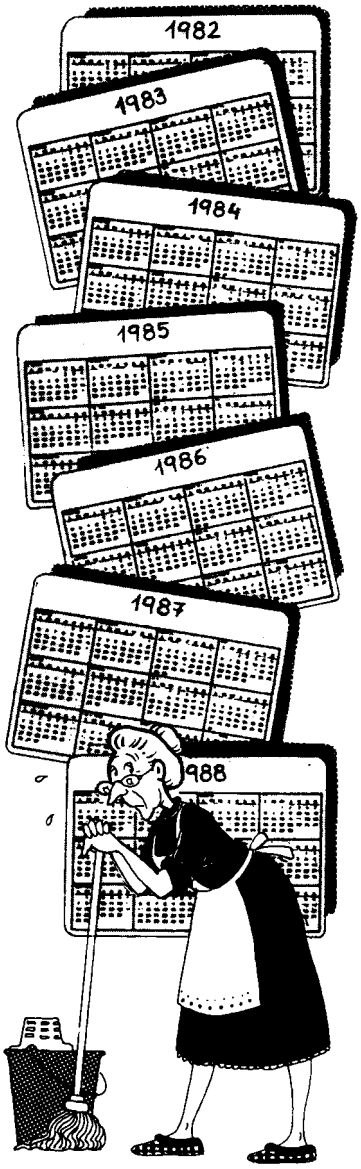
3. Teniendo en cuenta que los datos son antiguos, calcula el sueldo mensual que debería ganar hoy un ama de casa con una jornada de 9 horas. ¿Contribuye el trabajo doméstico a la economía nacional?, ¿cómo?

MATERIAL 3E

La jornada de trabajo de las amas de casa

(Fuente: «La jornada interminable», M.ª Angeles Durán, Ed. Icaria)

La jornada media diaria de trabajo de las amas de casa es de nueve horas, sin grandes variaciones en vacaciones y fines de semana y sin interrupción del trabajo al cumplimiento de los 65 años. Si descontamos las mayores de 65 años, que podrían considerarse liberadas de la obligación de trabajar si fueran trabajadoras extradomésticas (dedican a sus tareas domésticas un promedio de seis horas diarias), las demás -o sea, las amas de casa en sentido estricto- tienen una jornada media de trabajo diario de once horas y treinta minutos, y semanal de más de ochenta horas. Esto es el doble de la jornada máxima legalmente establecida para los trabajadores asalariados, y la diferencia es aún mayor si se compara el número de horas trabajadas al año (por ausencia de festivos, puentes y vacaciones) y a lo largo de la vida (por ausencia de jubilación. ¿Cómo es posible tal desfase?.



JORNADA DIARIA DOMESTICA	Nº MEDIO DE HORAS DE TRABAJO DOMESTICO	% AMAS DE CASA CON DOBLE JORNADA
Total nacional amas de casa	9,00	21
Amas de casa men. 65 años sin empleo	11,44	0
Amas de casa casadas	9,46	20
Amas de casa de 35 a 44 años	10,20	26
Amas de casa de 65 años o más	7,30	4
Amas de casa menores de 65 años	9,42	26
Amas de casa, clase alta y media-alta	7,30	53
Amas de casa, clase media	8,65	22
Amas de casa, clase trabajadora	9,34	19
Amas de casa, hogares 1-2 personas	6,90	18
Amas de casa, hogares 3-4 personas	9,46	22
Amas de casa, hogares 5-6 personas	10,40	23
Amas de casa, hogares más de 6 pers.	11,88	13
Amas de casa, jubiladas	6,70	3
Amas de casa, con empleo extradom.	6,10	100

Fuente: Durán, M.A. "Informe sobre desigualdad familiar y doméstica" C.I.S.

CUESTIONES:

1. Calcula el sueldo mensual que debería ganar un ama de casa que tiene una jornada diaria media de 9 horas y cobra por hora lo mismo que gana una trabajadora doméstica (800 ptas/h.) o con sueldo base interprofesional más la seguridad social.

2. Calcula el número de horas que trabajan al año un ama de casa y un trabajador de empresa.

MATERIAL 3F

La doble jornada

(Fuente: «De puertas adentro», M.ª Angeles Durán, Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, Madrid, 1987)

Las amas de casa que tienen un empleo extradoméstico acumulan dos jornadas: la doméstica y la extradoméstica, que se convierten en triple jornada en los casos en que coincide, además, con una intensa dedicación a actividades sindicales, políticas, religiosas o similares.

CUESTIONES:

1. Comenta tus opiniones respecto al texto.

2. ¿A qué se debe la doble jornada?.

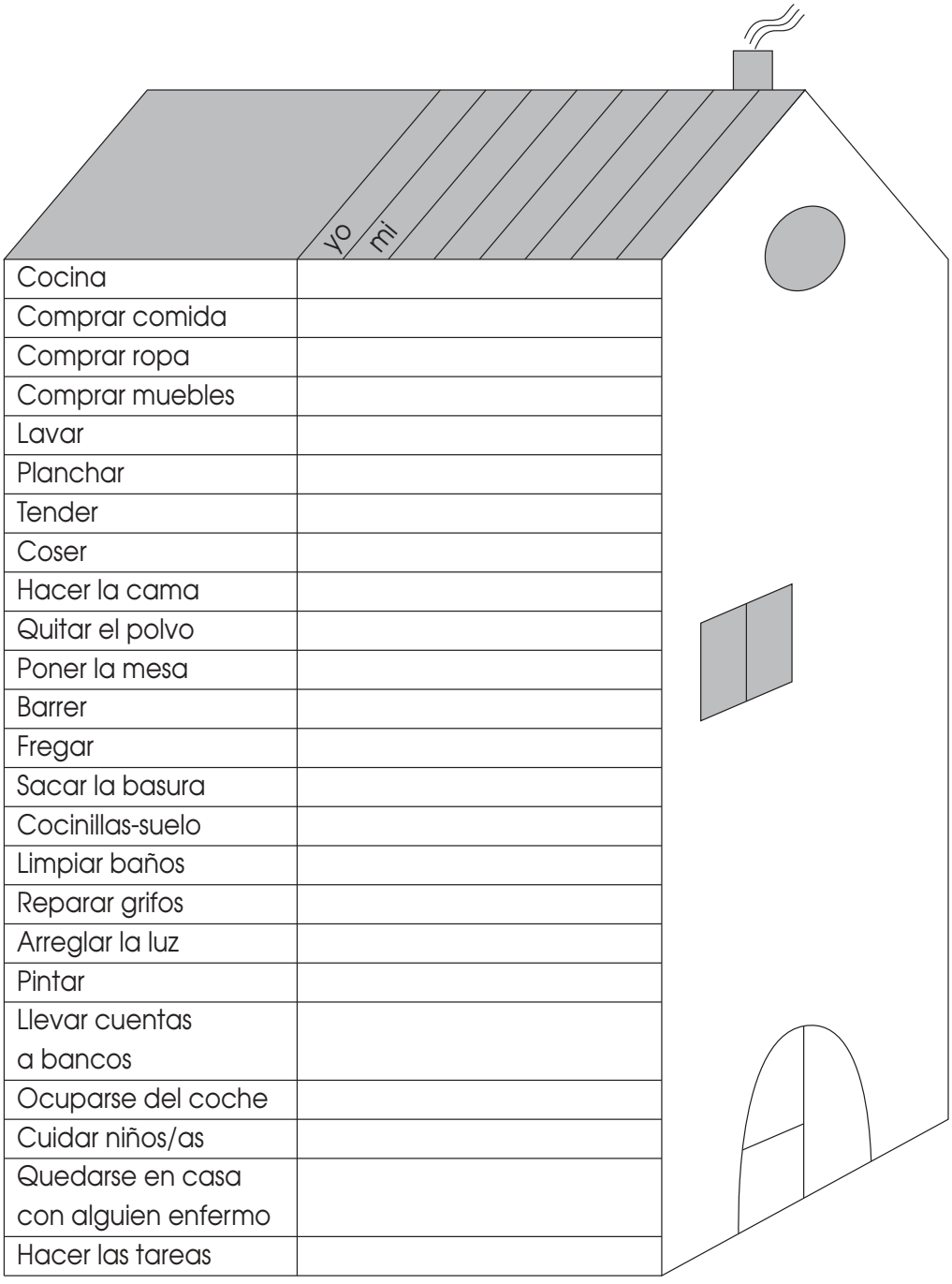
3. ¿Qué se podría hacer individual, grupalmente (como colectivo de mujeres) o socialmente para favorecer que las mujeres que deciden acceder al mercado laboral lo hagan de forma equilibrada?.

MATERIAL 3G

A vueltas con la casa. Investigando el reparto de tareas

(Fuente modificada: Unidad Sexo-Género,Seminario de Educación para la paz)

¿Quién hace qué?. Señala con una cruz en la casilla de cada persona que habitualmente realice los siguientes trabajo en casa:



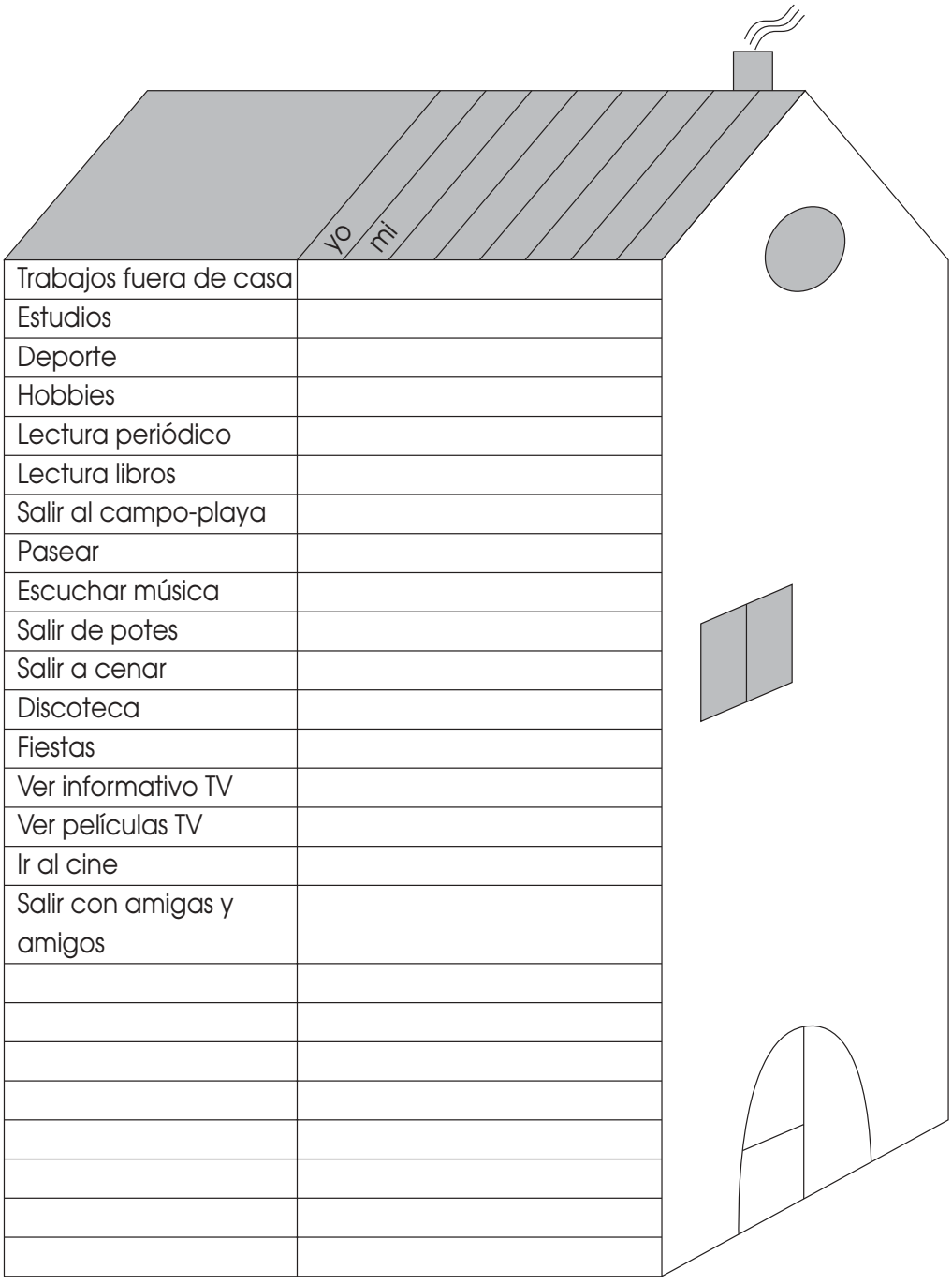
	yo	mi
Cocina		
Comprar comida		
Comprar ropa		
Comprar muebles		
Lavar		
Planchar		
Tender		
Coser		
Hacer la cama		
Quitar el polvo		
Poner la mesa		
Barrer		
Fregar		
Sacar la basura		
Cocinillas-suelo		
Limpiar baños		
Reparar grifos		
Arreglar la luz		
Pintar		
Llevar cuentas a bancos		
Ocuparse del coche		
Cuidar niños/as		
Quedarse en casa con alguien enfermo		
Hacer las tareas		

MATERIAL 3H

A vueltas con la casa. Investigamos los espacios personales

(Fuente modificada:Unidad sexo-género, Seminario de educación para la paz)

Pon una cruz en la casilla correspondiente.



	yo	mi
Trabajos fuera de casa		
Estudios		
Deporte		
Hobbies		
Lectura periódico		
Lectura libros		
Salir al campo-playa		
Pasear		
Escuchar música		
Salir de potes		
Salir a cenar		
Discoteca		
Fiestas		
Ver informativo TV		
Ver películas TV		
Ir al cine		
Salir con amigas y amigos		

MATERIAL 3I

Distintas formas de ser mujer hoy

A las mujeres adultas nos ha tocado vivir cambios de todo tipo: de épocas de penuria hemos pasado a mejoras económicas y de nuevo a momentos de crisis y paro; el ideal social de mujer-madre ha evolucionado hacia el de mujer polifuncional con presencia en distintos ámbitos; ha cambiado la concepción de «ama de casa», etc. En este maremágnum las mujeres hemos configurado diferentes caminos. A continuación señalamos distintas posiciones respecto a los roles femeninos:

- Mujeres que valoran, sobre todo, los papeles menos tradicionales de la mujer.

- Mujeres que, ante todo, reivindican su satisfacción con sus tareas como ama de casa, esposa y madre.

- Mujeres que no sienten tanto que el ser «ama de casa» sea una identidad sino que consideran que simplemente realizan tareas del hogar.

- Mujeres que quieren asumir de forma simultánea distintos roles y actividades.

- Mujeres que valoran el trabajo fuera del hogar, lo realicen o no.

- Mujeres que, al margen de lo que ocurre en su casa, apuestan por compartir las tareas del hogar.

- Mujeres que, aunque trabajan sólo o fundamentalmente en casa, expresan una posición crítica ante el mismo y demandan un claro reconocimiento personal.

-

-

CUESTIONES:

1. Añadir otras formas de vivir los roles femeninos que conozcáis.

2. Reflexionar sobre la idea de realización personal y felicidad del ser humano.

3. En cualquier caso, lo importante es que cada cual dentro de sus posibilidades decida libremente qué quiere hacer. ¿Qué cosas deberían de cambiar para avanzar en este sentido?. Señalar algunos aspectos relacionados con cambios personales (de nosotras mismas), del ambiente próximo (cambios en el grupo familiar, en el ámbito laboral, en los barrios en que vivimos...) y también sociales (de nuestra sociedad actual).

4. ¿Qué podríamos hacer para conseguir estos cambios?.

CENTRO DE INTERÉS 2:
CUIDAR NUESTRO CUERPO

Índice del apartado Centro de Interés 2: Cuidar nuestro cuerpo

2.1. Centrándonos en el tema

Introducción 89
El cuerpo y la identidad personal. Autocuidados 89
El climaterio y la menopausia. Cuidados específicos. 93
Alimentación..... 98
La Actividad y el ejercicio físico..... 103
La relajación 105
Prevención de enfermedades ginecológicas 107
Algunas lecturas..... 109

2.2. Diseñando el programa

2.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos 110
Contenidos: 110
- Conceptos a trabajar con el grupo
- Actitudes a trabajar con el grupo
- Procedimientos a trabajar con el grupo

2.2.2. Menú de actividades

Mapa de actividades..... 112

Actividad 1: Mi cuerpo 114
- Físicamente soy...
- Mi silueta
- Haciendo de espejo
- Probarse una imagen mayor (Material 1A)
- Un lado bueno de envejecer (Material 1B)
- Sentimientos sobre el cuerpo (Material 1C)
- Mi cuerpo (Material 1D)
- Amar a tu cuerpo es... (Material 1E)
- Ejercicios de sensualización (Material 1F)
- Expresión corporal (Material 1G)
- Incrementar el placer de los sentidos (Material 1H)

Actividad 2: La menopausia y el climaterio. Cuidados específicos 124
- Cambios fisiológicos en la menopausia
- ¿Qué le pasa a Rosa? (Material 2A)
- Cosas que ocurren (Material 2B)
- La menopausia en nuestra sociedad (Material 2C)
- Shirley Valentine
- En la menopausia...
- Tratamiento médico y otras formas
- Dificultades y alternativas para cuidarnos más (Material 2D)
- Mejorando en distintos ámbitos (Material 2E)
- Para cuidarse más (Material 2F, 2G)

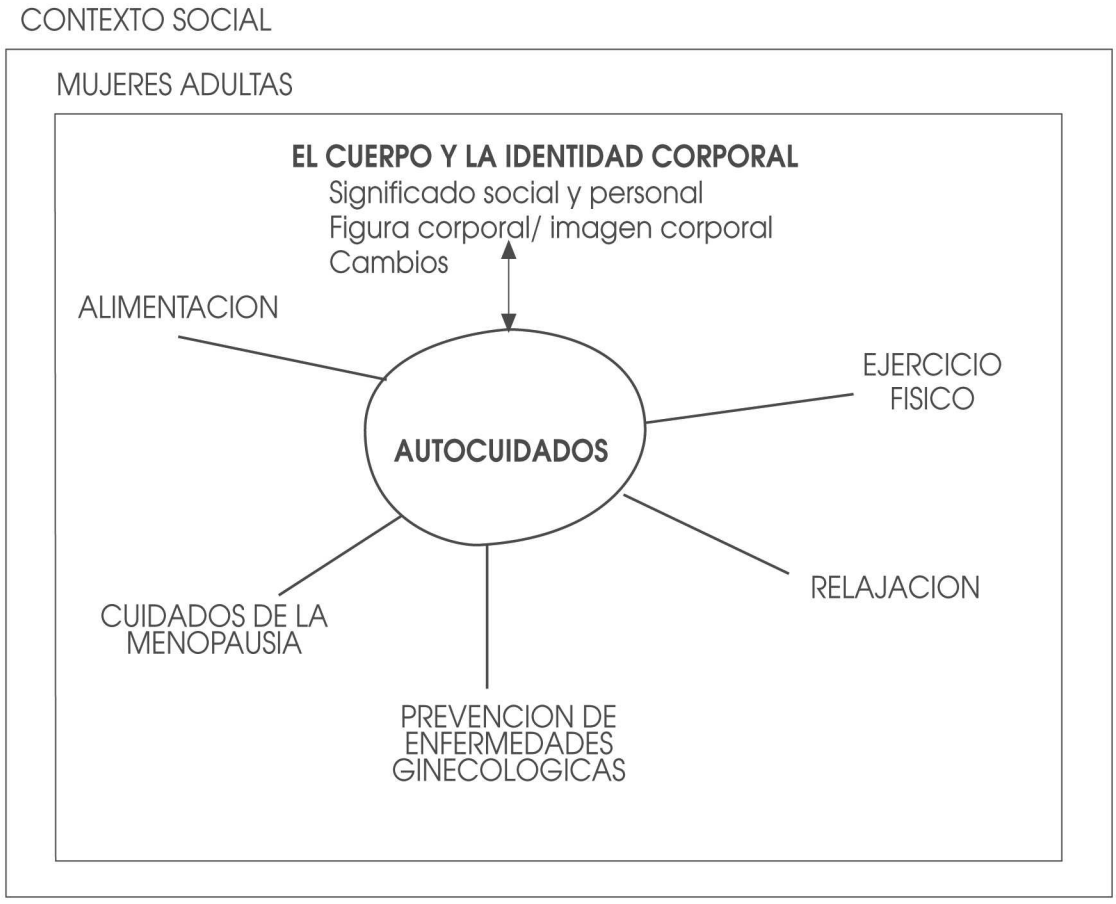
Actividad 3: La alimentación 132
- Respecto a la alimentación (Material 3A, 3B)
- La cesta de la compra (Material 3C)
- Los mitos sobre la dieta (Material 3D)
- Análisis de publicidad
- Aumento de peso (Material 3E)
- Alimentarnos mejor (Material 3F)
- Cambios en la alimentación (Material 3G)
- La dieta de Isabel y Víctor (Material 3H)
- Analizar una dieta (Material 3I)
- Intercambio de recetas
- La alimentación adecuada

Actividad 4: El movimiento y la actividad física..... 142
- ¿Qué nos sugiere esta palabra?
- Nos movemos como animales
- El ejercicio físico en esta etapa de la vida (Material 4A)
- ¿Qué nos aporta la actividad física? (Material 4B)
- Las razones de cada cual (Materia 4C)
- Reflexiones (Material 4D)
- Distintas formas de actividad física (Material 4E)
- ¡A botar!
- Realizar ejercicio físico (Material 4F)
- Excusas familiares (Material 4G)
- Ejercicios para la osteoporosis (Material 4H)
- De excursión

Actividad 5: La relajación 154
Explora tu cuerpo. Nota la tensión muscular (Material 5A, 5B)
Situaciones que me ponen tensa o nerviosa (Material 5C)
La respiración (Material 5D, 5E)
La postura (Material 5F)
¿Qué es éso de la relajación? (Material 5G)
Los nervios y la relajación
Automasaje (Material 5H)

Actividad 6: Prevención de enfermedades ginecológicas 166
Examinando los genitales
La consulta ginecológica
Ejercicios pélvicos o de Kegel (Material 6A)

2.1. Centrándonos en el tema



Introducción

La gran cantidad de estímulos y demandas exteriores hace que, en general, prestemos más atención a lo que nos rodea, a nuestros pensamientos, a nuestra experiencia diaria que a nuestro cuerpo y a nosotras o nosotros mismos. Incluso al dormir mantenemos una mezcla de recuerdos, imágenes, fantasías y sensaciones que hacen referencia a los acontecimientos de la vida cotidiana. Sin embargo para lograr el bienestar corporal suele ser útil que sepamos también liberarnos de todos esos pensamientos y que dediquemos tiempo a reconocer y sentir nuestro cuerpo y a cuidarlo.

En el marco de nuestra sociedad occidental, de los cambios socioculturales que las mujeres adultas de hoy han vivido a lo largo de su vida (ver Centro de Interés 1), este Centro de Interés se centra en lo corporal, describe algunos de los nuevos significados y valores emergentes en relación al cuerpo y a su cuidado (valor en sí, elemento de prestigio, culto a la belleza, a la juventud, importancia de la salud y de la calidad de vida, la cultura «de la forma»...), y aborda:

- El cuerpo: su importancia y valoración, su reconocimiento y la autoobservación, las sensaciones corporales de bienestar y malestar, la sensualidad y la erótica, los cambios asociados al envejecimiento, el climaterio y la menopausia, etc. En el Centro de Interés 3 se completa esta perspectiva trabajando la identidad personal (que incluye lo corporal).

- El cuidado del propio cuerpo: las exigencias sociales, la forma personal de cuidarse y algunos cuidados básicos (la menopausia, la alimentación, el ejercicio físico, la relajación y la prevención de algunos problemas ginecológicos).

Se trata de positivizar lo corporal, promoviendo su autocuidado desde la autonomía personal, la autoayuda y el fomento de las redes sociales, sin medicalizar, es decir, cuidando de no tratar las funciones corporales normales o las cuestiones sociales como problemas que requieren una solución médica. Existen muchas maneras válidas de cuidarse. No se pretende decirle a nadie lo que tiene que hacer ni indicar modos correctos o incorrectos de ser, sino procurar que cada cual desarrolle la forma personal de cuidarse que más le vaya.

El cuerpo y la identidad corporal. Autocuidados

Al plantearnos trabajar el cuidado del cuerpo con mujeres adultas hay que tener en cuenta las concepciones actuales respecto al cuerpo y su cuidado y los cambios tan relevantes que se han producido en las últimas décadas.

Para M.ª Angeles Duran[1] el territorio de cada cuerpo es el espacio propio, el más privado e inabandonable de cuantos puedan acotarse. El cuerpo es la unidad que sirve de base y de medida a toda relación física, y es a través del propio cuerpo

1 «De puertas adentro», cap. 2: «El lugar de los cuerpos», M.ª Angeles Durán, Ministerio de Cultura, Instituto de la Mujer, Madrid, 1988.

como se llega al conocimiento del mundo exterior. Sobre el modo adecuado de conocerlo, usarlo o estimarlo se entrecruzan laberintos de normas de distinto contenido y peso (la biología, las normas estéticas, las normas morales, etc).

Del cuerpo podemos considerar su vertiente más biológica (cómo es, qué partes tiene, sus órganos y sistemas, cómo funciona), la percepción y valoración que hacemos de él (la imagen corporal) y también el significado más sociocultural, con diferentes usos según sociedades y épocas y con diferentes creencias, valores y cánones estéticos asociados a él.

Carmen Buñuelos [2] señala que en el marco de la psicología corporal se define «nuestro cuerpo como algo objetivo, concreto, que se puede medir con límites precisos; pero lo que llamamos imagen corporal o esquema corporal es la idea que tenemos del mismo, lo que, por el contrario, es algo subjetivo, sujeto a posibles modificaciones, a pesar de que el cuerpo no varíe».

Una cosa es la figura corporal, la apariencia física que se configura por la estatura, el desarrollo corporal, los rasgos de la cara, el color del cabello, la forma de vestir o peinarse,... y otra es la visión que cada persona tiene de sí que se elabora dependiendo de numerosos factores: la observación visual del cuerpo en el espejo, la información que nos llega a través del sistema nervioso, los sentimientos y estados de ánimo, nuestras ideas y pensamientos, el ambiente y factores de tipo sociocultural como la moda, los patrones estéticos, la concepción de la belleza y de la edad, etc. Algunos de estos factores socioculturales se han trabajado en el Centro de Interés 1 y la imagen corporal en cuanto que influye en la propia autoestima y es parte de la identidad personal se retoma en el Centro de Interés 3.

Hombres y mujeres, aunque poseen muchísimas semejanzas, nacen y viven con diferencias. Ambos tienen en general una apariencia externa diferente, y sus órganos genitales, tanto externos como internos, también son distintos. Desde la primera infancia se socializan para un modo diferente de relación con el cuerpo (las normas que se refieren al cuerpo de las mujeres son más estrictas y móviles que las referidas al cuerpo de los hombres) y conviven en una sociedad que estereotipa la figura y establece modelos de belleza masculinos y femeninos. M.ª Luz Esteban [3] considera que el prototipo de cuerpo por antonomasia ha sido y sigue siendo el cuerpo masculino y constata como evolución de los discursos dominante el paso de una jerarquización del cuerpo de la mujer respecto al del hombre a una diferenciación radical de los mismos que ella no ve muy positiva. Carmen Buñuelos [2] señala también que, en los albores del siglo XXI, los ideales estéticos están basados en la apariencia física. Las mujeres aparecen jóvenes, atractivas, altas, delgadas, perfectamente peinadas, maquilladas, desodorizadas, sin grasas, perfumadas, seductoras, distantes pero asequibles, instantáneamente conquistables, bronceadas, magníficamente vestidas y generalmente rubias.

En nuestra sociedad occidental, el cuerpo es a la vez un valor en sí, objeto de belleza, de salud, de consumo, de inversión (la gente invierte en él porque es un

2 «Perspectivas en sociología del cuerpo»: «Los patrones estéticos en los albores del siglo XXI. Hacia una revisión de los estudios en torno al tema», Carmen Buñuelos, Monográfico de la Revista Española de Investigaciones Sociológicas n.º 68, octubre-diciembre, 1994.

3 «La salud y el cuerpo de las mujeres: relecturas necesarias» en atención específica a las mujeres, M.ª Luz Esteban, Cuadernos de Salud Pública, OP/Federación de asociaciones para la defensa de la sanidad pública y Asamblea de mujeres de Bizkaia, n.º 15, diciembre, 1994.

«signo» de status, un «mensaje» de quien lo posee). La llamada a la esbeltez, al cuidado del cuerpo y a la promoción de la salud, se une a la presión por la apariencia, a la tiranía por la delgadez y al culto por la línea. Se pide que el cuerpo interior funcione bien (esté sano y en forma) y que la apariencia también sea cuidada. En este sentido, M.ª Luz Esteban [4] señala lo paradójico de una sociedad que propugna la búsqueda continua del autocontrol, de la autodisciplina en el comer, en la sexualidad... y a la vez el consumo sin medida.

El cuerpo se considera también una fuente importante de bienestar y de placer, un potente instrumento de lenguaje y de comunicación. Su buen funcionamiento se acompaña de una sensación agradable o de un estado general de bienestar. Las personas somos, además, sensuales porque podemos experimentar sensaciones placenteras a través de nuestros sentidos: gusto, oído, olfato, tacto y vista. El disfrute sensual lo podemos experimentar bien individualmente: escuchando música, descansando..., o bien relacionándonos con otras personas: abrazos, caricias... Las personas somos eróticas porque tenemos capacidad de experimentar, por el hecho de ser biofisiológicamente sexuadas, sensaciones físicas placenteras de tipo sexual.

La sensualidad y la sexualidad constituyen formas de expresión y comunicación con una misma o con los demás. A diferencia de otros animales, cuya actividad sexual parece concentrarse en las épocas de celo, cuando la fecundación es más probable, el placer sexual humano existe al margen de la concepción y constituye un medio de comunicación y de autoafirmación más allá de su finalidad procreadora. La sexualidad en esta etapa se aborda en los Centros de Interés 3 y 4.

En su identidad corporal las mujeres adultas van integrando esta nueva realidad de significados y valores con sus realidades anteriores, en los continuos procesos de cambio a los que han estado sometidas. Nacieron en una sociedad tradicional con múltiples tabúes sociales y religiosos alrededor del cuerpo, en una cultura que reprimía la sexualidad, conceptualizaba el cuerpo como pecado, consideraba a la mujer en cuanto madre y centraba el cuerpo femenino en la fertilidad, en el aparato reproductor o genital y en la fisiología hormonal; era el cuerpo-objeto, cuerpo deseado. Ha cambiado el lenguaje, qué y quién da información, lo que se nombra y lo que no se nombra, lo que se oculta o exhibe, lo que se olvida o destaca, los valores sociales, los cánones y normas estéticas, etc. A lo largo de sus vidas han convivido y conviven con distintos modelos. Fruto de esta situación, ellas son hoy también distintas y diversas. Esta disparidad y la permanente confrontación con el cambio conlleva una continua fuente de conflictos.

Rita Freedman[5] señala que, aunque las clasificaciones del cuerpo en general y de las partes específicas permanecen uniformes con el tiempo, el deseo de remodelar la figura disminuye con la edad y, a medida que envejecemos, sentimos menos inhibiciones con respecto a la apariencia.

Junto a todos estos aspectos hay que considerar que existen claras diferencias entre la morfología y composición corporal de los organismos jóvenes y los de las personas de más edad. Estos cambios se producen con el paso de los años y a un ritmo muy diferente para unas personas u otras (influyen tanto los factores genéticamente determinados como los ambientales) y es por este motivo que cuando los mencio-

4 «La obsesión de adelgazar», M.ª Luz Esteban, Geu Emakumeok, n.º 17, Bilbao, 1993.

5 «Amar nuestro cuerpo» Guía práctica para mujeres, Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona, 1991.

namos no nos podemos referir concretamente a ninguna edad determinada, ya que hay a quienes les llegan antes y a quienes les llega más tarde. Entre las modificaciones podemos encontrar:

- Variaciones de peso y talla: la talla disminuye un centímetro por década, como media, a partir de la edad adulta, mientras que el peso aumenta en general entre los 40 y los 50 años, luego se estabiliza y decrece a partir de los 70.

- Variaciones de la composición corporal: el capital y porcentaje de «masa magra» muscular disminuye con el paso de los años, mientras que aumenta el de «masa grasa».

- Funciones digestivas y utilización celular de nutrientes: son buenas si no se tiene alguna enfermedad asociada, ya que aunque disminuyen, las personas adultas tiene estas capacidades muy por encima de las necesarias para cubrir las necesidades nutritivas.

- Metabolismo basal (mínima energía necesaria para el funcionamiento del organismo: actividad de los órganos internos, mantenimiento de la temperatura corporal,...): disminuye lentamente con el envejecimiento. Este fenómeno se explica por la disminución de la masa magra y de la renovación proteica, ya que el metabolismo basal está íntimamente ligado a las posibilidades anabólicas. Esto conlleva una reducción de las necesidades energéticas.

- Actividad física: la eficacia frente al trabajo físico y la capacidad aeróbica, expresada en términos de consumo máximo de oxígeno, disminuyen con la edad. La inactividad física acelera la pérdida de masa magra y de calcio óseo.

Esta etapa es también una etapa de cambios hormonales, la época de la vida en la que se produce el fallo progresivo de las funciones ováricas y el cese de la menstruación. Los aspectos relacionados con el climaterio y la menopausia se abordan en el apartado siguiente.

Durante esta etapa a veces se sufre la experiencia de enfermar. Según los datos de la Encuesta de Salud de Navarra[6], la proporción de personas que declaran problemas de salud aumenta con la edad y, para este grupo de edad, la declaración es además mayor en las mujeres. Entre los problemas de salud más frecuentes se sitúan los bucodentales, el estreñimiento, transtornos osteomusculares y del tejido conjuntivo, las varices y las enfermedades respiratorias agudas. En el Diagnóstico de Salud de Navarra[7] aparece, citando a Banegas, JR y Guembe, MJ (1994), que el ascenso de la prevalencia con la edad de hipertensión, hipercolesterolemia y obesidad se acentúa a partir de los 45 años.

Sin embargo, a pesar de ello un 63% de las personas que se encuentran en el grupo de edad de 45-64 años percibe el estado de salud como bueno. Además, en

6 «¿Cómo estamos de salud?». Encuesta de Salud de Navarra, 1990-1991, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra.

7 «Diagnóstico de Salud de Navarra, 1993. Seguimiento de los objetivos del Plan de Salud de Navarra», Informes Técnicos n.º 11, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra.

Navarra, para las mujeres, la esperanza de vida a los 45 años, es decir, el promedio de años que se espera pueda vivir todavía una mujer a esa edad es de 38,6 años.

Los autocuidados, la práctica de actividades para mantener la propia vida, la salud y el bienestar de cada cual, son necesarios para la integridad y el desarrollo personal. Debido a una socialización diferencial vinculada al apoyo y el cuidado y debido también a los recursos y habilidades que, frente a otras etapas, da la madurez, las mujeres adultas han desarrollado múltiples capacidades en este tema, aunque una dificultad que se suele presentar es que el cuidado se desplaza más hacia otras personas que hacia una misma. De existir necesidades pueden ser de distintos tipos: reorganizar conocimientos, equilibrar el cuidar y cuidarse, sacar tiempo para sí, desarrollar habilidades, etc. Las mujeres adultas pueden, si así lo consideran, desarrollar la capacidad de autocuidarse, pueden realizar elecciones y cambios con miras a sentirse mejor, disfrutar y cuidar y fomentar su salud. Algunas de estas medidas pueden tener que ver con cambios en una misma y otras pueden requerir cambios en el entorno que les rodea.

Cada cual tiene su forma de cuidarse. La propia atención personal no depende sólo de una o de uno, sino también de algunos factores del entorno en que se vive (clima y funcionamiento familiar, trabajo doméstico y/o remunerado, recursos del barrio,...) y de ciertos parámetros sociales (condiciones de vida, edad, identidad o rol de género, estereotipos y valores, etc). Como se dice en el Glosario de Promoción de la Salud (Don Nutbeam, OMS, 1985) hay que tener en cuenta la influencia de los entornos físico, social y económico, y las limitaciones que estos factores imponen sobre los estilos de vida saludables.

El apoyo social puede servir de ayuda a las mujeres y a los hombres para desarrollar la capacidad de afrontar problemas, como elemento amortiguador de los sucesos vitales negativos, para introducir cambios positivos, etc. Es importante fomentar las relaciones y vínculos sociales, impulsar el asociacionismo,...

En este Centro de Interés se consideran autocuidados básicos:

- Cuidados específicos del climaterio y de las alteraciones asociadas.
- Alimentación. Llevar una dieta adecuada.
- Actividad física. Mantenerse activa y practicar ejercicio físico.
- Relajación. Distender la tensión muscular.
- Prevención de cáncer ginecológico.

El climaterio y la menopausia. Cuidados específicos

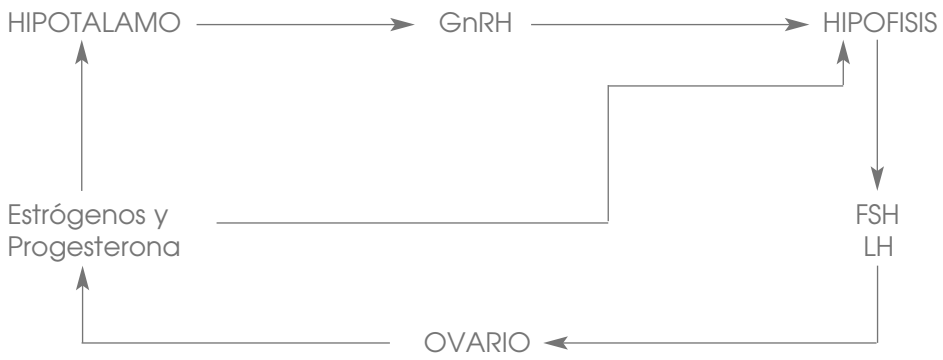
En la vida de las mujeres hay dos procesos naturales relacionados con la menstruación: la menarquia o inicio del ciclo menstrual, sobre los 12 años, y la menopausia o cese de la menstruación, alrededor de los 50 años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la menopausia como la cesación permanente de la menstruación, momento en que desaparece la regla. El cli-

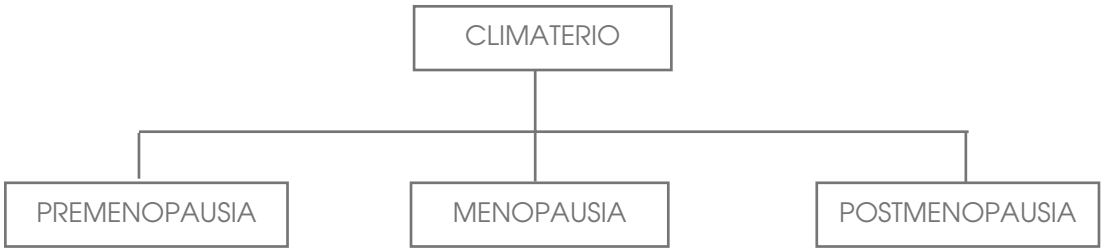
materio se define como la época de la vida en la que se produce el fallo progresivo de las funciones ováricas. Sin embargo, el uso ha consagrado el término menopausia para designar el período de la vida de la mujer una vez desaparecida la menstruación de forma definitiva. Hay que diferenciar menopausia como hecho biológico, de la madurez como etapa global sociocultural (no todo lo que ocurre en esta época se debe a los cambios hormonales).

Entre las funciones del ovario distinguimos la producción de óvulos y la secreción de hormonas, fundamentalmente estrógenos y progesterona, que son las que sufren una disminución manifiesta en esta etapa.

Todos los cambios que ocurren en el ovario tienen lugar bajo un sistema que incluye el hipotálamo, la hipófisis y el ovario y que es regulado por el propio ovario:



En el climaterio, M.ª Pilar Jiménez de Luque[8], distingue 3 fases:



1. Fase premenopáusica. Es el período de meses o años que precede al cese definitivo de la regla. Se suele iniciar entre los 40 y los 50 años y durante él pueden ya presentarse trastornos vegetativos y alteraciones del ciclo menstrual (cambios en la regularidad, cantidad, calidad y duración de las reglas). En este período, con los años, puede producirse un desequilibrio hormonal a

8 «Menopausia», M.ª Pilar Jiménez de Luque, Informes Técnicos n.º 8. Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1994.

favor de los estrógenos por la falta de secreción de progesterona. Este trastorno se llama «hiperestrogenismo relativo».

2. Menopausia. Es un signo dentro del climaterio cuyo significado es el cese de la regla. En términos médicos se considera a una mujer menopáusica después de transcurridos al menos 6 meses sin regla. La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece la edad de aparición en los 50 años y en España, según una encuesta encargada por la Asociación Española para el estudio de la menopausia, la media es de 47 años. Algunos factores que influyen en la edad de aparición son: la herencia, el tabaquismo (sobreviene antes en las mujeres fumadoras), factores socioeconómicos (se adelanta en comunidades de bajo nivel económico) y la fertilidad (sobreviene antes en mujeres estériles).

3. Fase postmenopáusica. Se caracteriza por el descenso de estrógenos y el aumento de las hormonas producidas por el hipotálamo y la hipófisis, consecuente a la falta de regulación de los estrógenos.

Respecto a las manifestaciones de la menopausia, un informe del Ministerio de Sanidad y Consumo[9] describe algunos fenómenos directamente referidos o relacionados con la menopausia: cambios hormonales, sangrado uterino, síntomas vasomotres y atrofia urogenital, y otros problemas coincidentes con la menopausia: alteraciones psíquicas, osteoporosis y alteraciones cardiovasculares.

Entre los fenómenos directamente relacionados con la menopausia que éste y otros autores y autoras describen están:

- Cambios hormonales: se pierde la respuesta ovárica a las gonadotropinas y se reduce la secreción de estrógenos y progesterona. Al ceder el estímulo de las hormonas sexuales (estrógenos y progesterona) de origen gonadal, no se inhiben las hormonas hipofisarias, predominando la acción de éstas y provocando una inhibición mayor de las gonadales.

- Alteraciones de la regla: hemorragias vaginales, producidas en una primera fase por el hiperestrogenismo relativo y luego por el déficit de estrógenos. La amenorrea y oligomenorrea son más frecuentes que las metrorragias.

- Sofocos. Por aumento de la FSH al provocar inestabilidad vasomotora (no regulación adecuada de la reacción vascular a variaciones como temperatura, ejercicio, humor, etc). Los sofocos u oleadas de calor[10], son de aparición brusca, de uno o dos minutos de duración. Se extienden desde cara y cuello al resto del cuerpo y se acompañan a veces de sudoración profusa. El número de sofocos es variable y de importancia capital, ya que algunos problemas que se encuentran en esta época pueden tener relación con el número de sofocos y episodios de sudoración nocturna.

- Atrofia y sequedad de mucosas genitales y urinaria que pueden provocar picor vulvar, dispareunia (molestia con el coito), incontinencia e infecciones urinarias. Son más frecuentes la disuria, polaquiuria, incontinencia e infección urinaria.

9 «Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias (AETS): complicaciones patológicas de la menopausia», Ed. Ministerio de Sanidad y Consumo, Instituto de Salud Carlos III, Madrid, 1995.

10. «La salud de las mujeres en Atención Primaria», Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública, Madrid, 1991.

La frecuencia que se atribuye a estas posibles alteraciones es tan variable que impide hacer generalizaciones. Algunos autores consideran que en dos terceras partes de las mujeres el climaterio no representa ningún problema o éstos son mínimos. En el citado informe [9] se plantea que los sofocos ocurren en el 40% de las mujeres.

Entre los fenómenos que se citan como coincidentes en el tiempo con la menopausia pero que no se relacionan directamente con ella, están:

- Alteraciones psicológicas. La psiquiatría actual no reconoce patología causada por la menopausia[9] pero sí se describe la aparición en la perimenopausia de alteraciones del ánimo, irritabilidad, insomnio, ansiedad, alteraciones de la libido, cefaleas y otras somatizaciones e incluso síntomas depresivos, cuyo origen se discute, aunque no por eso son menos reales cuando aparecen. Estas alteraciones se suelen relacionar con el tipo de personalidad y otros factores del entorno próximo (grupo familiar, redes de apoyo, etc).

- Osteoporosis. Con la edad disminuye la masa ósea, la menopausia es un hecho que puede incidir en la reducción de la renovación ósea producida por los estrógenos, pero mucho tiene que ver también con aspectos relacionados como la herencia, constitución corporal, ejercicio físico, dieta, tabaco y alcohol. La disminución de la masa ósea aumenta la fragilidad del hueso y, por consiguiente, el riesgo de fracturas.

- Alteraciones cardiovasculares: la pérdida de estrógenos acerca el riesgo de padecer cardiopatía isquémica al de los hombres; también hay un aumento medio de la tensión arterial. En general, se aumenta el LDL (colesterol agresor) y disminuye el HDL (protector) y los factores que inciden en la morbilidad y mortalidad cardiovascular son similares al hombre (factores de riesgo conocidos).

Es preciso, desde la diversidad de las mujeres, considerar y no negar la multiplicidad de experiencias personales, de formas de ser, de maneras de actuar, los aspectos psicosociales y culturales, los sentimientos y las reacciones emocionales que cada cual vive en esta época de la vida, aunque para una mejor comprensión de la realidad suele ser útil separar lo que tiene que ver con el cese de las reglas de lo que está provocado por otros hechos.

Es importante recordar que la menopausia coincide con la fase media de la vida y que en esta época, como ya hemos comentado, pueden aparece numerosos acontecimientos vitales como la pérdida del padre y/o de la madre, la independencia de hijos e hijas, mayor riesgo de aparición de enfermedades, aspectos asociados al envejecimiento, diversos conflictos en los proyectos profesionales y/o de vida, etc que provocan tensión y a los cuales hombres y mujeres deben enfrentarse. Es útil recordar también que, frente a la menarquia, al llegar a esta etapa, las mujeres ya han desarrollado múltiples recursos y habilidades que pueden utilizar.

a) Tratamiento hormonal.

Consiste en la administración de estrógenos, preferentemente naturales, administrados por vía oral o aplicados como crema o en parches sobre la piel y asociados o no a un gestágeno sintético (progesterona) que disminuye los posibles efectos indeseables de los estrógenos. Se pretende con ellos compensar los altibajos del período de transición hormonal; reducir las molestias específicas y prevenir los fenómenos coincidentes (osteoporosis y alteraciones cardiovasculares). Existen también tra-

tamientos de ciclos cortos, de preparados por vía vaginal (geles y cremas) que puede ser útiles para las alteraciones de las mucosas vaginales.

En relación con los tratamientos hormonales existe una controversia que incluye posiciones que van desde quienes proponen su utilización sistemática en todas las mujeres de esta edad, hasta quienes mantienen que su efectividad no ha sido probada y que su papel no está claro en absoluto y abogan por una moratoria. Sobre ellos el informe del Ministerio de Sanidad y Consumo y otros[9] plantean:

- La utilización de tratamiento hormonal durante ciclos cortos (entre 3 meses y 5 años) puede ser útil cuando los sofocos u otros síntomas perimenopáusicos son muy molestos. Ha demostrado ser eficaz en el control y mejoría de las molestias más específicas del climaterio (síntomas vasomotores -sofocos- y atrofia urogenital). En ausencia de síntomas vasomotores no tiene beneficio en las alteraciones psicológicas. En general, parece ser útil en caso de menopausia precoz (antes de los 40 años) y patológica. El riesgo de efectos secundarios es muy bajo si se utilizan en este tiempo.

- Existe evidencia de que la administración de estrógenos a mujeres menopáusicas es capaz de reducir el ritmo de pérdida de masa ósea pero su efecto sobre la prevención de las complicaciones de la osteoporosis es dudoso, ya que parece que se mantiene mientras dura el tratamiento pero desaparece al retirarlo, por lo que habría que realizar un tratamiento de por vida. Medidas higiénicas como una dieta rica en calcio y variada, dejar de fumar o hacer ejercicio regular pueden ser más eficaces y con menos efectos secundarios. Preparados a base de calcitonina, calcio,... pueden ser también efectivos.

- No hay evidencia suficiente sobre el valor de los tratamientos hormonales para la prevención de alteraciones cardiovasculares. En todo caso el efecto protector sobre las coronarias es aparente mientras dura la administración de la medicación, no existiendo evidencia para admitir que se prolonga después de su uso. La prevención de los factores de riesgo pueden ser más razonable.

- Se habla de que los tratamientos hormonales aumentan el cáncer de mama y endometrio. Los estudios indican que ésto puede ser fundamentalmente para la terapia sola de estrógenos, siempre y cuando los tratamientos sean muy largos y sobre todo en lo referente al cáncer de endometrio. La progesterona anula los riesgos de los estrógenos. El riesgo es muy bajo para el cáncer de mama, aunque su relación sigue en debate. De todos modos, en caso de necesitar tratamiento, unos controles de screening periódicos serían muy eficaces para prevenir estos problemas.

- Las medidas generales encaminadas a promover estilos de vida saludables (alimentación equilibrada rica en calcio y magnesio, ejercicio físico diario, paseos por lugares soleados, no fumar, consumo moderado de alcohol, etc) suponen un elevado beneficio en términos de calidad de vida y longevidad y, a diferencia de los tratamiento hormonales, no ofrecen apenas riesgos.

Se consideran contraindicaciones para el tratamiento hormonal: endometriosis, carcinoma mamario o endometrial, hipertensión arterial grave, enfermedad tromboembólica, hepatopatía activa e insuficiencia renal avanzada.

Las mujeres deben poder considerar los posibles riesgos y beneficios del tratamiento hormonal, valorar el impacto positivo y negativo del mismo en su calidad de

vida y evaluarlo frente a la posibilidad de poner en marcha medidas generales de autocuidados.

b) Tratamiento sintomático de los sofocos. El tipo de medidas a poner en marcha va a estar en relación con el número de sofocos, la intensidad del síntoma, cómo es cada cual, etc. Ya hemos comentado la posibilidad del tratamiento hormonal. Algunas otras medidas útiles son:

- Relajación (ver apartado de relajación en este mismo Centro de Interés).
- Utilizar un abanico.
- Control de bebidas alcohólicas y excitantes (café, té...) y tabaco
- Beber agua y zumos
- No exposición al calor excesivo (disminuir calefacción...) Vitamina E 15mg/día (no está claramente demostrado pero algunas mujeres encuentran que los reduce).
- Beber un vaso de leche caliente con miel o azúcar antes de ir a dormir (para reducir la hipoglucemia nocturna con la que parecen relacionarse).
- Tratamientos específicos: clonidina (es efectiva en el control pero puede producir hipotensión ortostática), veralipride (produce hiperprolactinemia), metildopa, etc.

En esta etapa es conveniente un buen control de la tensión arterial.

Alimentación

La alimentación tal y como se comenta en el Plan de Salud de Navarra[11], ha tenido siempre una influencia vital en la salud y en la vida. Entendemos por alimentación el aporte de alimentos al organismo. Es el conjunto de acciones que proporcionan al organismo las materias primas necesarias para el mantenimiento de la vida.

Una alimentación equilibrada es aquella que permite a la persona mantener un óptimo estado de salud y realizar las actividades cotidianas. Contribuye al bienestar corporal y al crecimiento personal global, fundamentalmente porque aporta las materias primas necesarias para que el cuerpo funcione, pero también por su significado psicológico y social, por su relación con la propia imagen y la autoestima, porque es instrumento de interrelación personal, etc. Aquellas mujeres que tienen una imagen corporal positiva (tenga o no que ver con su apariencia real), tienden también a tener una autoestima más alta.

Según el Diagnóstico de Salud 1993[7], actualmente en Navarra ya prácticamente no encontramos deficiencias nutricionales pero sí existe una alta frecuencia de enfermedades relacionadas con el exceso y desequilibrio nutricional (enfermedades

11 «Plan de Salud de Navarra», Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1991.

cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad, osteoporosis, algunos tumores, etc).

La alimentación está sometida a múltiples influencias externas, educativas, culturales y económicas. La mera elección de alimentos va a depender de factores sensoriales (visuales, gustativos, olfativos) y de otros factores simbólicos (económicos, religiosos, psicológicos...). Por otro lado están todos los factores relacionados con la oferta de alimentos, la industria alimentaria y dietética, el acto de comer (vínculo social, clima familiar, significado emocional...), las ideas culturales, sanitarias y personales, etc.

Recordar además la importancia que tiene hoy en nuestra sociedad la figura corporal, el culto a la delgadez, la línea, la belleza, la juventud y otros valores emergentes como el cuidado del cuerpo y la salud, la calidad de vida,... Muchas mujeres adultas temen engordar y otras se creen más gordas y rechazan su cuerpo, cuando en realidad no lo son o no tanto como creen.

Tener en cuenta también que, como el resto de trabajos domésticos, alimentar no se considera un trabajo de responsabilidad ni se valora socialmente el esfuerzo que supone y la importancia que tienen la compra y la preparación de la comida diaria. Sólo cuando sale del ámbito del hogar (sociedades, restaurantes, la nueva cocina vasca...) adquiere prestigio.

En cada etapa vital las necesidades del organismo son diferentes. No se requiere la misma alimentación durante el embarazo y la lactancia que en la primera infancia, la etapa escolar o adolescente, la madurez o el envejecimiento. En la madurez los progresos de la edad, los cambios hormonales, la reducción en la actividad metabólica, la menor actividad física,... hacen necesario un reajuste en los aportes alimenticios. Vamos a ver cómo se clasifican los alimentos, cuál es la dieta actual en nuestro entorno, cómo es la dieta conveniente en esta edad y algunos aspectos relacionados con la preparación de alimentos que pueden ayudarnos a desarrollar una alimentación más saludable.

Los alimentos se clasifican en[12]:

* Alimentos ricos en proteínas. Fundamentalmente plásticos, es decir con función de construcción y reconstrucción de las estructuras:

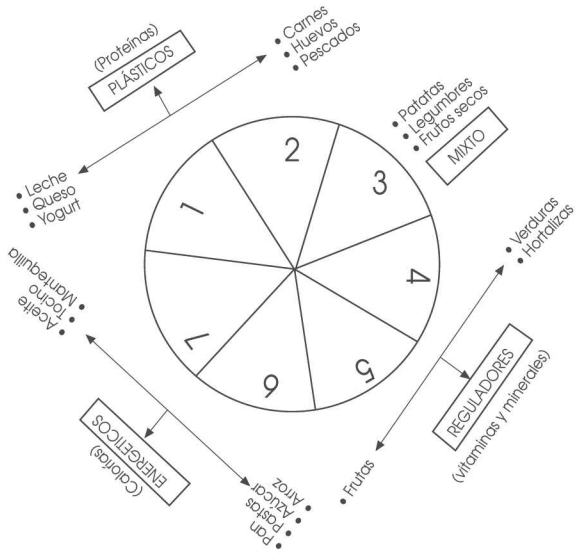
1. Leche y derivados lácteos: son ricos en calcio y proteínas de alto valor biológico. También contienen vitaminas (A y riboflavina) y grasas.

2. Carne, pescado y huevos: contienen fundamentalmente proteínas. El contenido de grasa de la carne varía de unas a otras. La clara del huevo es proteína de alto valor biológico, mientras que la yema está compuesta por grasas, sobre todo colesterol. Las proteínas del pescado son de igual calidad que las de la carne.

3. Legumbres, frutos secos y patatas: grupo rico en proteínas pero en menor proporción; estas proteínas son de menor valor biológico al no poseer todos los

12 «Alimentación, Salud y Consumo», capítulo «Los alimentos», Ministerio de Educación y Ciencia, Ed. Vivens-Vives,

aminoácidos esenciales para el organismo. Poseen también abundantes vitaminas.



* Alimentos ricos en vitaminas. Son fundamentalmente reguladores de los procesos metabólicos esenciales en el organismo.

4. Verduras y hortalizas: reguladores. Ricos en sales minerales.

5. Frutas: igual que grupo anterior.

* Alimentos ricos en calorías. Son fundamentalmente energéticos.

6. Cereales, pan, pasta, azúcar...: constituyen un alimento básico. Los cereales poseen vitaminas del complejo B, pero están fundamentalmente en la cubierta externa. Constituyen la fuente energética más rápida e inmediata. En principio es mejor consumir glúcidos de cadena larga (arroz, maíz...), que los de cadena simples (azúcar, dulces, chocolate...).

7. Grasas, aceites y mantequillas: constituyen nuestros depósitos de energía. En alimentación hay una gran diferencia entre las grasas saturadas de origen animal, que se solidifican fácilmente y que parece que aumentan el riesgo de enfermedad cardiovascular, y las grasas de origen vegetal que son insaturadas y permanecen líquidas. Los lípidos de la mantequilla son ricos en vitaminas A y D.

En nuestra comunidad, según la información facilitada por la «Encuesta sobre Hábitos Alimentarios de la Población Adulta en Navarra» [13] el desequilibrio se caracteriza por una ingesta excesiva de ácidos grasos saturados, de proteínas (existiendo un fuerte desequilibrio entre las proteínas de origen vegetal y animal a favor de estas últimas) y de sacarosa (azúcar, caramelos, mermeladas y chocolates), así como una

13 «Hábitos alimentarios de la población adulta en Navarra» (encuesta), Serie Informes Técnicos n.º 6, Iñaki Moreno Suescun, Ed. Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1993.

limitación temprana de aporte energético en mujeres, y, en mujeres adultas, un defecto del consumo de fibras y un escaso aporte de calcio y hierro. En general, parece conveniente mantener el consumo de aceites vegetales, verduras y hortalizas y pescado, estimular el consumo de legumbres, cereales, productos lácteos desnatados y frutas, y reducir el consumo de productos azucarados y bollerías, de carnes grasas y embutidos.

Al plantearnos una dieta equilibrada hay que tener en cuenta [14]:

1. Ajustar la cantidad de alimentos al consumo y que sea suficiente para mantener un peso adecuado.
2. Proporción:

   Glúcidos (cereales, pan, pasta, azúcar...): 50-60% calorías.
   Lípidos (grasas, aceite, mantequilla...): 30-35% calorías.
   Proteínas (carne, pescado, lácteos, huevos...): 10-20% calorías.
   Sal: la ingesta media recomendable es 5 gr./día.
3. Equilibrio entre aporte calórico y protéico.
4. Equilibrio entre proteínas animales (carne, pescado...) y vegetales (legumbres, frutos secos y patatas).
5. Equilibrio entre grasas animales y vegetales (aceite, frutos secos).
6. Es mejor consumir los glúcidos de absorción lenta (arroz, maíz, pan...) que los de rápida (azúcar, dulces, chocolate...).
7. Aporte suficiente de vitaminas, minerales y agua. Es conveniente hacer una dieta rica en frutas y verduras.

Además, en esta edad es conveniente realizar una dieta [15]:

- Rica en calcio (indicado para la osteoporosis). El calcio se encuentra fundamentalmente en la leche y el yogur, queso, helados, pescados, huevos, nata, pan integral y blanco, frutos secos, naranjas, verduras y hortalizas.
- Rica en vitaminas, fundamentalmente vitamina B6 (indicado en la depresión, cansancio e irritabilidad). Se encuentra en el pan integral, levadura, nueces, pipas de girasol, germen de trigo, carne, salvado, etc.

Vitamina D (indicado en la osteoporosis).Se encuentra en la mantequilla, aceite de hígado de bacalao, yema de huevo, etc.

Vitamina E (parece útil para los sofocos). Se encuentra en la mantequilla, aceite de trigo, huevo, nata, soja, cacahuete, coco, etc.

Según los desequilibrios detectados[13], debería ser también una dieta rica en hierro. El hierro se encuentra fundamentalmente en las carnes de distintos animales,

14 «Alimentación y dietoterapia», capítulo 1 parte IV: «Alimentación equilibrada del adulto», Cervera y otros, Ed. Interamericana, Madrid, 1988.

15 «La menopausia», Ed. Instituto de la Mujer-Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1996.

sobre todo en el hígado, la yema de huevo, las legumbres (lentejas y garbanzos y las espinacas).

También puede ser útil dividir la alimentación total diaria en seis comidas ligeras (las comidas irregulares y el dejar pasar mucho tiempo entre ellas parece tener relación con los sofocos) y controlar el consumo excesivo de cafeína, alcohol y sal.

Algunas infusiones parece que pueden ayudar a controlar algunos síntomas que se pueden dar en esta etapa, entre otras: valeriana, milenrama y muérdago (palpitaciones), valeriana, romero, mejorana y verbena (tristeza y nerviosismo), romero, lúpulo y hojas de ruda (sofocos), salvia (sudores nocturnos), valeriana, tila y mejorana (insomnio), etc.

La mayor parte de los nutrientes los ingerimos en alimentos transformados por la industria y en la doméstica preparación culinaria. La acción del calor facilita la digestión y favorece la calidad higiénica de algunos alimentos pero tiene el inconveniente de la disminución o pérdidas de algunas sustancias, como muchas de las vitaminas.

De entre las distintas técnicas culinarias que se pueden utilizar destacan los beneficios del hervido a presión (al disminuir el tiempo de cocción existe un mejor aprovechamiento nutritivo en general), del vapor (conserva más los minerales y las vitaminas) y del asado natural en su propio jugo (evita, al igual que el resto de las técnicas comentadas, los inconvenientes del aceite frito).

También el remojado, el lavado y las diversas manipulaciones que se realizan con los alimentos, como cortado, triturado,... pueden entrañar pérdidas nutritivas. Un remojo largo puede representar pérdida de vitamina C, el troceado facilita la alteración del alimento al aumentar la superficie en contacto con el oxígeno del aire y los triturados pueden perder vitaminas con mucha rapidez. Se recomienda preparar los alimentos con la mínima antelación, lavarlos adecuadamente, trocearlos o cocerlos si es el caso y comerlos pronto.

En resumen, se propone comer alimentos variados, que incluyan más vegetales crudos o ligeramente cocidos, lácteos, frutas, cereales y arroz, mejor integrales, reducir el consumo de proteínas, azúcares y grasas animales y utilizar más el horno, la olla express y el vapor.

Este apartado no se centra en el peso sino en la alimentación saludable. No se trata de convertir la alimentación en algo temático, ni de obsesionar a la mujeres con el control del peso. La insistencia en dietas para adelgazar, puede en ocasiones, magnificar la importancia de la comida, provocar problemas de salud, obsesión y temor, culpa y vergüenza. El estrés de hacer una dieta no debe resultar más perjudicial que la condición que pretende mejorar. Es peor adelgazar/engordar todo el rato. Las disminuciones rápidas se recuperan también de forma rápida, perdiendo el músculo y convirtiéndolo en grasa. Muchas de las dietas para adelgazar que se presentan como milagrosas no son tales y algunas de las «pastillas para adelgazar» son peligrosas porque contienen diuréticos, anfetaminas y/o derivados tiroideos.

Se trata más bien de fomentar la alimentación saludable y el bienestar corporal, favoreciendo una relación normalizada y positiva con la comida y el cuerpo.

La actividad y el ejercicio físico

Se entiende la actividad como una manifestación expresiva de la vida personal. Puede ser física o psíquica.

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Producen una sensación de bienestar general. Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, mejoran la tensión arterial, el colesterol, el estrés y la obesidad, ayudan a trabajar las articulaciones y sobre todo a detener la descalcificación. En muchos casos el ejercicio con una dieta adecuada es suficiente para que no avance la osteoporosis. La actividad física adecuada produce sentimientos positivos acerca de una o uno mismo y de nuestro aspecto, nos hace sentirnos de otra forma respecto a nuestro cuerpo, ayuda a sentir y liberar emociones y nos permite apreciar el potencial de energía y placer que hay en él. Algunas formas de actividad física implican contacto interpersonal y favorecen el desarrollo de la dimensión social.

Según señala Ana Buñuel[16], en los últimos 15 años las actividades físico-deportivas han experimentado un auge en nuestra sociedad. Entre las explicaciones cita: el cuerpo es aquí hoy un valor central, un signo de status y un símbolo de éxito o fracaso, cobran relevancia necesidades relacionadas con la calidad de vida, el mantenimiento y mejora de la salud, la ocupación del tiempo libre en actividades lúdico-culturales, la gran influencia de los medios de comunicación, etc.

Las actividades físico-deportivas suponen un escape al alto nivel de autocontrol que exigen las sociedades desarrolladas, un remedio para las tensiones que ella misma genera (Norbert Elias, 1992). Se busca el equilibrio interior, experimentar emociones, romper la rutina diaria, expresarse, comunicarse, divertirse, etc. Aunque algunas formas de ejercicio pueden mejorar o modificar la apariencia física, hay que tener en cuenta que realizar actividades físico-deportivas no es igual a tener buen tipo según los actuales cánones de belleza. Es importante no crear falsas expectativas.

Algunos factores suponen un freno a la práctica del ejercicio físico como son: la imagen que se tiene de la actividad física es de profesionales o deportistas, a veces se asocia ejercicio físico a esfuerzo importante o aparatos de gimnasia (tener aparatos de gimnasia domésticos no es sinónimo de estar en forma), la publicidad marca pautas y emite consejos que sólo buscan vender determinados productos, la urbanización del ser humano que lleva al sedentarismo y al estrés, la velocidad como valor positivo, etc. Algunos estereotipos dominantes que hacen del cuerpo masculino una máquina de conquista y triunfo y que asocian el cuerpo femenino con la belleza y el deleite de la vista, pueden dificultar la práctica del ejercicio físico por parte de las mujeres. Para muchos hombres la estima corporal proviene de sentirse activos, aptos y fuertes. Para muchas mujeres, ésta proviene de sentirse bien arregladas y atractivas.

En Navarra, según la información aportada por la Encuesta de Salud[6], la prevalencia de ejercicio físico en el tiempo de ocio para personas mayores de 16 años, es

16 Perspectivas en sociología del cuerpo (monográfico), n.º 68: «La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte», Ed. Revista española de investigaciones sociológicas, octubre-diciembre, 1994.

baja. Sólo un 37% de la población realiza ejercicio de forma habitual. Los hombres hacen más ejercicio que las mujeres.

En esta edad el deporte de competición no tiene ya relevancia y se entiende que hacer ejercicio o actividad física no es sinónimo de competividad ni patrimonio de la gente joven. Se suele hablar en general de ejercicio o actividad física, gimnasia «de la forma» o prácticas físico-deportivas. Aunque aquí hablamos de ejercicio y actividad física, a veces se diferencian:

- El deporte es una actividad de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas. El deporte de élite y profesional requiere ciertos requisitos y su práctica prolongada puede acarrear riesgos para la salud.

- El ejercicio es la actividad que se realiza de forma voluntaria con el propósito deliberado de mejorar la forma física, la fuerza y la resistencia.

- La actividad física y la recreación activa son actividades, bien de base lúdica o recreativas, que se realizan por el simple gusto de hacerlas, o bien de base ocupacional.

A cada edad le corresponde una manera de hacer ejercicio y éste siempre es bueno para todas las personas si se descubre el adecuado para cada cual. Para esta etapa Palacios y Menéndez[17] recomiendan:

1. Gimnasia clásica: va a desarrollar la musculatura, perfeccionar el cuerpo y aumentar el vigor de la persona, sus fuerzas, agilidad y resistencia, su soltura y destreza; también es útil en algunas enfermedades. Deberán individualizarse los ejercicios para poder mejorar y desarrollar las facultades físicas de cada persona y sus necesidades particulares, debiéndose de indicar unos y prohibir otros.

2. La natación: es un magnífico deporte que reúne excepcionales condiciones. Obliga a ejercitar los músculos, por lo cual es muy completo, suave y no violento pero exige a la vez elasticidad y resistencia.

3. El tenis: aumenta la elasticidad repercutiendo su movilidad en todo el cuerpo. Puede en ocasiones inducir a una fatiga excesiva, por lo que su práctica motiva una gran moderación en esta edad.

4. La bicicleta: dará un magnífico resultado para el sistema circulatorio a la vez que estimula la respiración, ejercita la musculatura de las piernas y obliga a mantener un perfecto equilibrio, por lo que desarrolla una buena sensibilidad nerviosa.

5. La marcha: hay un dicho cierto que dice «la marcha es buena para todos y para siempre». Produce unas grandes ventajas siempre que sea a buen paso ya que implica un ejercicio físico general de todos los músculos.

Se puede comenzar por disfrutar de las sensaciones básicas del movimiento y de la actividad física para incrementar luego el esfuerzo hasta realizar ejercicio de forma periódica.

17 «Menopausia y calidad de vida», capítulo 21: «El deporte y la menopausia», Palacios y Menéndez, Ed. Mp, Madrid, 1989.

Se trata también de potenciar la actividad y el goce en el movimiento, procurando que el cuerpo se sienta vivo y activo no sólo durante los ejercicios sino a lo largo de todo el día y que se confíe en las propias energías. Además es importante que cada cual descubra las ventajas que la práctica del ejercicio físico le proporciona desde el punto de vista de su salud y desarrollo personal, que cada cual lo haga a su manera, que introduzca los cambios que más le vayan.

Es importante proponerles que las actividades que elijan sean factibles, impliquen disfrute, posean un cierto nivel de éxito en su realización, para que, a partir de experiencias positivas, adquieran una mejor predisposición para posteriores ejercicios y se refuercen así en la práctica de ellos.

La relajación

El tono muscular es la contracción parcial y permanente que poseen ciertos músculos en estado normal. Un tono muscular adecuado es aquel que mantiene al organismo apto para responder a los estímulos que recibe.

En nuestra sociedad occidental existen en la vida cotidiana de las personas tantas exigencias, demandas y desafíos que a veces, entre otras consecuencias, estas situaciones producen desequilibrios, alteran la relación con el cuerpo y generan tensión muscular y un cierto grado de ansiedad.

Se denomina tensión muscular a la rigidez o contracción de los músculos y del tejido conectivo, más allá del tono requerido para un funcionamiento normal.

Al hablar de ansiedad nos referimos a una serie de sentimientos y sensaciones como el miedo, la aprensión, la preocupación, la angustia, la crispación, los nervios,..., que se pueden relacionar con una serie de «síntomas corporales» tales como la tensión o el dolor muscular, la sudoración, el temblor, la respiración agitada, los «nudos en el estómago», la diarrea, las palpitaciones, el dolor de cabeza, etc. En realidad cualquier síntoma puede ser debido a la ansiedad.

Un cierto grado de tensión muscular y de ansiedad se considera una reacción normal y sana. Todo el mundo la experimenta en situaciones delicadas o momentos especiales y puede ser útil para reaccionar en ellos. No se puede, ni sería positivo, hacer que desaparezca de la vida. Pero sin embargo, estas reacciones pueden ser negativas si se mantienen de forma persistente o paralizan y dificultan reaccionar frente a la situación que se vive. Entonces no resultan útiles y se puede aprender su manejo y control.

Algunos factores generadores de tensión ya se han ido citando: los modelos de desarrollo y la urbanización social, el tipo de sociedad altamente competitiva, las prisas y el ritmo de vida que se lleva, la velocidad como valor positivo, algunos estereotipos dominantes que prestigian la conquista y el triunfo, la dificultad de responder a determinados modelos (belleza, línea, juventud, éxito, calidad de vida,...), lo paradójico de una sociedad que prestigia la búsqueda continua del autocontrol y de la disciplina personal y a la vez el consumo sin límites, etc.

Frente a esta situación se puede valorar la posibilidad de introducir cambios en el tipo de vida que se lleva, organizarse de tal forma que no haya que estar siempre

corriendo, se reduzca el agobio y se restablezca la relación con el cuerpo, concediéndose siempre tiempo para descansar y recuperarse. Si esto no fuera posible se puede intentar controlar o establecer momentos compensatorios ampliando los espacios para uno o una misma y realizando actividades gratificantes. También se puede recurrir a infusiones y tisanas y dietas ricas en Vitamina B6 o piridoxina, es decir que incluya pan integral, levadura, nueces, pipas de girasol, germen de trigo, carne... No hay que olvidar un recurso muy útil para situaciones concretas: la administración de ansiolíticos.

Algunas técnicas para controlar la tensión muscular son:

- Autoobservación y reflexión sobre el propio cuerpo. Desde el punto de vista del bienestar corporal y el disfrute del cuerpo y para mantenerse relajada, un paso importante lo constituye el reconocimiento del cuerpo, la autoobservación de las sensaciones corporales y la exploración de los puntos de tensión muscular. Es importante descubrir dónde se hallan los puntos de tensión y saber controlarlos.

- Respiración. La respiración es esencial para la vida. Una correcta respiración favorece el autocontrol, el mantenimiento de un tono muscular adecuado y, en general, el bienestar y la buena salud física y mental.

  El aparato respiratorio está integrado por la nariz, la tráquea, los pulmones y el diafragma, músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal. La respiración se realiza en tres tiempos: 1) inspiración (el aire entra por la nariz, que lo limpia y calienta, pasa por la tráquea y llena los pulmones; 2) imperceptible instante de suspensión y bloqueo del aire, en el que se produce el intercambio de oxígeno en los pulmones; 3) expiración o emisión y salida del aire desde los pulmones.

  La mayoría de las personas adultas respiramos superficialmente, sin aprovechar toda la capacidad de nuestros pulmones y restringiendo con ello nuestras sensaciones y sentimientos. Para un mejor manejo de la respiración existen numerosas técnicas sencillas y diferentes ejercicios de yoga.

- Postura. Para mantener un tono muscular adecuado, para sentir mejor el cuerpo es necesaria una postura cómoda, relajada y una vestimenta adecuada.

- Relajación. Como ya hemos comentado, la tensión muscular es muchas veces la respuesta del organismo a la vida cotidiana. El cuerpo refleja cómo nos sentimos. El estado de ánimo, los problemas,... tienen su expresión en el cuerpo y sobre todo en nuestros músculos. Cuando algo va mal nuestros músculos se «tensan» (cuello doloroso, tirantez en la espalda, ceño fruncido, etc). Todo ello lleva a un gasto excesivo de energía y finalmente al cansancio y a dolores múltiples. Es importante aprender a reconocer nuestros músculos en tensión y aprender a relajarlos, a soltar los músculos tensos y dolorosos. La relajación reduce la tensión muscular y puede además ser muy útil en situaciones de fatiga, ansiedad, insomnio, dolor de cuello y espalda, hipertensión, etc. Al aprender a relajarnos aprendemos también a controlar la respiración favoreciendo que todo el cuerpo reciba más oxígeno y esté mejor «alimentado».

  Primero se aprende a relajar en situaciones normales y luego podemos aplicar estas técnicas en momentos de enfado, prisas, preocupación, etc.

- El automasaje u otras formas de masaje. Es una técnica manual muy útil para la liberación de la tensión muscular y para el disfrute de sensaciones placenteras.

Existen otras muchas técnicas que permiten redescubrir el cuerpo y distender los músculos: la bioenergética, los ejercicios de voz, el Tai chi, la danza africana, la musicoterapia, yoga, etc.

Recordar además que una cena ligera dos o tres horas antes de irse a la cama favorece el sueño tranquilo, un baño de agua caliente al que se puede añadir valeriana, tila, melisa... es relajante, los paseos pueden ser un placer y ayudan a relajarse; También correr, relacionarse con gente, asociarse,... puede ser útil.

Prevención de enfermedades ginecológicas

En el marco del protagonismo de la mujer y del fomento del autocuidado, es importante también en esta etapa plantear el control de los pechos y de los genitales.

De entre las enfermedades ginecológicas, son los tumores las enfermedades más graves. En las mujeres, los de mama, cuerpo de útero y ovario[18] se encuentran entre las 10 localizaciones más frecuentes. En cuanto a la mortalidad por cáncer, en Navarra el riesgo es bajo entre las mujeres[7], sin embargo el cáncer de mama ocupa el tercer lugar entre las causas de mortalidad más frecuentes.

La consulta ginecológica es el espacio donde el personal sanitario y la mujer abordan temas relacionados con la anticoncepción, embarazos y problemas ginecológicos. Las revisiones ginecológicas periódicas son en esta época beneficiosas, entre otras cuestiones, para la prevención y el diagnóstico precoz del cáncer de cervix, endometrio y mama.

En Navarra contamos además con el Programa de detección precoz de cáncer de mama en mujeres de 45 a 65 años que en cada momento realiza las exploraciones convenientes en el modo que convengan. Es importante destacar los beneficios de seguir las revisiones que propone y «acudir a su llamada». No se trata de crear alarma, preocupación o angustia, sino de proponer que se acuda a las exploraciones.

Se plantea acudir a la consulta ginecológica si:

- Una mama aumenta o reduce su tamaño o dureza en relación a la otra, o si la piel aparece cuarteada, retraída o con manchas.
- Sale líquido claro, lechoso o sanguinolento del pezón. El pezón se retrae o tiene llagas.
- Aparece un bulto en la mama o en la axila.

18 Boletín de Salud Pública de Navarra, artículo: «Incidencia por cáncer en Navarra: 1190-91», Eva Ardanaz, n.º 20 julio, agosto y septiembre, 1996

- Una cicatriz o bulto de hace tiempo cambia de aspecto, tamaño o consistencia.

- Aumento, cambio de color o de olor de la secreción o flujo vaginal.

- Picores vulvares o vaginales.

- Bulto en genitales externos.

- Reglas o mestruaciones irregulares, muy oscura, con coágulos o muy escasa, con molestias o dolores que impidan realizar las tareas habituales, hemorragias uterinas anormales, etc.

- Incontinencia y prolapso.

Ejercicios de Kegel. La contracción de los músculos de la base de la pelvis puede ayudar a evitar o mitigar la caída de los órganos y la incontinencia urinaria de estrés, sirve para intensificar los orgasmos y para prepararse para el parto. Éste, como todos los ejercicios de entrenamiento, debe ser practicado con regularidad.

Una buena forma para localizar estos músculos es abrir bien las piernas al orinar e intentar detener la micción, orinar de forma intermitente hasta vaciar la vejiga. La capacidad de hacer esto nos demuestra la fortaleza del músculo. Estos músculos se pueden reconocer, también durante la penetración vaginal si se intenta apretar el pene erecto. Una vez que ya los hemos identificado podemos comenzar el entrenamiento: contraer los músculos fuertemente durante un segundo y relajarlos. Repetir diez veces. Un mes después el promedio ideal sería hacer diez contracciones seguidas unas veinte veces al día (todo ello no supone más de ocho o diez minutos al día).

Existe en el mercado un sistema para ayudar a la realización de estos ejercicios (lady system).

Algunas lecturas

CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLÓGICAS (CIS); Monográfico sobre «Perspectivas en Sociología del cuerpo», Revista española de Investigaciones Sociológicas, REIS n.º 68, octubre-diciembre, 1994.

CERVERA y otros; Alimentación y dietoterapia, Ed. Interamericana, Madrid, 1988.

DAVIS, MC KAY y ESHERMAN; Técnicas de autocontrol emocional. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1990.

DEPARTAMENTO DE SALUD; ¿Cómo estamos de salud?. Encuesta de Salud 1990-1991, Gobierno de Navarra, Navarra, 1994.

DEPARTAMENTO DE SALUD; Diagnóstico de salud de Navarra, 1993. Seguimiento de los objetivos del Plan de Salud de Navarra, Serie Informes Técnicos n.º 11, Gobierno de Navarra, Pamplona, 1995

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES PARA LA DEFENSA DE LA SANIDAD PÚBLICA; La salud de las mujeres en Atención Primaria, Madrid, 1991.

FREEDMAN, Rita; Amar nuestro cuerpo. Guía práctica para mujeres. Como gustarnos a nosotras mismas, Ed. Paidos, Barcelona, 1991.

MENÉNDEZ, C. y PALACIOS, S; Menopausia y calidad de vida, Ed. Mp, Madrid, 1989.

MORENO SUESKUN, Iñaki; Hábitos alimentarios de la población navarra 1989-90, Serie de Informes Técnicos n.º 6, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, Pamplona, 1993.

ORBACH, S; Tu cuerpo, tú misma, Ed. Granica, Barcelona, 1987.

2.2. Diseñando el programa

2.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo:

Ser capaces de apreciar, valorar y cuidar el propio cuerpo, estableciendo con él una relación positiva y desarrollando desde sí estilos de vida saludables.

Contenidos:

Conceptos a trabajar con el grupo:

- El cuerpo y la identidad corporal.

- Estilos de vida saludables y autocuidados:

El climaterio y la menopausia. Cuidados específicos

La alimentación y la dieta equilibrada

El movimiento y la actividad física

La relajación

La prevención de enfermedades ginecológicas

Actitudes a trabajar con el grupo:

- Actitud positiva ante el cuerpo y el cuidado del propio cuerpo.

- Valoración de la diversidad corporal.

- Aprecio de lo positivo de la edad.

- Actitud crítica ante la consideración social del cuerpo como instrumento de prestigio y ante el culto social a la belleza, la juventud y «la línea».

- Valoración del protagonismo y autonomía personal y de la capacidad para controlar la propia vida e introducir cambios positivos en ella de cara a su autocuidado.

- Motivación para orientar el autocuidado según los deseos y pautas personales.

- Respeto ante los distintos estilos de vida y formas de cuidarse.

- Revalorización de la experiencia personal en el autocuidado.

Procedimientos a trabajar con el grupo:

- Reconocimiento del cuerpo y de sus diferentes partes.

- Reconocimiento de distintos tipos de sensaciones: placenteras, malestar, dolor... e identificación de las cosas y situaciones que las provocan (reconocer lo que nos gusta y lo que no nos gusta).

- Expresión de las vivencias y experiencias propias en relación al cuerpo y a la forma de cuidarlo.

- Análisis de los factores que influyen en la relación con el cuerpo y en su cuidado, así como los factores asociados con los distintos cuidados básicos.

- Ejercitación de distintas habilidades: elaboración de dieta equilibrada, práctica de ejercicio físico y relajación, etc.

2.2.2 Menú de actividades

EL CUERPO Y LA IDENTIDAD CORPORAL

Objetivo: Conocer y vivenciar su propio cuerpo, reflexionando sobre su identidad corporal y analizando los factores que influyen en ella.
Actividad 1: Mi cuerpo

AUTOCUIDADOS

EL CLIMATERIO Y LA MENOPAUSIA. CUIDADOS ESPECÍFICOS

Objetivos: Reorganizar los conocimientos sobre la menopausia y el climaterio, desmitificándola y desarrollar capacidades para poner en marcha algunos cuidados específicos.
Actividad 6: La menopausia y el climaterio. Cuidados específicos

LA ALIMENTACIÓN

Objetivo: Conocer los desequilibrios alimentarios y en qué consiste la dieta equilibrada en esta etapa,analizar los factores relacionados con la alimentación y desarrollar recursos y habilidades para alimentarse mejor, valorando su experiencia.
Actividad 2: La alimentación

EL MOVIMIENTO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Objetivo: Comprender y valorar los beneficios de la actividad física, analizar las dificultades y saber hacer ejercicios útiles en esta etapa, cuestionando los modelos sociales existentes respecto al cuerpo y al modelo deportivo.
Actividad 3: El movimiento y la actividad física

LA RELAJACIÓN

Objetivo: Aprender a reconocer y expresar los sentimientos y sensaciones relacionados con la tensión muscular y las situaciones que la provocan y desarrollar habilidades para su control.
Actividad 4: La relajación

LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES GINECOLÓGICAS

Objetivo: Avanzando en el conocimiento del cuerpo, reconocer los signos de alarma y desarrollar actitudes positivas para acudir a revisiones y controles.
Actividad 5: Prevención de enfermedades ginecológicas.

Modelo de secuenciación de actividades

Para facilitar el aprendizaje más eficaz de cualquiera de los objetivos y contenidos (temas) a trabajar parece más útil posibilitar un proceso de secuenciación de las actividades con las siguientes fases:

- Investigando su realidad. Actividades dirigidas a que el grupo aumente la consciencia de su realidad.
- Profundizando en el tema. Actividades dirigidas a que el grupo reelabore su realidad.
- Abordando la situación. Actividades dirigidas a que el grupo valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario.

Actividad 1. Mi cuerpo

Se trata de que las mujeres conozcan, aprecien y valoren el propio cuerpo, reconociendo las sensaciones placenteras y lo que no les gusta. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Físicamente soy... («Conocer para participar», Diputación General de Aragón). Cada participante se describe físicamente por escrito, intentando concretar lo más posible y ser realista. Después se mezclan las hojas y vuelven a repartirse. Cada cual tendrá que adivinar de quién se trata al leer la descripción. Si no acierta, el grupo le ayudará. Ser conscientes del cuerpo que tenemos es el primer paso para amarlo, con sus posibilidades y limitaciones.

Mi silueta. («De otra manera», Instituto de la Mujer). Por parejas, una se queda de pie apoyada en la pared sobre un papel continuo. La otra dibuja su silueta sobre el papel. A continuación se cambian los papeles. Posteriormente se recortan las siluetas, se pintan, se adornan y se colocan en la pared para que sean adornadas por las demás personas. Se hace un mural. Valorar positivamente la diversidad de las figuras corporales y fomentar una actitud crítica hacia los cánones de belleza.

Haciendo de espejo. Por parejas una realiza una serie de gestos con su cuerpo, sin utilizar la voz, que expresen alegría, tristeza, rabia, sorpresa y todo tipo de emociones; la otra trata de imitar lo mejor posible, los gestos y movimientos de la compañera. Al terminar se cambiarán los papeles. Comentar en grupo las distintas sensaciones y destacar la capacidad expresiva del cuerpo.

Probarse una imagen mayor. Anticipando su imagen con el Material 1A obtener una visión más clara de su propio cuerpo al madurar.

Un lado bueno de envejecer. Trabajar con el Material 1B de forma individual o en pequeños grupos, algunos mitos y realidades acerca de la edad y la apariencia.

Sentimientos sobre el cuerpo. En pequeños grupos y con el Material 1C analizar los sentimientos sobre el cuerpo y los diferentes factores que influyen en ellos. Puesta en común, promoviendo el conocimiento y aprecio de su cuerpo, superando las definiciones sociales vigentes sobre lo bello, joven y atractivo de las mujeres. Con la edad disminuye el deseo de remodelar el cuerpo y nos sentimos más desinhibidas.

Mi cuerpo. En grupos pequeños leer y trabajar el Material 1D siguiendo las preguntas. Intergrupo, con las mismas claves que el ejercicio anterior.

Amar a tu cuerpo es... De forma individual reflexionar sobre el Material 1E. En grupos pequeños comentar cómo vivimos en general el cuerpo las mujeres adultas y qué cosas podríamos hacer para vivirlo mejor. Puesta en común, positivizando el sentirse bien con su propio cuerpo, la posibilidad de experimentar sensaciones placenteras.

Ejercicio de sensualización. Rellenar el Material 1F. Comentar las respuestas en grupo grande. Se trata de tomar conciencia de lo mucho o poco que tenemos desarrollados los sentidos y la capacidad de experimentar sensaciones agradables con ellos.

Expresión corporal. Se trata,con el Material 1G,de tomar conciencia y experimentar las posibilidades expresivas y comunicativas del propio cuerpo

Incrementar el placer de los sentidos. Se realiza una exposición con discusión sobre el tema y se realiza lectura individual o colectiva y discusión en pequeños grupos del Material 1H. Intergrupo, resumen y conclusiones.

MATERIAL 1A

Probarse una imagen mayor

(Fuente: «Amar nuestro cuerpo», Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona,1991)

1. Ponte cómoda, despeja la mente, y respira profundamente hasta relajarte. Imagina que estás frente a una pared blanca donde hay colgado un marco. Proyecta tu autorretrato actual en el marco vacío. Mírate tal y como eres ahora.

2. Cambia el tiempo y visualiza a los veinte años. Detente en tus rasgos, tu peso, la textura de tu piel. Trata de imaginar cómo se siente en esa joven con respecto a su cuerpo. ¿Parece adulta o adolescente?

3. Agrega una década de vida. A los treinta años, mira de qué manera se ha modificado su apariencia. ¿La vida le sonríe?, ¿ha alcanzado el punto máximo de belleza?, ¿esta satisfecha con su apariencia?.

4. Trasládate a los cuarenta años, el punto medio de la vida. Visualiza detenidamente como envejecen sus facciones. Los signos de la madurez están comenzando a verse en su rostro. ¿Ya ha pasado la flor de la vida o aún se dirige a ella?, ¿es tan atractiva como lo era una década atrás?.

5. Imagina el retrato de tu cumpleaños de los cincuenta. En la marca del medio siglo, ha llegado a la edad mediana, ¿se le nota?. Mira las arrugas que la definen y aquéllas que la perturban, ¿qué partes han cambiado con el paso del tiempo y cuáles se mantienen invariables?.

6. Adelanta la película una década más y recorre su cuerpo de sesenta años de pies a cabeza. ¿En qué ha cambiado?, tal vez su cabello sea más delgado y sus caderas más anchas, ¿su piel se ve llena de vida?, ¿sus ojos aún brillan?.

7. Prueba una última imagen, la de los setenta años. Está envejeciendo, pero aún puede vivir otros veinte años. ¿Qué partes de su cuerpo se ven fuertes y cuáles frágiles?, ¿la expresión de su rostro es la misma que la que tuvo durante toda su vida?.

8. Ahora, une todas las imágenes y proyéctalas al mismo tiempo en el marco. Obsérvalas pasar en orden ante tus ojos, comenzando por su rostro juvenil de veinte años. Tras haberlas visto sucederse a través de las décadas, míralas hacia atrás. Nota como se mantiene la continuidad de la imagen corporal aun cuando se produzcan cambios. Por último, vuelve a ver todo el montaje colocando las imágenes en hilera, como en una muestra de retratos.

MATERIAL 1B

El lado bueno de envejecer

(Fuente: «Amar nuestro cuerpo», Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona,1991)

MITO: A medida que el tiempo pasa, cada vez nos sentimos más insatisfechas con respecto a nuestra apariencia física.

REALIDAD: Las clasificaciones del cuerpo en general y de las partes específicas permanecen totalmente uniformes con el tiempo. Al consultar a personas de veinte, treinta y cuarenta años como se sentían con respecto a sus cuerpos, no se registraron diferencias. Todos los grupos fueron igualmente críticos acerca de su imagen corporal.

MITO: A medida que envejecemos tenemos más deseos de cambiar nuestra apariencia.

REALIDAD: El deseo de remodelar la figura disminuye con la edad. Al preguntar qué rasgos suyos cambiarían, las jóvenes nombraban una cantidad de partes más elevada que las mujeres mayores.

MITO: A medida que envejecemos, nos sentimos más inhibidas acerca de nuestro aspecto.

REALIDAD: La inhibición tiende a declinar progresivamente con la edad. Cuanto mayor sea la mujer, menos inhibiciones tiene con respecto a su apariencia.

MITO: El nivel de atracción de cada una aumenta y disminuye periódicamente durante toda la vida.

REALIDAD: Es cierto que el atractivo físico disminuye con la edad, de acuerdo con los observadores externos. Pero, comparadas con otras mujeres de la misma edad, el atractivo relativo de cada una tiende a permanecer estable. La regla dice que si una es bella, siempre lo será (esto se da para los rasgos faciales más que para las características físicas).

MATERIAL 1C

Sentimientos sobre el cuerpo

(Fuente: «Nuestros cuerpos, nuestras vidas», Colectivo de mujeres de Boston)

Nuestros sentimientos sobre nuestro cuerpo han sido a menudo muy negativos. Nuestro cabello es demasiado lacio o demasiado rizado, nuestra nariz demasiado corta o demasiado larga, nuestros pechos demasiado grandes o demasiado pequeños. No nos gustan el pelo ni el olor de nuestro cuerpo. Tenemos mucha barriga. Somos demasiado huesudas(...). En otras palabras, estamos haciendo siempre alguna comparación, nunca estamos contentas con lo que somos (...). La mujer ideal en cualquier parte es algo muy específico (...). Es el ideal de los hombres, los jueces, a quienes debemos agradar y por quienes tenemos que ser aprobadas. Tanto los familiares como los amigos, la escuela, la iglesia, la televisión, como las películas, nos empujan a alcanzar esa imagen, a volvernos todas iguales y ocultar nuestras diferencias. Hay muy poco estímulo para amar nuestros cuerpos tal como son».

CUESTIONES:

1. Comenta que te han parecido este texto y las ideas que te hayan resultado más interesantes.

2. ¿Cómo nos sentimos con nuestro cuerpo?, ¿qué cosas influyen en ello?, ¿cómo podríamos sentirnos mejor?.

3. ¿Se parecen los cuerpos de las mujeres?, ¿qué semejanzas y diferencias encontráis entre los cuerpos de las mujeres y de los hombres?.

MATERIAL 1D

Mi cuerpo

(Fuente: «De otra manera», Cuadernos de educación de adultas, vol. 1, unidad 1, Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid, 1992)

Por fin Ana ha decidido comprarse un chandal. Su amiga Elena se da unos paseos larguísimos que le sientan muy bien y para éso, como ella dice, hay que llevar ropa cómoda.

Ana lo estuvo dudando, sabía que a ella también le sentarían bien esos paseos, pero le asustaba hacer el ridículo. Creía que la gente iba a pensar que trataba de aparentar ser más joven de lo que era.

Después de darle mil vueltas, ha decidido que le daba igual lo que pensaran los demás y que lo más importante era su salud.

No se puede decir que haya sido muy presumida ni que haya dedicado mucho tiempo a cuidar su cuerpo. Sin embargo, últimamente cuando se mira al espejo, localiza las huellas de todo lo que ha vivido... y no puede dejar de sentir una cierta nostalgia por el paso del tiempo. Porque en esta sociedad, que sólo valora la belleza de lo joven, se hace muy cuesta arriba envejecer si no puedes pararte a pensar que, a pesar de tener años y arrugas, pueden sentirte incluso mejor que cuando eras joven. En el grupo de amigas han hablado también de las dificultades añadidas que tienen las mujeres con algún tipo de minusvalía, como es el caso de Isabel, que encuentra muchos problemas a la hora de desplazarse.

La decisión de comprarse el chandal significa que ha comenzado a mirarse con otros ojos, con los suyos, no con los del qué dirán. Ya ha quedado con su amiga para ir juntas a caminar. Han hablado mucho de lo importante que sería vivir de forma natural y positiva los cambios que van experimentando sus cuerpos. Quieren disfrutar y apreciar el valor de las experiencias que encierran sus vidas. Quieren sentirse activas, saludables, fuertes y a gusto dentro de su piel. Quieren pasarlo bien.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta historia?.

2. ¿Cómo se siente Ana con su cuerpo?, ¿qué influye en sus sentimientos?, ¿en qué está cambiando?.

3. Comenta una idea o una propuesta para conocer mejor y apreciar más nuestro cuerpo.

MATERIAL 1E

Amar a tu cuerpo es...

(Fuente: COFES-Iturrama)

jugar
decir que duele cuando lo hace
decir que no, siempre que lo desees
divertirte
disfrutar de la intimidad con otra persona
llorar cuando lo necesitas
respetar tus reacciones instintivas
saltar de alegría de vez en cuando
criticar una película ofensiva
pedir un masaje en los pies
pedirle a alguien que suba o baje los dedos hasta tocar exactamente ahí
leer sobre tu cuerpo
controlar lo que introduces en él
estirarlo al máximo
negarte a participar en una conversación donde se ridiculiza a las mujeres
respirar profundamente
poner los pies sobre una silla y pedir una taza de café
familiarizarte con tus cambios hormonales
cantar
mirarte al espejo con orgullo
hacer ejercicio por placer
reír
descansar
descansar
¡descansar!

MATERIAL 1F

Ejercicio de sensualización

(Fuente: COFES-Iturrama)

1. Individualmente rellenar en cada columna aquellas cosas, o situaciones que me producen:

Relajación	Agrado	Excitación

2. Después doblar la hoja y echarla en el cono. Se comentaran anónimamente.

MATERIAL 1G

Expresión corporal. Algunos ejercicios

(Fuente: Guía de Salud y desarrollo personal. Instituto de Salud Pública, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1995)

Fase de calentamiento:

Se comienza moviendo cada parte del cuerpo, sin desplazarse. A continuación se inicia una marcha lenta para luego tomar un ritmo cada vez más rápido.

En un momento determinado se altera el ritmo y se produce una caída al suelo. El cuerpo permanece entonces inmóvil, recordando qué partes se habían movido antes. No podemos movernos y nos sentimos rígidas.

Poco a poco nos vamos levantando y recuperando el movimiento por partes del cuerpo: cabeza, brazos, cara...

Cada parte del cuerpo se mueve y nos damos cuenta de que podemos expresar cualquier sentimiento o hecho social con él.

Para que el cuerpo termine de recuperarse buscamos un sitio y la posición más cómoda. Tocamos cada parte del cuerpo y las vamos descubriendo una por una.

Muñeca articulada:

«Somos una masa articulable, que va a ser modelada por un escultor o escultora. Cuando las esculturas estén realizadas se abrirá el museo que será visitado».

En parejas, vamos reconociendo todas las posibilidades de cada articulación, teniendo en cuenta que no sólo tenemos articulaciones en los brazos y pies, sino en todo el cuerpo, cintura, cuello, caderas...

Este ejercicio se repite cambiando la pareja. Es fundamental que «la masa» mantenga los ojos cerrados.

Tres niveles:

Nos situamos en todo el espacio en que nos movemos, formamos tres grupos y dividimos el espacio en tres partes o niveles:

1er Nivel: Nos colocamos en una posición cómoda, descansada.

2.º Nivel: Nos colocamos de rodillas, agachadas, en cuclillas.

3er Nivel: Nos ponemos de pie, saltamos, nos movemos, el cuerpo expresa alegría.

Vamos pasando de un nivel a otro con distintos ritmos. A continuación, en grupos de tres, estamos en contacto físico permanente. Cada grupo estará en uno de los niveles que antes hemos adoptado. Vamos cambiando de nivel libremente.

Finalmente, con nuestras espaldas en contacto, nos movemos y nos desplazamos.

Círculos:

Se forman dos círculos concéntricos de tal manera que las personas del círculo interno queden de frente a las del círculo externo.

Con los ojos cerrados, las personas del círculo externo acarician frente, cara, cuello y hombros de las del círculo interno (cada cual a quien tiene enfrente de sí).

Una palmada del educador o educadora indicará cambiar de persona y acariciar a la siguiente de su derecha (sólo se mueve el círculo externo). Se procederá de esta forma hasta que todo el mundo dé la vuelta.

Se repite el ejercicio pasando el círculo externo al interno.

Puesta en común:

- ¿Cómo se han sentido en general?.

- ¿Se han sentido mejor dando o recibiendo?.

- ¿Por qué?. Estereotipos.

Fase de relajación:

Nos ponemos en un círculo de pie con los ojos cerrados y en silencio. Imaginamos que somos botellas de cristal, muy duras y rígidas, que se rompen cuando se les da un golpe.

Ahora somos botellas de plástico muy suavecitas y blanditas.

Estos ejercicios se combinan cambiando varias veces de unos a otros, hasta conseguir un clima más o menos relajado.

Se concluye esta sesión poniéndonos en círculo y vamos comentando qué nos ha parecido la sesión: ¿para qué sirve?, ¿cómo nos hemos sentido?, ¿nos ha gustado o no?, etc.

MATERIAL 1H

Incrementar el placer de los sentidos

(Fuente: «La salud de las mujeres en Atención Primaria», Federación de Asociaciones para la Defensa de la Sanidad Pública -FADSP-, Madrid, 1991)

El goce sexual está muy mediatizado por los sentidos, tal como transmite la antigua literatura erótica oriental.

La vista es un sentido muy desarrollado. Hay muchas formas de mirar a través de las cuales se expresan emociones, deseos, podemos seducir o rechazar... La mirada puede ser la iniciación no verbal de un encuentro erótico.

El olfato es otro elemento a tener en cuenta en el deseo, el acercamiento o el rechazo erótico. Cada persona tiene un olor corporal particular que forma parte de su personalidad. Cada parte del cuerpo, además, huele de forma diferente y el olor corporal en conjunto puede variar incluso al cambiar el estado anímico. El olor corporal es un factor de estimulación o inhibición del deseo sexual, y, por lo tanto, de la aproximación erótica. No es tanto que haya personas que huelan bien o mal. Doy por supuesta la higiene corporal, ya que esto es muy subjetivo, depende de la «química» sexual: hay personas que pueden resultarnos muy excitantes por su olor y esa misma persona no resultar excitante para otra.

En nuestra sociedad se enseña, particularmente a las mujeres, a que no huelan sexualmente; de ahí la cantidad de perfumes y desodorantes que se consumen para el cuerpo, las axilas, los genitales, que remarcan en las mujeres la vergüenza de su cuerpo y en concreto de su cuerpo que huele a mujer.

El sentido del oído es también importante en la comunicación erótica. El tono de la voz, la modulación favorecen e inhiben la seducción. Con la emisión de sonidos expresamos emociones, deseos o podemos entrar en sintonía con otra persona. También la música puede considerarse un gran estimulante que complementa los sonidos naturales y abre los sentidos al placer.

El tacto. El contacto es una de las necesidades básicas del ser humano que proporciona equilibrio emocional, psicofísico y sexual.

La erótica de los sentidos, como la del cuerpo, es diferente para las mujeres y para los hombres, quedando enmarcada en ambos dentro de una erótica más global o más genital. Para N. Grafeille, M. Bonierbale y M. Chevret Measson «en una geometría del espacio imaginario, si dos seres están en dos lugares diferentes, su ángulo de visión y por lo tanto de percepción no puede ser también más que diferente. Si estos dos seres son el hombre y la mujer aunque hablen de las mismas cosas y piensen percibirlas, si no tienen en cuenta su diferencia de posición, habrá discomunicación».

Actividad 2. La menopausia y el climaterio. Cuidados específicos

Se trata de que las mujeres reorganicen sus conocimientos sobre la menopausia y el climaterio, desmitificándola, y de que sean más capaces de poner en marcha algunas formas de abordar sus manifestaciones. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Cambios fisiológicos en la menopausia. Se pide a las participantes que comenten lo que saben y/o sus experiencias. A partir de lo que haya salido se realiza una exposición con discusión sobre el tema. Claves:

- La menopausia es una etapa biológica natural por la que pasamos las mujeres. Para la mayor parte de nosotras no representa ningún problema o éstos son mínimos. A veces causa molestias, incluso importantes. Hay que cuidarse.

- Las mujeres tienen en general bastantes capacidades en relación con los cuidados. Valorar esta capacidad y favorecer que se oriente hacia si misma.

- Valorar las actividades de fuera del hogar, el comentar con gente los cambios corporales, el apoyo social, la ayuda mutua, el asociacionismo, etc.

¿Qué le pasa a Rosa?. Leer el Material 2A. En grupos pequeños se analiza el caso siguiendo las preguntas. Se completa lo que haya salido con una exposición teórica.

Cosas que ocurren. En pequeños grupos trabajar el Material 2B. Puesta en común. Completar lo que salga con una exposición teórica sobre la menopausia.

La menopausia en nuestra sociedad. Se lee el texto del Material 2C y se comenta por parejas. Puesta en común y conclusiones.

Shirley Valentine. Se ve la película y se establece un coloquio. Conclusiones.

En la menopausia... En grupo grande o en grupos pequeños comentar algunas medidas o tratamientos que han seguido o piensan que les sería útil seguir. Completar lo que haya salido con una exposición teórica sobre el tema.

Tratamiento médico y otras formas. Lectura individual de los apartados relacionados con estos temas en el folleto Salud V «La menopausia» editado por el Instituto de la Mujer del Gobierno de Navarra (se puede encontrar en la sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública, C/Leyre, 15. Pamplona). Discusión en pequeños grupos e intergrupo sobre dudas.

Dificultades y alternativas para cuidarnos más. En pequeños grupos y con el Material 2D comentar y analizar las dificultades para vivir mejor la menopausia y buscar soluciones a las mismas. El educador o educadora puede reforzar las aportaciones realizadas y relacionar las alternativas con las sesiones posteriores o los grandes bloques de necesidades de esta época: cuidados básicos (alimentación, ejercicio, relajación...), sentirse mejor con una misma (autoconcepto, autoestima...), relaciones interpersonales (grupo familiar, pareja, amistades...) y ocio y tiempo libre.

Mejorando en distintos ámbitos. Realizar una introducción sobre la menopausia como hecho biopsicosocial reforzando la oportunidad de esta etapa para el crecimiento personal. En pequeños grupos analizar el Material 2E. Intergrupo.

Para cuidarse más. En pequeños grupos y con los Materiales 2F y 2G analizar las dificultades para cuidarse más y buscar soluciones a las misma. Puesta en común.

MATERIAL 2A

¿Qué le pasa a Rosa?

(Fuente: Proyecto «Mujer y Menopausia», Centro de Salud Tafalla, 1991)

Rosa, de 45 años, empezó con desarreglos menstruales hace 2 años y desde hace 3 meses ha empezado a notar sofocos, dolor en los huesos y dolor de cabeza; está triste y llora muchas veces sin un motivo. Pero lo que más le preocupa es el aumento de tripa y de peso. Piensa que se está haciendo mayor y tiene miedo entre otras cosas a perder el atractivo físico.

Acude a la consulta de la enfermera para pedirle consejo y poder adelgazar los kilos que le sobran, le comenta también que tiene «picores» y dificultad para mantener relaciones sexuales.

CUESTIONES:

1. ¿Qué crees que le pasa a Rosa?. Separar manifestaciones que pueden deberse a la menopausia de otros síntomas.

2. ¿Qué cosas de las que le pasan a Rosa os ocurren a vosotras?.

3. ¿Qué idea tiene el grupo de la menopausia?.

MATERIAL 2B

Cosas que ocurren

(Fuente modificada: Proyecto «Mujer y menopausia», Centro de Salud de Tafalla, 1991)

En esta etapa de nuestra vida, como en otras, pueden aparecer diferentes manifestaciones, podemos experimentar distintas sensaciones. Algunas pueden ser:

Gusto por la vida
Ganas de vivir
Preocupaciones
Sofocos
Cefaleas
Melancolía
Alegría inmensa
Aumento de grasa en abdomen y muslos
Miedo al futuro
Disfrute de distintas situaciones
Picores y dificultad para relaciones sexuales por sequedad de mucosas
Calores
Sentimientos de bienestar con una misma
Ganas de tomar café con una amiga
Irritabilidad y nerviosismo
Palpitaciones.
Cansacio
Deseo de que alguien me mande flores
Alteraciones visuales
Alteraciones digestivas
Ganas de que salga el sol
Osteoporosis
Cambio de peinado
Hemorragias

Otros síntomas, deseos, preocupaciones,... que pueden aparecer en esta etapa de nuestra vida.

CUESTIONES:

1. ¿Cuáles crees que podrían ser debidos a la menopausia y cuales no?.
2. ¿Cómo se pueden controlar los efectos de los cambios hormonales?.
3. Comenta una idea o alguna propuesta para disfrutar más.

MATERIAL 2C

La menopausia en nuestra sociedad

(Fuente: Folleto Salud V «La menopausia», Instituto de la Mujer, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1996)

Históricamente arrastramos la ignorancia, las mentiras y la ridiculización de esta época. Lo que debería ser una transición natural entre nuestra etapa reproductiva y la segunda mitad de nuestra vida, se ha transformado, debido al desconocimiento y la falta de información en una situación traumática y difícil de asumir para muchas de nosotras.

Los mensajes negativos que han definido a la menopausia como la etapa de la «histeria», de la «locura femenina», nos han llevado a enfrentarnos con verdadero temor a estos cambios naturales.

Durante siglos, la religión, los modelos culturales y sociales, han potenciado únicamente nuestra función de madres. Millones de mujeres la hemos asumido como la única razón de nuestra vida. Al acabar la época en la que es posible ser madres, se da por terminada nuestra razón social de existir.

Muchos tratados médicos describen nuestros temores, nuestras angustias, nuestras depresiones y nuestra incapacidad para enfrentarnos solas (sin hijos/as) a la vejez, ofreciéndonos distintas opciones, consejos y medicinas que intentan ayudarnos a superar estos «trastornos físicos y psíquicos»... como si de una enfermedad se tratara.

Pero las mujeres hemos comenzado a hablar, a conocernos, a descubrirnos como personas, como seres integrales, más allá del modelo de belleza, de la maternidad, de la pareja..., y hemos descubierto que simplemente seguimos envejeciendo. Cuando hablamos entre nosotras nos damos cuenta que cada mujer vive estos cambios de esta época según su realidad, su familia, su trabajo, sus amistades. Vivimos la menopausia de forma diferente, pero, a todas en general, nos asusta el envejecer en una sociedad donde la juventud y la belleza son sinónimos de éxito, de inteligencia, de futuro...

Para muchas puede ser el comienzo de la independencia, del aprendizaje de nosotras mismas, del desarrollo global de nuestras capacidades, del descubrimiento de una sexualidad sin temores...

Las mujeres debemos prepararnos para llegar a la segunda mitad de nuestras vidas, activas, saludables, fuertes..., con la fuerza que nos da el conocimiento y la experiencia de ser MUJER.

MATERIAL 2D

Dificultades y alternativas para cuidarte más

La menopausia en una parte importante de las mujeres, no representa ningún problema o éstos son mínimos, pero a veces causa molestias, incluso importantes.

Desde un planteamiento de mejorar esta época de nuestra vida, comentar si habéis notado o no algún cambio relacionado con la menopausia, algunos cambios que sepáis han notado otras mujeres y analizar qué dificultades veis o con qué problemas pensáis que podéis encontraros para abordar estos cambios y buscar algunas alternativas.

DIFICULTADES PARA VIVIR MEJOR LA MENOPAUSIA	ALTERNATIVAS

MATERIAL 2E

Mejorando en distintos ámbitos

Los cambios de todo tipo que experimentamos en está época de nuestra vida, a veces nos suponen altibajos físicos y emocionales, desajustes que es necesario reajustar. Y una vez en éllo y siendo muy positivas, podemos aprovechar la situación para pensar un poco más en nosotras mismas y crecer como personas.

1. CAMBIOS QUE PODRIA INTRODUCIR EN DISTINTAS AREAS:

- ALIMENTACION

- EJERCICIO FISICO

- EL NERVIOSISMO, LA IRRITABILIDAD, EL CANSANCIO

- LOS SOFOCOS, CALORES Y SUDORES

- LA SEQUEDAD VAGINAL

- OTRAS

2. ¿QUE NECESITARIA PARA PODER INTRODUCIR ESTOS CAMBIOS? (más ganas, una vida más ordenada, pensar más en mí, verme mejor a mí misma, quererme más, comunicarme mejor, organizarme mejor el tiempo, instalaciones deportivas,...)

MATERIAL 2F

Una época en la vida de Carmen

(Fuente modificada: Proyecto «Mujeres en edad perimenopausica», Chantrea, 1993)

Carmen es una mujer de 52 años que vive con su marido en un barrio de 10.000 habitantes. Se encuentra bien en este lugar porque conoce a la gente y tiene amigas con las que juntarse y salir a pasear.

En esta época está algo más rara. Desde que el último hijo dejó la casa siente como un vacío, aunque la verdad es que también le ve ventajas a la situación. Ahora, por fin tiene más tiempo para sí misma, para cuidarse, arreglarse, hacer ejercicio, recuperar amistades..., pero siente que aunque trabaja menos en casa, el tiempo no da para mucho; piensa si realmente será como dicen, ¿estaré en la cuesta abajo?.

Por las mañanas siempre tiene cosas que hacer, la limpieza de la casa, la compra y la comida, etc; por las tardes cose.

Además, últimamente está preocupada porque aunque come como siempre, ha echado unos cuantos kilos encima y todos se le han ido a la dichosa tripa. Toma frutas y verduras que le dicen que es bueno y pocas legumbres y leche porque no le sientan bien. También es cierto que suele picar pero claro, cree que se merece alguna alegría.

Menos mal que los desarreglos y los dichosos sofocos van desapareciendo. Quizá sea un buen momento para tirar hacia adelante.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta situación?.

2. ¿Qué aspectos positivos y qué problemas y dificultades encuentra Carmen para cuidarse más?.

3. ¿Qué podría hacer Carmen para superar estos problemas y dificultades?.

MATERIAL 2G

La vida de Isabel

(Fuente modificada: Proyecto «Menopausia», Centro de Salud de Iturrama)

Isabel es una mujer de 48 años, que vive sola y trabaja de dependienta en un comercio.

Dice que tiene sudores y calores que le resultan muy molestos cuando está con otras personas y también por las noches ya que no le permiten descansar bien. Cree que podría tomar alguna medicación para disminuirlos.

Dice que disfruta mucho de su tiempo libre y que intenta siempre cultivar sus aficiones, pero también dice que se cansa más al realizar las tareas habituales de la casa. Esto a veces le hace sentirse triste porque piensa que empieza a hacerse mayor.

Este año una amiga y ella se han apuntado a gimnasia de mantenimiento porque de esta forma les resulta más fácil realizar ejercicio de una manera continuada. Saben que esto les beneficiará para evitar tener descalcificación en los huesos en una edad más avanzada. Además esta actividad les posibilita establecer nuevas relaciones con otras personas.

CUESTIONES:

1. ¿Te parece real esta situación?.

2. ¿Qué aspectos positivos y qué problemas y dificultades encuentra Isabel para cuidarse más?.

3. ¿Qué podría hacer Isabel para superar estos problemas y dificultades?.

Actividad 3. La alimentación

Se trata de que las mujeres expresen y valoren sus experiencias y el significado de la alimentación, comprendan algunos factores relacionados, analicen posibles cambios a introducir y desarrollen las habilidades necesarias. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Respecto a la alimentación... De forma individual reflexionar sobre el Material 3A o 3B y comentarlo en pequeños grupos. Intergrupo, resumen y conclusiones. Puede completarse la actividad con una exposición teórica sobre los factores que influyen en la alimentación y en el aumento de peso en esta edad y sobre la dieta equilibrada. Claves:

- Una alimentación saludable es importante para sentirse bien y cuidar de una misma. En ella influyen factores de todo tipo.
- Crítica de la presión que se ejerce con las dietas de adelgazamiento.
- La compra y la comida diaria suponen un esfuerzo que no se valora.

La cesta de la compra. Lee el Material 3C y en pequeños grupos se comentan diferentes aspectos relacionados con la alimentación.Puesta en común.

Los mitos sobre la dieta. En pequeños grupos leer y discutir sobre el Material 3D. Intergrupo, resumen y conclusiones. Reforzar la idea de que dieta sana no es equivalente a peso «ideal». Actitud crítica frente a los modelos de belleza y el culto a la «silueta».

Análisis de publicidad. Analizar en pequeños grupos, por parejas o tríos y con un guión de observación (puede utilizarse el Material 2C o 2D del Centro de Interés 1) alguno de los anuncios que sobre alimentación aparecen en la TV o en la prensa escrita exponiendo: tipo de alimento, mecanismo publicitario de impacto, personajes que intervienen, texto del anuncio y ventajas que ofrece. Puesta en común.

Aumento de peso. Lectura colectiva e individual y discusión en grupos pequeños del Material 3E. Exposición teórica sobre la alimentación en esta etapa de la vida.

Alimentarnos mejor. Exposición teórica y discusión sobre la alimentación en esta etapa y los factores que influyen en ella. Después dividir al grupo en dos y analizar, con el Material 3F, las ventajas e inconvenientes de introducir cambios en la alimentación. Alternativamente un grupo busca argumentos a favor del tema y el otro en contra y más tarde se discute. Posteriormente, se puede repetir invirtiendo los grupos.

Cambios en la alimentación. Introducción sobre la alimentación en esta etapa. Por parejas, tríos o pequeños grupos se trabaja el Material 3G. Intergrupo y resumen.

La dieta de Isabel y Víctor. Introducción sobre el tema. En pequeños grupos analizar una dieta semanal siguiendo las preguntas del Material 3H. Puesta en común.

Analizar una dieta. Trás una exposición teórica, leer el Material 3I y en pequeños grupos trabajar aplicando la información aportada en la exposición. Intergrupo.

Intercambio de recetas. Confeccionar en pequeños grupos un menú «sano», económico y viable. Comentar algunas recetas como si fuesen vecinas o estuviesen en una reunión familiar o con unas amigas. Las mujeres sabemos muchas cosas y hemos jugado históricamente un importante papel social alimentando al grupo familiar.

La alimentación adecuada. Introducción sobre la dieta. En pequeños grupos y con el juego «A table» (disponible en la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública, C/ Leyre 15, Pamplona) elaborar una dieta equilibrada y adecuada.

MATERIAL 3A

Respecto a la alimentación

Partiendo de tus vivencias y experiencia personal, completa y comenta las frases aquí recogidas:

La salud es .....

.....

Cuidarme me parece .....

.....

Cocinar me supone .....

.....

Creo que las mujeres gordas .....

.....

Las mujeres delgadas son .....

.....

En mi alimentación influye .....

.....

Me gustaría cambiar la alimentación para .....

.....

Siento que algunos cambios en la alimentación serían recibidos por mi familia como

.....

.....

MATERIAL 3B

Me pregunto

(Fuente: «De otra manera», Cuadernos de educación de adultas, nº 1, unidad 2, tema 2.2., Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid)

Comenta tus sentimientos, experiencias y preocupaciones en relación con:

1. La dedicación diaria a la compra y a la preparación de la comida

2. Tu peso

3. El tipo de alimentación que practicas

MATERIAL 3C

La cesta de la compra

(Fuente: «De otra manera». Cuadernos de educación de adultas nº 1, unidad 2, Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Asuntos Sociales,)

Ana sigue recordando los cambios que han tenido lugar en las condiciones de vida. Ahora, en el mercado se compra carne, pescado, fruta, etc., teniendo en cuenta el presupuesto, la época del año y los gustos, pero antiguamente ¿cómo se conseguiría la comida?. Su sobrina, la que está estudiando, le ha contado que era toda una aventura, pues había que buscar hierbas, raíces, frutos y semillas por el campo y, poco a poco, aprender a distinguir las que eran comestibles de las que no lo eran. Así, al cabo de miles de años, se fueron descubriendo cientos de plantas que servían para comer y sus diferentes propiedades. Muchas de ellas eran utilizadas como medidas por su carácter curativo contra los envenenamientos, las picaduras de insectos, etc.

La alimentación a base de carne no siempre era posible. Conseguirla dependía de los animales que hubiera por la zona y de la dificultad para cazarlos. A veces, esta tarea duraba semanas y no siempre se conseguía una pieza. El pescado también era utilizado como alimento. La pesca se practicaba en los ríos y torrentes que estaban al lado de los poblados y tampoco era una tarea fácil.

Hoy en día, en cambio, Ana se da cuenta de que las preocupaciones sobre la comida son otras. Hay países muy ricos, pero en ellos, a pesar de todo, hay mucha gente que no tiene posibilidades de alimentarse bien porque hay muchas desigualdades en el reparto de la riqueza; también hay países muy pobres en los que la mayoría de la población pasa hambre y cada año mucha gente muere por falta de alimentos.

Se da la contradicción de que mientras muchas personas no tiene comida, otras se pasan la vida haciendo regímenes para adelgazar, para bajar el colesterol o para parecer más jóvenes. La verdad es que se ha avanzado mucho en los conocimientos médicos sobre lo que es una alimentación sana o una dieta equilibrada pero esto todavía no beneficia a la mayoría de la población.

CUESTIONES:

1. Comenta el texto y las ideas que te hayan parecido más interesantes.

2. ¿Qué dice sobre la alimentación a lo largo de la historia? ?Qué cambios se han producido desde que eras niña hasta nuestros días?

3. ¿Qué pasa hoy con la alimentación? ¿Qué factores influyen en la forma de alimentarnos?

MATERIAL 3D

Los mitos sobre la dieta

(Fuente modificada: «Amar nuestro cuerpo», Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona, 1991)

MITO: Las personas gordas comen siempre más comida o consumen más calorías que las delgadas.

REALIDAD: La ingestión de alimentos y la obesidad están relacionadas, aunque no siempre. Hay personas que comen mucho y no engordan; otras comen poco y no adelgazan. Se trata de hacer una dieta equilibrada y adecuada.

MITO: El peso se puede controlar, por lo tanto, esforzándose y dedicándole tiempo y energía cualquiera puede adelgazar.

REALIDAD: El peso está determinado por factores de distinto tipo, incluidos los genéticos. Siempre podemos ejercer un control, pero la importancia del control varía. Para algunas personas resulta limitada. Se trata de mantenerse en el peso adecuado desarrollando una actitud crítica ante los factores socioculturales y modelos de belleza imperantes.

MITO: La dieta, cualquier dieta, siempre hace bien.

REALIDAD: Las dietas altamente restrictivas pueden tener efectos secundarios perjudiciales en lo psicológico y lo físico, y posiblemente conduzcan, en algunos casos, a recuperar el peso perdido.

MITO: Las personas gordas son lentas y emocionalmente inestables.

REALIDAD: La mayoría de los tests psicológicos no registran diferencias entre las personas gordas y las delgadas.

MITO: Si consumo 3.500 calorías menos, adelgazaré medio kilo.

REALIDAD: La relación que existe entre la reducción de calorías y la pérdida de peso depende de muchos factores. El tipo de comida es tan importante como las calorías que posee.

MITO: Las personas flacas son más felices que los gordas.

REALIDAD: No existen pruebas de que la felicidad esté directamente relacionadas con el peso.

MITO: Las mujeres han adelgazado durante los últimos veinte años.

REALIDAD: El ideal de belleza actual indica que la mujer debe ser más delgada, pero en realidad, las mujeres son un poco más gordas de lo que eran hace dos décadas.

MITO: A mí me engordan los nervios.

REALIDAD: Los nervios me hacen comer más para relajarme, distraerme, premiarme,... y entonces engordo.

MATERIAL 3E

Aumento de peso

(Fuente: Folleto Salud V «La menopausia», Instituto de la Mujer, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1996)

Muchas mujeres comentan que cuando se les retiró la regla comenzaron a engordar. La causa de este aumento de peso puede estar en que, aunque comamos lo mismo, realizamos cada vez menos ejercicio según pasan los años. También hay cambios hormonales que afectan a nuestras ganas o necesidad de comer y, en muchos casos, cuando los/as hijos/as abandonan el hogar y nos sentimos liberadas de la constante exigencia de tener que cocinar, empezamos a comer cualquier cosa.

Las células grasas producen estrógenos y, algunas teorías, sugieren que la tripa que la mayoría adquirimos es la manera natural con la que el cuerpo se defiende, produciendo estrógenos por un lado, cuando la producción está cayendo por otro.

Hacer comidas irregulares y dejar pasar tiempo entre ellas produce hipoglucemia que podría explicar el porqué los sofocos son más frecuentes por la noche que por el día. Comer para anticiparse a esta bajada de los niveles de azúcar, puede remediar los sofocos, pero también es probable que nos haga aumentar de peso. Una buena medida es dividir la alimentación total diaria en seis comidas ligeras.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece este texto?.

2. ¿Qué factores comenta que pueden influir en el aumento de peso en esta edad?, ¿qué otros factores pueden tener relación con el sobrepeso?.

3. ¿Cómo podrías cuidar más tu alimentación?.

MATERIAL 3F

Introducir cambios positivos en la alimentación

Las mujeres sabemos en general como alimentarnos y además históricamente hemos jugado un importante papel en la alimentación del grupo familiar, pero siempre hay cambios que pueden venir bien.

Al margen del tipo de alimentación que cada cual hagamos, se trata de recoger algunas razones que pensemos pueda o no tener la gente para cuidarse más y alimentarse mejor.

ARGUMENTOS A FAVOR

ARGUMENTOS EN CONTRA

MATERIAL 3G

Cambios en la alimentación

1. Adivina, adivinanza... En esta etapa es conveniente realizar una dieta rica en alimentos como los de estas adivinanzas:

> Redondo como la luna, y blanco como la cal; me hacen con leche pura, y ya no te digo más
>
> ¿Cuál es la sábana blanca que se corta sin tijera pero que verla cortada nadie en realidad quisiera?

2. Para realizar una alimentación más equilibrada y adecuada a esta etapa, comenta:

CAMBIOS A INTRODUCIR EN TU ALIMENTACION

DIFICULTADES PARA INTRODUCIR ESOS CAMBIOS

POSIBLES ALTERNATIVAS A ESAS DIFICULTADES

(*) Adivinanzas: queso y leche.

MATERIAL 3H

La dieta de Isabel y Víctor

(Fuente: «Educarse en salud». Programa experimental de Educación para la Salud, Diputación General de Aragón, 1991)

Isabel y Víctor son un matrimonio de mediana edad y sin hijos. Suelen comprar los sábados, ya que trabajan los dos y durante la semana apenas les queda tiempo.

Nos hemos fijado en la cesta de la compra que ambos compraron el pasado fin de semana, y contenía lo siguiente:

Leche: tres litros
Huevos: media docena
Carne: 1 kilo de ternera
Pescado: 2 kilos (lenguado y merluza en total)
Verdura: 1/2 kilo de acelgas
Fruta: 1 kilo de naranjas
Arroz: Un paquete de 1/2 kilo
Aceite: 1 litro

Si tenemos en cuenta que el pan lo compran a diario, así como bebidas no alcohólicas nos hacemos las siguientes preguntas:

1. ¿Es suficiente en cantidad lo que han comprado para seis días?.

2. ¿La dieta resultante es equilibrada?.

3. ¿Qué le sobra?.

4. ¿Qué le falta?.

MATERIAL 3I

Analizar una dieta

(Fuente: «Educarse en salud», Programa experimental de Educación para la Salud, Diputación General de Aragón, 1991)

Nuestra protagonista vive sola, tiene cuarenta años y trabaja de auxiliar administrativa en un banco.

Suele comer en casa a menudo, aunque a veces, si el trabajo le agobia, va a un restaurante. Hemos elegido dos días de sus comidas, resultando lo siguiente:

Martes

Comida: Lentejas de lata
Dos filetes de merluza congelada a la planta
Un flan

Cena: Sopa de fideos de sobre
Sardinas de lata en aceite
Un yogurt

Miércoles

Comida: Dos huevos fritos
Salchichas del país con patatas fritas
Una manzana

Cena: Zumo de tomate
Espárragos
Foie-gras con pan de molde
Una manzana

CUESTIONES:

1. ¿Es equilibrada su alimentación?, ¿por qué?
2. ¿Qué ventajas tiene este tipo de comidas?
3. ¿Qué inconvenientes?.
4. ¿Le darías algún tipo de consejo respecto a su dieta?.

Actividad 4. El movimiento y la actividad física

Se trata de que las mujeres comprendan y valoren los beneficios de la actividad y del ejercicio físico, conozcan ejercicios útiles en esta etapa y sepan adecuarlos a su situación, cuestionando los modelos sociales existentes respecto al cuerpo y al deporte. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

¿Qué nos sugiere esta palabra?. Se presenta el tema y se lanza al grupo grande la pregunta ¿Qué os sugiere la expresión Actividad Física? anotándola en la pizarra. El grupo expresa sus ideas y se escriben en la pizarra. A veces no todo el mundo habla. Se realiza una síntesis (aspectos relacionados con el tipo de ejercicios, con los beneficios y con los costes) y se completa con una exposición teórica con discusión.

Nos movemos como animales. Hacer grupos de 4 ó 5 jugadores. Cada grupo escoge un animal y lo reconstruye (si es un pájaro una persona forma la cabeza, dos el cuerdo y alas, y una la cola). Cada grupo representa el animal y el resto lo intenta adivinar por la forma o movimiento. Hablar después de la actividad y el ejercicio físico.

El ejercicio físico en esta etapa de la vida. Se puede llevar a cabo de varias maneras: a) se pide a las participantes que comenten algunos beneficios del ejercicio físico. Se completa lo que haya salido con una exposición teórica; b) exposición teórica con discusión o lectura individual del Material 4A o del apartado «Actividad física» del documento Centrándonos en el tema. Discusión en pequeños grupos e intergrupo sobre dudas y aspectos más relevantes.

¿Qué nos aporta la actividad física?. En pequeños grupos y con el Material 4B trabajar las ventajas de la actividad y del ejercicio físico. Intergrupo. Completar lo tratado con una exposición teórica.

Las razones de cada cual. En pequeños grupos y con el Material 4C analizar como distintos tipos de ejercicio cubren distintas necesidades y cómo cada cual desde su situación elige uno u otro. Intergrupo y conclusiones.

Reflexiones. En pequeños grupos analizar con el Material 4D factores del ámbito personal, del ambiente próximo y de la sociedad en que vivimos que influencian la práctica del ejercicio físico. Puesta en común.

Distintas formas de actividad física. De forma individual y con el Material 4E ampliar las posibilidades y formas de actividad física y valorar sus consecuencias. Puesta en común y conclusiones.

¡A botar!. (Este juego también se llama bolas pegadizas o palomitas de maíz). Indicar a las participantes que vayan saltando como pelotas o como palomitas de maíz. Si al saltar tocan a otra «se pegan» y deben seguir saltando juntas. De esta forma se van formando grupos hasta que todas son una gran bola. Se habla después del movimiento y el ejercicio.

Realizar ejercicio físico. Exposición teórica sobre el ejercicio físico en la edad adulta. En pequeños grupos y con el Material 4F analizar la relación coste/beneficio respecto a realizar ejercicio físico.

Excusas familiares. De forma individual leer y reflexionar sobre el Material 4G y el tipo de excusas que solemos utilizar para no realizar actividad física alguna. En pequeños grupos rellenar dicho material. Intergrupo, resumen y conclusiones. (Las distorsiones cognitivas se trabajan en el Centro de Interés 3).

Ejercicios para la osteoporosis. Demostración y entrenamiento en distintos ejercicios indicados en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis. Puede utilizarse y entregarse el Material 4H.

De excursión. Organizar una salida al campo o al monte y dar un paseo.

MATERIAL 4A

Actividad física en esta etapa de la vida

(Fuente modificada: Proyecto «Mujer y menopausia», Centro de Salud de Tafalla, 1991)

BENEFICIOS:

- Ayuda al buen funcionamiento del organismo. Nos hace sentirnos mejor.
- Proporciona placer y disfrute
- Promueve la salud.
- Contribuye a la prevención de la osteoporosis y de las complicaciones cardio-vasculares.
- Ejercicios pelvianos: evitan la incontinencia y los futuros prolapsos vesical y vaginal.
- Aunque siempre se nota el paso de la edad y hacer ejercicio no es igual que tener buen tipo, ayuda a mantener o mejorar el aspecto físico.
- Nos ayuda a relajarnos, respirar, concentrarnos.
- Favorece las relaciones sociales.

ALGUNAS ORIENTACIONES:

Los ejercicios más aconsejables son aquellos MODERADOS y no competitivos, entre ellos:

- Paseos ligeros (60 minutos/día)
- Natación
- Gimnasia de mantenimiento +
- Bicicleta (mantener recta la espalda)
- Yoga

30 minutos/día

Son muy favorables los ejercicios realizados al aire libre

No hacer flexiones bruscas ni de manera individual
No sofocarse
Es interesante poder hablar mientras se hace ejercicio
Aprender a tomarse el pulso para saber disminuir el ritmo si fuese preciso

Material 4B

¿Qué nos aporta la actividad física?

Comenta y analiza vuestra experiencia en la práctica del ejercicio físico y/o la de otras mujeres de vuestra edad en relación a:

BIENESTAR FISICO Y PREVENCION DE ENFERMEDADES

SENTIRSE A GUSTO CON UNA MISMA/DISFRUTE

RELACIONES INTERPERSONALES

MATERIAL 4C

Las razones de cada cual

(Fuente: «La construcción social del cuerpo de la mujer en el deporte», Ana Buñuel, REIS n.º68)

Veamos algunos testimonios en relación a la práctica de ejercicio físico:

«Me supone una relajación total. Con las tensiones de cada día... no es lo mismo que sentarse y cerrar los ojos... Es decir, solamente pensar en la respiración que pasa en tu cuerpo, cada músculo, uno detrás de otro, es verdaderamente pensar en el interior de tu cuerpo, lo que no haces nunca en tu casa» (mujer. 52 años. Yoga)

«Está muy bien moverse verdaderamente, sentirse así... y además es una relajación. El trabajar el cuerpo así hace que te olvides de los problemas, las inquietudes, la rutina, todo eso... Entonces yo encuentro... que ya el hacer algo por una misma es muy importante» (Mujer. 40 años. Gimnasia de mantenimiento)

«La gimnasia era una asignatura dentro de las que tenías en el colegio, y entonces era una asignatura bastante rollo, porque se limitaba a eso, un saltito..., a unos ejercicios muy monótonos. Ahora la gente que da, o sea, los monitores, están mucho más preparados que estaban antes. Te hacen una gimnasia mucho más entretenida, mucho más divertida, más lúdica» (Mujer. 40 años. Aerobic).

CUESTIONES:

Cada cual elige realizar un tipo u otro de actividad física según lo que quiera conseguir con ello, es decir, según sus propias necesidades y también según sus gustos y aficiones.

1. ¿Qué razones os parece que tienen las personas cuyos testimonios aparecen en el texto para hacer ejercicio?.

2. ¿Qué otras razones pueden tener las personas adultas?.

3. ¿Qué razones tenéis o podríais tener cada una de vosotras?, ¿cómo podríais disfrutar más con el ejercicio?.

MATERIAL 4D

Reflexiones

(Fuente: «Coeducar para el desarrollo físico», M.ª José Urrizola, Emakunde, 1992)

Al reflexionar sobre la coeducación para el desarrollo físico en el marco escolar, la autora plantea, entre otras, las siguientes alternativas:

1. CUESTIONAR EL PROPIO MODELO DEPORTIVO Y DE ACTIVIDAD FISICA.

¿El desarrollo corporal humano, se reduce a hacer deporte?.

Los deportes más potenciados socialmente: fútbol, cierto atletismo, etc.¿Están favoreciendo un ejercicio físico que colabore al desarrollo humano?.

La carencia de otros ejercicios físicos que exigen flexibilidad, movilidad, ritmo, expresión corporal, ¿no nos está privando a las mujeres y a los hombres, de aspectos importantes en nuestro desarrollo personal?.

Las marcas, récords, olimpiadas, basadas prioritariamente en la competitividad ¿estimulan el desarrollo corporal o lo perjudican?.

¿Desde qué sistema de valores y con qué criterios se potencia y organiza el deporte?.

¿No deben de eliminarse ya, «deportes» como la lucha libre, el boxeo y los que son directamente violentos o destructivos?.

2. Partiendo del conocimiento de que «la mujer presenta la misma, e incluso superior, capacidad inicial para el aprendizaje que el varón, en todo tipo de contenidos referidos a habilidades o destrezas, precisión, equilibrio y componentes rítmicos del movimiento». DESCUBRIR QUE LA CULTURA MASCULINA NO ES EL UNICO PUNTO DE REFERENCIA y reconocer que también de la cultura desarrollada por las mujeres, podemos extraer valores, criterios y formas de vida positivas, a partir de los cuales podemos crear otras formas de realizar la actividad física, de vivir el movimiento del cuerpo, de expresarnos con él, que colaboren más al desarrollo humano global.

Desde esta perspectiva, no se trataría de hacer ver que la mujer está capacitada para hacer el deporte del hombre, no se estimularía a las chicas para que se adaptasen a los deportes que hacen los chicos, no se caería en aberraciones tales como preparar a las mujeres para la lucha libre, para que imiten a los hombres.

Quedaría de manifiesto que quienes tienen que cambiar no son las chicas, sino que es urgente un reciclaje educativo de las chicas y de los chicos, que enriquezca la actual actividad física de ambos.

CUESTIONES:

1. Realizar un comentario del texto. ¿Qué ideas de las que aparecen os resultan más interesantes?.

2. ¿Qué factores socioculturales os parecen que influyen hoy en la práctica del ejercicio físico?.

3. ¿Qué aspectos personales y del ambiente en que vivimos (grupo familiar, trabajo, nuestro barrio,...) influyen en que las mujeres realicemos o no ejercicio en esta etapa de nuestra vida?.

MATERIAL 4E

Distintas formas de actividad física

(Fuente: «Amar nuestro cuerpo», Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona, 1991)

1. Durante unos minutos piensa cuáles han sido las actividades con las que has disfrutado en el pasado y cuáles has querido siempre probar. He aquí algunas posibilidades:

   Caminar: paseo, marcha rápida, caminata por el campo...
   Correr: carrera de velocidad...
   Danza: baile de salón, danza aeróbica, ballet, folklore...
   Nadar: ejercicios acuáticos, estilo, resistencia...
   Deporte de raqueta: tenis, squash, frontón, badminton...
   Bicicleta: fija, de carretera, de monte...
   Patinar: sobre ruedas, sobre hielo...
   Artes marciales: judo, karate, tai-chi...
   Máquinas: pesas, cintas...
   Deporte en equipo: balonmano, baloncesto, fútbol, balón volea...
   Gimnasia: rítmica, de mantenimiento...
   Yoga
   Ejercicios en casa: tabla de ejercicios con o sin música...
   Esquí: pista, monte, fondo,...
   Equitación

2. Haz una breve lista de actividades que puedas realizar en cualquier momento, a tu ritmo, a tu manera (alguna que incluya a otras personas).

3. Valora las ventajas y desventajas de cada actividad incluida en la lista anterior.

MATERIAL 4F

Realizar actividad física

1. Realizar una actividad física adecuada supone:

BENEFICIOS	COSTES / DIFICULTADES

2. ¿Qué alternativas se podrían poner en marcha para reducir los costes o vencer las dificultades?

3. ¿Qué tipo de ejercicio o actividad física nos gusta más y nos proporciona más disfrute?.

MATERIAL 4G

Excusas familiares

(Fuente: «Amar nuestro cuerpo», Rita Freedman, Ed. Paidos, Barcelona, 1991)

A veces interpretamos la realidad y nos planteamos experiencias desde determinadas formas de pensamiento que implican errores porque son ilógicas, no probadas, exageradas, o simplemente equivocadas. Entre los tipos de errores más comunes están:

1) Pensar en extremos, dividir las cosas en categorías de todo o nada y considerarlas extremadamente buenas o malas; 2) rechazar lo positivo; 3) pensar en que «debería»; 4) personalizar, tomarse las cosas como algo personal y sentirse responsable de lo que no es; 5) apresurarse a tomar conclusiones, tomar un pequeño hecho como prueba absoluta de un tema mayor; 6) razonar emocionalmente, recurrir a sentimientos del mundo interior para explicar lo que ocurre en el mundo exterior; 7) exagerar, magnificar la importancia de algo.

Teniendo en cuenta estos 7 tipos de errores, analizar cuales pueden estar detrás de algunas excusas que se suelen utilizar para no realizar actividad física alguna y buscar contraargumentos racionales:

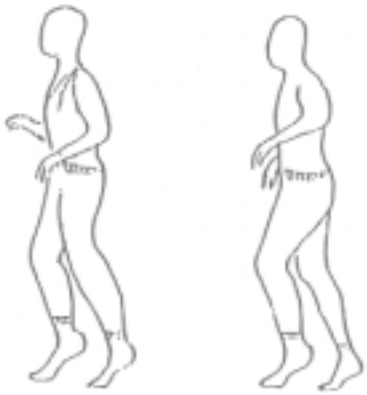
Excusa	Tipo de error	Contraargumento
Realmente me gustaría hacer más ejercicio pero no tengo tiempo.		
Lo he intentado pero nunca he encontrado nada que me guste.		
Tengo los tobillos muy débiles, me duele la espalda		
Lo detesto, así que no quiero hablar del tema.		
Soy demasiado pesada, demasiado vieja, carezco de la mínima coordinación, soy demasiado tímida.		

MATERIAL 4I

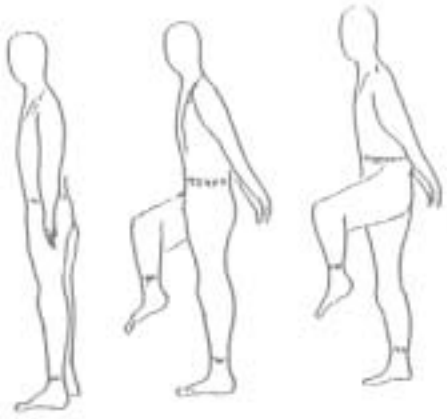
Ejercicios para la osteoporosis

(Fuente: Dr. Moros y Dra. Cisneros de la Unidad de Rehabilitación del Hospital «Reina Sofía», Tudela, Servicio Navarro de Salud, Gobierno de Navarra. Utilizado en el Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela,1995)

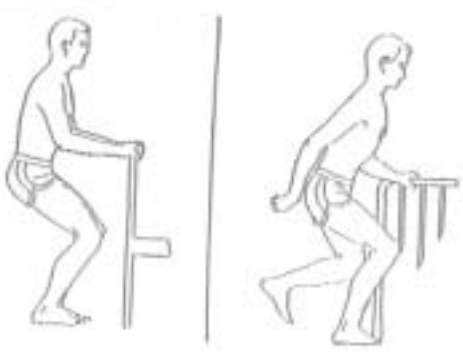
Carrera de puntillas relajando piernas y brazos.



Levantar alternativamente las rodillas, golpeando el suelo con los talones y llevando los brazos hacia atrás (este ejercicio se puede realizar también sentada).

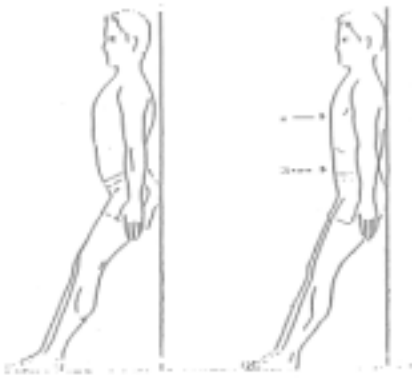


Apoyada en un soporte doblar caderas y rodillas y volver a la posición inicial. Repetirlo varias veces: primero sobre los dos pies y luego sobre un solo pie.
Aprender a mantener el equilibrio sobre un solo pie.

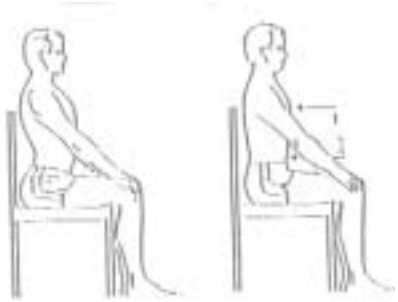


Con las manos apoyadas en la pared, acercarse y alejarse de ella sin mover los pies.

Meter el abdomen acercando la espalda a la pared, aguantar 6 segundos y luego descansar.

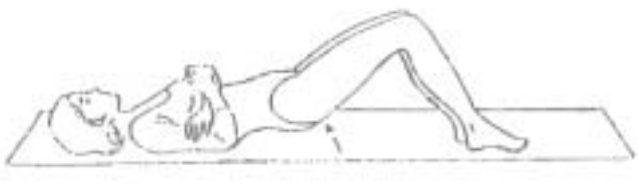


El mismo ejercicio realizarlo sentado.



Con los brazos estirados apoyados en la pared acercarse a ésta.

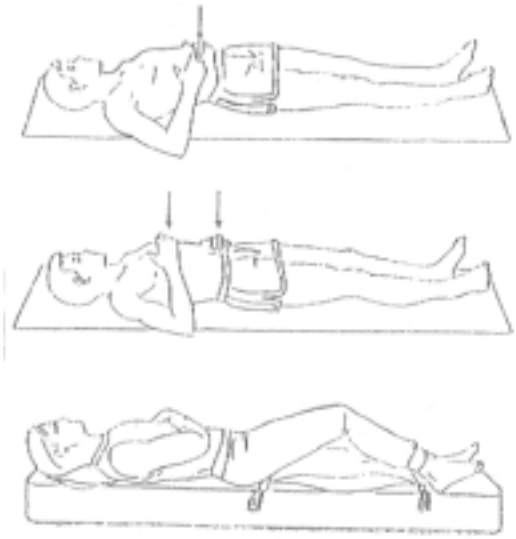
Con las rodillas dobladas, separar la región glútea del suelo y aguantar durante unos segundos.



Con las piernas sobre un taburete o almohada, levantarlas alternativamente MUY DESPACIO.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS:
hinchar primero el abdomen y luego el tórax. La respiración debe ser profunda, lenta, silenciosa y cómoda.

POSTURA DE RELAJACION Y REPOSO



DEPORTES INDICADOS:

CAMINAR: un paseo diario, con paso largo y ligero.

BICICLETA: regular la altura del sillín y manillar para que la espalda quede erguida.

NATACION

-
-
-

Actividad 5. La relajación

Se trata de que las mujeres aprendan a reconocer y expresar los sentimientos y sensaciones relacionados con la tensión muscular y las situaciones que la provocan y desarrollen habilidades para su control. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Explora tu cuerpo. Nota la tensión muscular. En grupo grande realizar una introducción teórica sobre la tensión muscular y la importancia de su control para lograr el bienestar corporal. Realizar los ejercicios del Material 5A o 5B.

Situaciones que me ponen tensa o nerviosa. De forma individual trabajar el Material 5C. En pequeños grupos comentar las respuestas. Intergrupo, valorando positivamente los recursos y habilidades personales que ya utilizan para relajarse o controlar sus nervios y sentirse mejor (quererse más, reforzarse, distraerse, pasear, darse un baño, ir al cine...). Puede completarse con una exposición teórica sobre las técnicas de relajación. Poner alguna tarea respecto al primer punto.

La respiración. Introducción teórica sobre la relajación y sobre la respiración como técnica para controlar la tensión muscular y aumentar el bienestar. Realizar algún ejercicio de respiración (puede utilizarse el Material 5D y 5E).

La postura. Introducción teórica sobre la relajación y la posibilidad de adoptar posturas cómodas y relajadas. Ejercitar posturas cómodas (puede utilizarse el Material 5F).

¿Qué es eso de la relajación?. Lectura individual y discusión en pequeños grupos del documento «La relajación» del apartado Centrándonos en el tema. Intergrupo, resumen y conclusiones. En vez de la lectura individual puede hacerse una exposición teórica con discusión o una lección participada. Demostración y entrenamiento de algunas de las técnicas. Puede utilizarse el Material 5G o el folleto «Una forma de aprender a relajarse» editado por el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra (disponible en la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública, C/Leyre, 15. Pamplona).

Los nervios y la relajación. Se pregunta qué señales corporales suelen notar cuando se ponen nerviosas (me cuesta respirar, me tiemblan las manos, el corazón va muy deprisa, me duele el estómago,...). Se resume lo dicho y se explica la relajación como instrumento de control de la tensión muscular, resaltando las siguientes ideas: a) cuando nos ponemos nerviosas, los músculos de nuestro cuerpo se ponen tensos, estirados. Hacemos mucha fuerza con ellos sin darnos cuenta; b) lo contrario de la tensión es la relajación. La tensión produce nerviosismo. La relajación produce tranquilidad y c) relajarse significa no hace fuerza con nuestros músculos y aprender a aflojarlos.

Automasaje. Introducción teórica sobre la relajación y la posibilidad de que cada cual se aplique un automasaje como técnica para controlar la tensión muscular e incrementar el bienestar. Realizar una práctica (Material 5H).

MATERIAL 5A

Exploración y liberación del cuerpo

(Fuente: «Técnicas de autocontrol emocional». Davis, McKay y Eshelman, Ed. Martinez Roca, Barcelona, 1990)

Exploración del cuerpo

Cierra los ojos... Empieza por los dedos de los pies y vete subiendo... Pregúntate a tí misma «¿dónde estoy más tensa?»... Allí donde descubras un área de tensión, exagérela un poco para que puedas tomar mejor conciencia de ella... Reconoce los músculos que están tensos... Luego di, por ejemplo, «estoy contrayendo los músculos del cuello... Me estoy haciendo daño a mí misma... Estoy creando tensión en mi organismo»... Recuerda que toda la tensión muscular es autoinducida... Al llegar a este punto, piensa en alguna situación que pueda estar siendo la causa de tu tensión y en qué puedes hacer para cambiarla.

Liberación del cuerpo

Tiéndete en una cama dura o sobre la alfombra y ponte cómoda... Deja los pies muertos que descansen a los lados del cuerpo... Cierra los ojos... Pregúntate a tí misma si estás cómoda... Puede que tengas que cambiar algo en tu entorno... Piensa en tu respiración... Siente cómo el aire penetra por la nariz y por la boca, llega a la laringe y baja hasta los pulmones... Concéntrate en tu cuerpo y deja que cada una de sus partes se te haga consciente de forma espontánea... ¿En qué partes has pensado en primer lugar?... De cuáles tienes menos conciencia... Fíjate en qué partes sientes fácilmente y en cuáles tienes poca sensibilidad... ¿Notas diferencia entre el lado derecho y el lado izquierdo del cuerpo?... Ahora observa cualquier malestar físico que sientas en este momento... Piensa en él hasta que puedas describirlo con todo detalle... concéntrate y mira qué ocurre... El malestar puede cambiar... Permite que tu cuerpo haga lo que desee... Continúa así de 5 a 10 minutos... Deja la iniciativa a tu cuerpo.

MATERIAL 5B

Exploración de la tensión acumulada en el cuerpo

(Fuente: «Técnicas de autocontrol emocional». Davis, McKay y Eshelman, Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1990)

Pretende identificar los puntos de tensión muscular y las dificultades de cada cual para relajarse.

Piernas y pies:

- Mueve los dedos de los pies. Gira los pies y luego relájalos
- Compruebe si hay tensión en sus pantorrillas. Libérala

Zona lumbar:

- ¿Existe dolor o tensión en la parte baja y la espalda?. Relájate tanto como puedas
- Observa si hay tensión en tus caderas, pelvis, nalgas y área genital; si es así, relájalas

Diafragma. Haz unas cuantas respiraciones profundas inspirando y espirando lentamente, relajándote más y más profundamente. Observa si sientes tensión en esta área.
Pulmones y cavidad torácica. Averigüa el grado de tensión que sientes a este nivel; luego haz unas cuantas respiraciones lentas y profundas y relájalas

Hombros, cuello y nuca:

- Traga unas cuantas veces y observa si notas tensión o dolor en el cuello o en la garganta. Gira unas cuantas veces la cabeza en el sentido de las agujas del reloj y luego en dirección contraria
- Encoge los hombros y observa si notas tensión a este nivel. Si es así, relájate

Cabeza:

- Empieza a explorar la tensión empezando por lo alto de la cabeza
- Observa si sientes dolor en la frente, alrededor de la cabeza tal como si tuvieras una cinta que te aprete, y dolor o tensión sobre los ojos
- Observa si notas tensión en la mandíbula, comprobando si los dientes están cerrados con fuerza o si rechinan, y si los labios están tensos

MATERIAL 5C

Situaciones que me ponen tensa o nerviosa

1. HAZ UN LISTADO DE SITUACIONES QUE GENERALMENTE TE PRODUCEN TENSION MUSCULAR O TE PONEN NERVIOSA, EN ORDEN DE MENOR A MAYOR INTENSIDAD

2. DESCRIBE COMO TE SIENTES

3. ¿QUE SUELES HACER PARA AFRONTARLAS?

4. ¿QUE OTRAS COSAS CREES QUE PODRIAS HACER?

MATERIAL 5D

Respiración alternada

(Fuente: «El cuerpo sensual», Integral, 1989)

Siéntate cómodamente, en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla con la espalda recta. Levanta la mano derecha y dobla el índice y el dedo medio sobre la palma de la mano, manteniendo los otros tres dedos levantados. Con el pulgar cerrarás la fosa nasal derecha y con los otros dos dedos cerrarás la izquierda.

Tapa la ventana derecha de la nariz y aspira lentamente con la izquierda. Ahora, sin soltar el aire, cubre la ventana izquierda y contén el aliento todo lo que puedas. A continuación con la ventana izquierda tapada, suelta el aire lentamente por la derecha. Aspira ahora por la derecha, contén la respiración y expulsa el aire por la izquierda. Esto es una ronda completa.

Repite este ejercicio diez veces. Cuando lo tengas perfectamente dominado, puedes comenzas a contar mentalmente mientras respiras, dedicando más tiempo a contener la respiración y a soltar el aire que a aspirar, hasta conseguir un ritmo de 1:4:2 (por ejemplo aspirar 2 segundos, contener 8, exhalar 4).

MATERIAL 5E

Ejercicio de respiración

1. Ponte de pie con los pies ligeramente separados, y respira por la nariz durante cuatro segundos hasta que sientas los pulmones totalmente dilatados.

2. Expulsa rápidamente el aire por la boca haciendo un sonido de silbido o de siseo, mientras dejas caer la parte superior del cuerpo hacia el suelo.

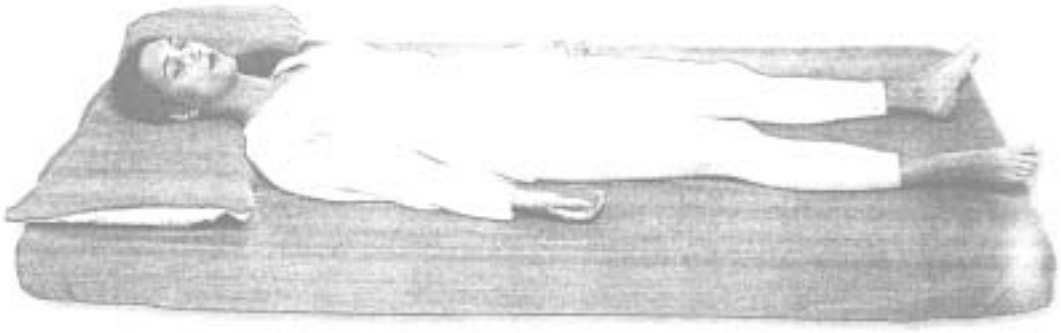
3. Cuando te sientas relajada por completo, comienza a levantarte lentamente aspirando con regularidad, mientras cuenta hasta ocho. Una vez incorporada, suelta el aire durante dos segundos y repite el ejercicio.

MATERIAL 5F

Las posturas

(Fuente modificada: «Técnicas de relajación», Cuerpomente. Salud y calidad de vida, 1995)

Se trata de reconocer diferentes posturas y de aprender a adoptar algunas más cómodas y relajadas.



1. POSICION TENDIDA O YACENTE.

Túmbate de espaldas y sé consciente de la postura que adoptas.

Pon las piernas estiradas y algo separadas y los pies inclinados hacia afuera.

Coloca los brazos en los costados, con las palmas de las manos, mirando hacia fuera, o bien apóyalas sobre la pelvis. Comprueba que tanto la cabeza como el cuello están rectos, que miran hacia arriba y están lo más simétricos posible. Puedes colocarte un cojín debajo de la nuca o de las rodillas si lo crees necesario.

2. POSICION DE SILLA

Siéntate en una silla y manten los pies planos sobre el suelo y separados unos 30 cm entre sí.

Asegurate que el ángulo de las rodillas es superior a 90.º y que la nuca y la espalda descansan con naturalidad y están bien apoyadas -con un cojín si es necesario-.

Los brazos deben descansar en los costados, sobre el regazo o sobre los brazos del sillón.

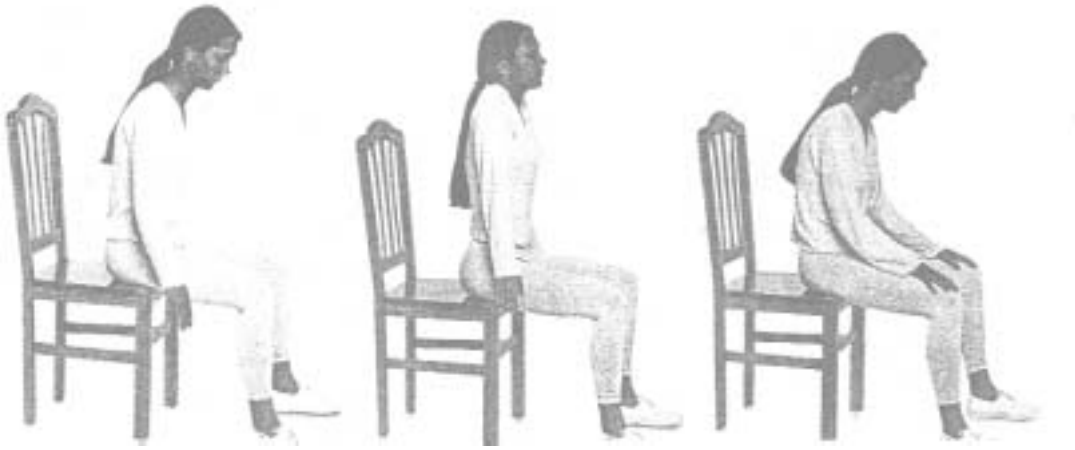
Comprueba que no tienes apretadas las manos y que los dedos permanecen estirados de forma cómoda. Cierra los ojos. Si la

silla no dispone de reposacabezas, manten la nuca en línea recta con la espalda y procura no inclinarte hacia delante.

3. POSICION DE LA MUÑECA DE TRAPO

Siéntate en el borde anterior de una silla de modo que no se te clave en los muslos.

Asegúrate de tener los pies planos sobre el suelo y separados entre sí unos 30 cm, con las rodillas formando un ángulo superior a 90.º (mayor que el ángulo recto).



Coloca los brazos a ambos lados del cuerpo y estira hacia arriba, todo lo que puedas, la espalda y la nuca. Imagina después que hay una goma elástica que conecta la parte superior de su cabeza con el techo. Deja que esa goma se rompa y que la nuca y la espalda desciendan lentamente en una curva suave, con la nuca algo doblada hacia delante.

Levanta después los brazos y apoya las manos sobre los muslos. Cierra los ojos si no lo has hecho todavía.

MATERIAL 5G

Relajación profunda

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela, 1995)

Estos ejercicios te van a ayudar a: descubrir dónde están los puntos de mayor tensión en tu cuerpo y aprender qué «sientes» al estar totalmente relajada. Es importante para relajarte practicarlos de forma constante y sin prisa.

Lugar: Agradable y cómodo, donde no te molesten: sofá, sillón con brazos o cama.

Cuando: Practicar la técnica en momentos que no tengas ninguna situación cerca que te produzca ansiedad. Una vez aprendida pasarás a emplearla en situación de tensión.

Postura: No al borde de la silla o asientos, no encoger los hombros, ni apretar los puños. Estar tensa puede ser agotador. No malgastar energía adoptando una posición incómoda; permite que tu cuerpo descanse cómodamente, incluso cuando estás haciendo algo. Intenta relajarte mientras estás esperando en una fila, etc.

Duración: 20'. En la primera sesión conocerás la técnica, no necesariamente llegas a relajarte. No pretendas forzosamente conseguir relajarte desde el primer momento.

Procedimiento abreviado:

1. Cierra ambos puños, tensando los brazos y los antebrazos. Relájate.
2. Arruga la frente. al mismo tiempo, mueve la cabeza hacia atrás tanto como puedas y gírala describiendo un círculo completo, primero en el sentido de las agujas del reloj y luego en sentido contrario. Ahora arruga los músculos de la cara como si quisieras parecer una pasa: frunce el entrecejo, cierra los ojos con fuerza, aprieta los labios, aprieta la lengua contra el paladar y encoge los hombros. Relájate.
3. Separa los hombros arqueando la espalda como si fueras a hacer una inspiración profunda. Manténte así. Relájate. Ahora haz una inspiración profunda apretándote la región del estómago con la mano. Sostén la respiración. Relájate.
4. Extiende los pies y los dedos, dirigiendo las puntas hacia arriba, fuertemente, para tensar así las espinillas. Manténlo. Relájate. Flexiona los dedos tensados con ello las pantorrillas, los muslos y las nalgas. Relájate.

MATERIAL 5H

Automasaje

(Fuente: «El libro del masaje», George Downing, Ed. Pomaire, 1980)

En el automasaje se trata, sencillamente, de presionar, estrujar y plamotear donde se pueda; explorar y experimentar. A continuación, describo algunas manipulaciones que puedes intentar.

Cara y cuero cabelludo. De espaldas, o sentada. Lo primero es mejor para la cara, lo segundo resulta más apropiado para el cuero cabelludo:

En la frente, por franjas, desliza los dedos desde el centro de la frente en direcciones opuestas presionando con moderación y termina en las sienes haciendo un círculo. Vuelve y termina en las sienes haciendo un círculo.

Vuelve al centro y continua con la segunda franja. Presionar, con las yemas de los dedos índices, en el borde de las órbitas de los ojos, comenzando en la parte que se conecta con la nariz y comprimiendo con fuerza durante un segundo. Repetir estos toques desplazando los dedos alrededor de 1 cm cada vez.

En seguida los ojos. Pasa tres veces ligeramente las yemas de los dedos sobre los párpados cerrados. Comienza junto a la nariz y deslízalos hacia los lados. Procede con lentitud y ejerce un mínimo de presión que te permita sentir que el globo del ojo se mueve suavemente al pasar el dedo.

Coloca las yemas de los dedos índice y corazón a los lados de la nariz. Presionando firmemente desliza las puntas siguiendo el borde inferior de los pómulos, cruzando las mejillas en dirección a las orejas y volviendo hacia las sienes para realizar allí un círculo final.

Dar unos toques horizontales semejantes a los de la frente en la parte inferior de la cara. Después coger ligeramente el extremo del mentón entre las puntas de los dedos pulgar e índice y seguir el contorno de la mandíbula y, cuando estés a punto de llegar a las orejas, desvía los índices y haz el circulo en las sienes.

Existen muchas formas de masajear las orejas: deslizar las puntas de los dedos, en una y otra dirección sobre la parte posterior de la oreja o resbalar la longitud del índice varias veces de arriba a abajo y pellizcar, luego, ligeramente el borde exterior de la oreja y el lóbulo.

Con ambas palmas, cubrir ligeramente el rostro y luego hazlas resbalar suavemente hacia los lados, pasando por encima de las orejas, hasta que los dedos meñiques descansen sobre la nuca. Enseguida, presionar con las manos, como si fuera a juntarlas, aumentando gradualmente esta presión hasta que apliques toda la que puedas. Disminuirla en forma gradual.

Para el cuero cabelludo aplica una prolongada y vigorosa fricción.

Cuello y parte superior de la espalda.

Acuéstate de espaldas. Presiona con fuerza a ambos lados de la espina dorsal. Mueve las puntas de los dedos sobre el lugar que comprimen. Comienza inmediatamente debajo de la nuca tratando de llegar lo más lejos posible por la espalda (probablemente no será más allá de un punto situado a la altura del borde superior de los omóplatos). Desde este punto continua hacia los lados siguiendo el contorno del hueso.

2. Siéntate y deja caer la cabeza (sólo la cabeza) hacia adelante tanto como puedas. Luego presiona con fuerza con la punta de los dedos; haz pequeños movimientos circulares inmediatamente bajo el comienzo de la base del cráneo. Trabaja unos 5 cm hacia un lado de la columna y otros 5 hacia el otro.

En seguida levanta la cabeza y relaja totalmente el hombro y brazo de un lado. Con los extremos de los dedos presiona fuertemente junto al borde superior del omóplato; desplaza los dedos lentamente mientras presionas. Recorre lentamente todo el contorno del hueso. Primero desde el hombro hacia la columna y luego hacia abajo, hasta donde pueda llegar (no será muy lejos).

Pecho. Amasa y presiona con las puntas de los dedos, estando sentada o recostada.

Abdomen. Frota con movimiento circular usando una mano. Luego presiona y amasa suavemente con las puntas de los dedos.

Costados del torso. Amasa y fricciona.

Parte central e inferior de la espalda.

Esto es un poco más difícil. Los animales que frotan el lomo contra el tronco de un árbol son lo que han encontrado la mejor solución. Los único efectivo que sé que se puede hacer es apretar las puntas de los pulgares con toda su fuerza contra los lados de la columna.

Comienza unos 3 o 4 cm más arriba de la base, presiona con fuerza durante cinco segundos más o menos, y luego desliza los dedos hacia arriba un centímetro y presiona de nuevo. Asciende hacia la parte central todo lo que puedas.

Piernas.

Siéntate en el suelo o sobre una cama con las piernas extendidas. Amasa y presiona con las puntas de los dedos.

Recuéstate de espaldas con las piernas apoyadas contra la pared o contra un mueble. Baja un pie de manera que quede a su alcance. Trabajando desde el pie hacia abajo, amásalo y comprímelo, incluyendo también toda la pierna. Repítelo todas las veces que quieras, pero siempre hacia abajo (esto ayuda a vaciar las venas hacia el corazón).

Nalgas. Amasa, de pie, o recostada sobre el estómago.

Pies. Aquí puede realizar un trabajo verdaderamente efectivo, especialmente en la planta. Siéntate en una silla y apoya un pie sobre el muslo opuesto. En esta posición puedes trabajar cómodamente y ejercer bastante presión sobre toda la planta. Luego, utilizando todos los dedos, masajea el resto del pie, sin olvidar los dedos.

Todo el cuerpo. ¡Palmotea!. ¡Palmotea! con la mano extendida todos los centímetros del cuerpo que tengas a tu alcance. Incluye la cara, haciéndolo con más suavidad. Resulta más divertido -y más rápido- que cualquier otra forma de automasaje.

Actividad 6. Prevención de enfermedades ginecológicas

Se trata de que las mujeres reconozcan los signos de alarma y desarrollen actitudes positivas y habilidades para acudir a revisiones y controles. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Examinando los genitales. Se realiza una exposición sobre los órganos genitales externos e internos, animando a las mujeres a conocer sus genitales para saber lo que es normal y detectar cambios.

La consulta ginecológica. Se puede llevar a cabo de varias maneras:

- Preguntar a las participantes sobre su experiencia en este tema, ordenar y completar lo que salga con una exposición teórica sobre qué es y en qué consiste una consulta ginecológica y cuándo acudir.

- Exposición teórica con discusión o lectura individual o colectiva del folleto Salud VI «La consulta ginecológica» editado por el Instituto de la Mujer, Departamento de Salud del Gobierno de Navarra (se puede encontrar en la Sección de Promoción de la Salud del Instituto de Salud Pública, c/ Leyre, 15. Pamplona). Se puede comentar el tema en pequeños grupos y hacer un intergrupo de dudas y aspectos a resaltar.

Ejercicios pélvicos o de Kegel. Exposición y entrenamiento en los ejercicios de contracción de los músculos de la base de la pelvis. Puede utilizarse el Material 6A.

MATERIAL 6A

Ejercicios de Kegel

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela, 1995)

Tómate un tiempo para tí misma.

Estos ejercicios sirven para trabajar los músculos pubococcígeos, que van del pubis al coxis, y están implicados en la respuesta sexual. Esta, puede mejorar si los trabajas y tonificas; también mejoran los problemas de incontinencia urinaria.

EJERCICIOS:

Puedes orinar y retener la orina varias veces, orinas un poco y paras, y así más veces. Primero retienes poco tiempo y luego podrás hacerlo más tiempo.

Cuando sientas ganas de orinar aguanta un poco sin orinar, cada vez aguantarás más tiempo.

Puedes acostarte e introducir tu dedo en la vagina, apretando suavemente el músculo. Comprueba si notas contracciones. Contrae tres segundos y relaja tres segundos. Puedes hacerlo 10 veces, en tres momentos diferentes del día.

* Si contraes el vientre o las nalgas, no los realizas correctamente.

Puedes hacer lo mismo, con más rapidez, sin introducir tu dedo en la vagina en cualquier momento del día, puedes notar una palpitación en la vagina, y como controlas tus músculos.

Imaginate un ascensor en tu vagina: sube, hace tres paradas, se detiene y empieza a bajar otras tres paradas. Puedes hacerlo 2 veces cada día.

Aprieta como para hacer de vientre, pero con la vagina, y contrae el músculo. Puedes hacerlo 10 veces, dos veces al día.

CENTRO DE INTERÉS 3:
CON UNA MISMA

Índice del apartado Centro de Interés 3: Con una misma

3.1. Centrándonos en el tema

Introducción 173
El bienestar 174
¿Quiénes somos las mujeres? 177
Somos personas 177
Somos mujeres 180
Recursos para el bienestar 189
Autoestima 190
Asertividad 191
Manejo de emociones y sentimientos 193
Solución de problemas 196
Afrontamiento del estrés 197
Algunas lecturas 198

3.2. Diseñando el programa

3.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos 200
Contenidos: 200
Conceptos a trabajar con el grupo
Actitudes a trabajar con el grupo
Procedimientos a trabajar con el grupo

3.2.2. Menú de actividades

Mapa de actividades 202

Actividad 1: El bienestar 204
El bienestar (Material 1A)
¿Cómo me va en esta etapa? (Material 1B)
¿Cómo soy y cómo me siento? (Material 1C)
La película de mi vida: en la mitad (Material 1D)
Para sentirnos mejor (Material 1E)

Actividad 2: ¿Quién soy yo? 210
Quién soy (Materiales 2A, 2B, 2C)
¿Cómo me veo/cómo me ven?
¿Por qué soy como soy?, mi historia (Material 2D)
Yo soy yo y soy estupenda (Material 2E)
Mi identidad sexual (Materiales 2F y 2G)

Actividad 3: Somos mujeres 220
Estereotipos de género (Material 3A)
¿Cómo somos las mujeres? (Material 3B, 3C, 3D)
Ser mujer (Material 3C)
Historias de mujeres en esta etapa (Material 3E)
Nuestra sexualidad (Material 3F)
Soy estupenda y puedo ser más (Material 3G

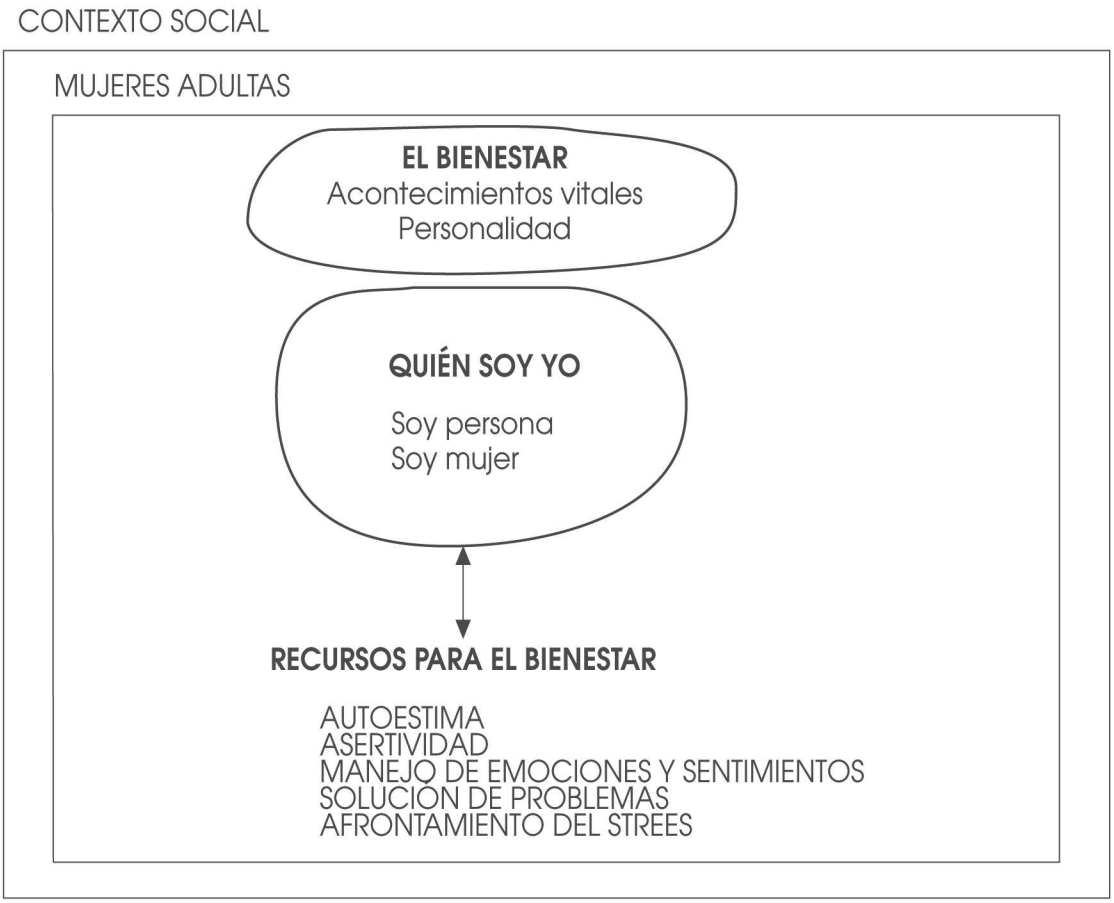
Actividad 4: La autoestima 232
La autoestima y nuestra autoestima (Material 4A)
La autoestima en las mujeres, ¿cómo se forma? (Material 4B)
Claves para mejorar la estoestima (Material 4C, 4D, 4E)
Conocerse con precisión: ¿soy como creo que soy? (Material 4F)
Mirarse con amor: la boa de los piropos (Material 4G)
Mis cosas positivas
Un regalo de autoestima
Aceptarse (Material 4H)
El espejo mágico
Quererse (Material 4I)
Me estiman y estimo: juego de autoestima
La imagen corporal y la autoestima

Actividad 5: La asertividad 246
La asertividad en las mujeres (Material 5A)
La lista de tus derechos, necesidades y deseos (Material 5B, 5C, 5D)
Autoafirmación (Material 5E)
Estilos asertivo, pasivo y agresivo (Material 5F)
Asertividad: dificultades (Material 5G, 5H, 5I)
Comunicando asertividad (Material 5H)

Actividad 6: Manejo de emociones 256
Las emociones, los sentimientos
Mujeres y emociones (Material 6A)
La preocupación (Material 6B)
La culpa (Material 6C)
Racionalizar algunas emociones (Material 6D)
Las distorsiones cognitivas (Material 6E)

Actividad 7: La solución de problemas. Afrontamiento de estrés 262
Nuestros problemas (Material 7A)
Mujeres y solución de problemas (Material 7B)
En la vida cotidiana (Material 7C)
La historia de María (Material 7D)
Imaginar un problema (Material 7E)
Criterios para la toma de decisiones (Material 7F)
Mujeres y estrés (Material 7G)
Disfrutar más (Materiales 7H, 7I, 7J, 7K, 7L)
Visualización y distracción (Material 7M)

3.1. Centrándonos en el tema



Introducción

Este Centro de Interés trata sobre la relación de las mujeres consigo mismas en esta etapa (alrededor de 40-55 años). Sus ejes son tres:

1) El bienestar. Qué es en general y en concreto en esta etapa de la vida, para hombres y para mujeres, con un enfoque de bienestar en función tanto de factores situacionales (acontecimientos vitales que toca vivir a lo largo de la vida, influidos por el contexto social) como personales (la propia forma de ser, la identidad personal, el yo, los mecanismos que se ponen en marcha para afrontar la vida). Los acontecimientos más frecuentes en esta etapa se tratan en el Centro de Interés 1 así como los factores socioculturales relacionados con la etapa y la identidad femenina.

2) La identidad personal femenina. Quiénes somos como personas y como mujeres desde distintas aportaciones. Se analizan los estereotipos sociales de género sobre la personalidad de los hombres y de las mujeres y la diversa interiorización que de ellos cada mujer hace según distintos factores. Se destacan las ideas de pluralidad y de «androginia». Los factores socioculturales relacionados con la identidad femenina se tratan en el Centro de Interés 1 y una parte de la identidad personal, la identidad corporal, en el Centro de Interés 2.

3) Recursos para el bienestar. Se trata de algunos recursos para sentirnos mejor y afrontar positivamente la vida: la autoestima y la asertividad, el manejo de emociones y sentimientos, la solución de problemas y el afrontamiento del estrés, que se interrelacionan completamente entre ellos, aunque aquí se comentan separados. No se trata de ser perfectas, sino de desarrollar instrumentos para usarlos cuando lo decidan, en las situaciones que les parezca necesario y no en otras. Otros recursos para el bienestar se tratan en los Centros de Interés 2 (relajación, ejercicio, alimentación), Centro de Interés 4 (comunicación y manejo de conflictos interpersonales) y Centro de Interés 5 (organización del tiempo).

Este Centro de Interés constituye la parte más psicológica de la guía y se dirige claramente a comprender y positivizar tanto la identidad social de las mujeres de esta época y etapa como la identidad personal de cada mujer, y desde ella afrontar positivamente los retos de esta etapa de la vida, como de las otras. Sabiduría, pluralidad y cambio parecen ser las tres características que mejor definen la identidad femenina en esta etapa de la vida en esta sociedad y momento histórico.

El bienestar

La definición de Bienestar del Glosario de Promoción de Salud (OMS. 1985)[1] dice: «valoración subjetiva del estado o situación de una persona, que está más relacionada con sentimientos de autoestima y sensación de pertenencia a una comunidad o grupo que con el propio funcionamiento biológico. El bienestar tiene mucho que ver con el desarrollo personal, o sea, del potencial humano a nivel físico, psíquico y social».

El concepto de bienestar se relaciona con otros como felicidad o «buena salud mental» y es un concepto opuesto a otros como estrés, sufrimiento emocional, depresión, etc.

Las investigaciones sobre los componentes del bienestar y la felicidad describen dos dimensiones fundamentales: una más emocional (sentimientos y emociones positivas, sentirse bien, estar de buen humor) y otra más cognitiva o reflexiva (satisfacción ante la vida); se describe también una tercera dimensión relacionada con la tensión psicológica (con vínculos inversos con el bienestar) y con la salud.

Respecto a con qué factores se relaciona el bienestar se encuentran en la bibliografía dos planteamientos interesantes:

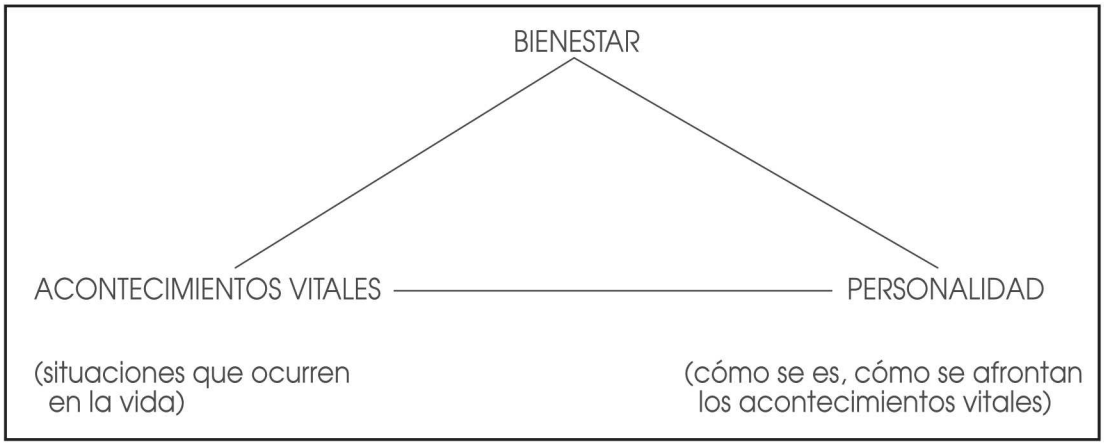
- El centrado en la satisfacción de las necesidades vitales («Currículo de educación personal y social», Quebec), existiendo dos niveles de necesidades: a) ligadas al mantenimiento del organismo (comer, beber, dormir...) y b) ligadas al desarrollo de la persona (amar y ser amada, afrontar retos, tomar decisiones...).

- El centrado en dos grandes grupos de factores: a) los acontecimientos de la vida, que pueden producir bienestar o tensión y b) la propia personalidad, cómo eres, cómo te vivencias a ti misma y cómo afrontas la vida y los acontecimientos y situaciones que ocurren en ella.

1. Don NUTBEAM: Glosario de Promoción de la Salud. Organización Mundial de la Salud, Ginebra, 1985.

En este Centro de Interés trabajaremos desde este segundo planteamiento del bienestar porque nos parece más útil para el trabajo con mujeres de esta etapa.

Ambos tipos de factores están estrechamente relacionados: ¿depende el bienestar de que se sea una persona «feliz» o de que se haya encontrado a lo largo de su vida en muchas situaciones agradables?. Hay teorías que sostienen que lo más importante es la persona (las personas más felices interpretan las situaciones siempre de modo más positivo) y otras sostienen que el bienestar depende de la cantidad de acontecimientos y actividades agradables que experimenta la persona. Parece que ambos son importantes, aunque las personas suelen ser bastante estables en su modo de «encajar» los acontecimientos.



Los acontecimientos vitales

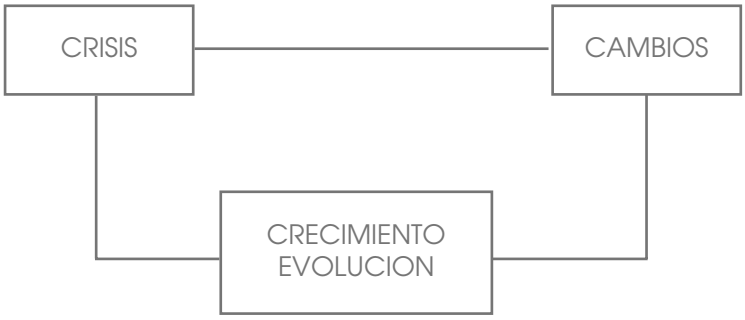
Son los sucesos o situaciones que nos ocurren a lo largo de la vida y que en parte no dependen de nosotras, sobre los que no tenemos todo el control. En esta etapa de la vida (40-55 años) suelen ocurrir frecuentemente algunos, aunque por supuesto no a todas las personas, ni en el mismo tiempo ni secuenciación. Se citan en el Centro de Interés 1 y los recordamos aquí a grandes rasgos:

- Procesos biofisiológicos: inicio del envejecimiento y cambios hormonales y en la figura corporal, en el hombre y en la mujer.
- Procesos «mentales»: confrontación con la enfermedad y la muerte, afrontamiento de duelos y pérdidas (enfermedad o muerte de familiares, separación o divorcio, «nido vacío», etc.).
- Cambios en el proyecto de vida, en las relaciones, en el trabajo y en el ocio que pueden ser muy diversos: relación más directa con la pareja, mejor relación sexual, búsqueda de nueva pareja, mayor independencia de los hijos que proporciona más tiempo y autonomía, paro o búsqueda de empleo, logros de responsabilidades sociales y cívicas, satisfacción en el trabajo, etc.

Entre estos acontecimientos frecuentes que ocurren a casi todas las personas en algún momento de la vida, algunos son claramente positivos y fuente de bienestar y otros pueden generar dificultades y tensión y requieren ser afrontados con una base

de cambio positivo, como todas las evoluciones personales, al igual que la niñez, la adolescencia, el emparejamiento o la maternidad.

Queremos resaltar aquí la idea de crisis como conflicto positivo y necesario que lleva al cambio y al crecimiento y viceversa. Para vivir es necesario crecer, evolucionar y desarrollarse a lo largo de la vida y para ello son imprescindibles las crisis positivas (entendidas como interrogación y replanteamiento) y los cambios. El crecimiento, como dice Baker, es una de las cualidades más importantes y fascinantes del ser humano.



Para Argyle[2], los acontecimientos vitales más importantes en el bienestar son los que tienen que ver con las relaciones personales, el trabajo y el ocio mientras que la riqueza la clase social o la educación son relativamente poco importantes en sí, aunque influyen a través de su poder para proporcionar posibilidades de trabajo y de ocio más satisfactorias.

Globalmente parece que esta etapa constituye una etapa de bienestar, de mayor experiencia y sabiduría, tolerancia, serenidad, equilibrio y madurez, tanto para hombres como para mujeres.

La personalidad

El término personalidad (Diccionario de Pedagogía, Santillana)[3] alude al conjunto de rasgos o variables que caracterizan a una persona. Suele definirse como «el modo habitual por el cual la persona piensa, siente, habla y actúa para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social».

En relación con el bienestar tiene especial importancia por una parte la identidad personal (cómo soy en general en todos los ámbitos: cognitivo, emocional, relacional, físicamente, como mujer u hombre,...) y por otra parte, aunque estrechamente relacionada con lo anterior, los mecanismos y recursos de afrontamiento de los acontecimientos y situaciones vitales, o sea, cómo se interpreta, estructura y responde a la realidad. Cada uno de ellos se profundiza en uno de los apartados siguientes.

Respecto a la relación de las características de la personalidad con el bienestar, Argyle[2], revisando diversos estudios concluye: 1) hay personas que tienden a tener

2. ARGYLE, M. La psicología de la felicidad. Alianza Editorial, Madrid, 1992.

3. Varios Diccionario de Pedagogía. Editorial Santillana. Edición revisada. 1988

mayor bienestar, a pesar de variaciones producidas por diversos acontecimientos vitales; 2) los rasgos de personalidad más relacionados con el bienestar son: una tendencia «positiva» (ver el lado positivo de las cosas y elegir más frecuentemente situaciones gratificantes) y una elevada autoestima; 3) hay otros aspectos de la personalidad que también se relacionan estrechamente con el bienestar: la extraversión, el control interno (tener el sentimiento de controlar la propia vida), la integración personal (pocas discrepancias entre su yo ideal y su yo real, entre sus aspiraciones y sus logros), las buenas relaciones sociales posibilitadas por habilidades sociales y una amplia red de apoyo social, proyectos de vida dirigidos hacia objetivos realistas en el trabajo y el ocio, y la capacidad para organizar el tiempo; 4) la relación del bienestar es menor con diversos recursos personales como la inteligencia y el atractivo físico (sí es algo importante la belleza en las mujeres y la altura en los hombres).

¿Quiénes somos las mujeres?

Al hablar de identidad femenina aquí nos referimos a la identidad de género (papel asignado en nuestra sociedad a la mujer o al hombre) más que a la identidad sexual (juicio de autoclasificación como niño o niña).

La identidad de género es una parte de la identidad personal, inseparable de ésta y que se va conformando a lo largo de la evolución junto con ella.

Somos personas

Concepto y dimensiones de la identidad personal.

El término personalidad (Diccionario de Pedagogía, Santillana)[3] alude al conjunto de rasgos o variables que caracterizan a una persona. Suele definirse como «el modo habitual por el cual la persona piensa, siente, habla y actúa para satisfacer sus necesidades en su medio físico y social».

En un sentido global el yo sería «la concepción que una persona tiene de su propia personalidad» y tiene dos dimensiones básicas: el autoconcepto (lo que pienso que soy) y la autoestima (me acepto y quiero). Podríamos considerar sinónimos: «yo», «conciencia de sí», «identidad personal», «autoconcepto», «self» «sí mismo/a», «identidad psicológica».

El yo tiene dos dimensiones básicas:

1) Una serie de conocimientos relativamente estables, referidos a la propia persona, o sea, «lo que yo pienso que soy», el autoconcepto.

2) Las representaciones, valoraciones y actitudes que cada cual tiene sobre sí mismo/a, o sea, «la autoafirmación de su ser» (contenido valioso), la autoestima.

Hay autores que introducen una tercera dimensión que se situaría entre ambas: la autoaceptación, mientras que otros la incluyen como un componente de la autoestima. La autoestima podría definirse como «la actitud valorativa hacia uno

misma/o», como «sentimiento de valoración positiva o negativa con respecto de sí», también como «el amor a sí mismo o a sí misma», o «el grado en que toda persona valora la autopercepción de su propia imagen».

IDENTIDAD PERSONAL: DIMENSIONES

Autoconcepto
Autoestima (Autoaceptación)

Elementos que la constituyen.

En la bibliografía consultada se encuentran referencias respecto a tres áreas del yo o de la persona: AREA COGNITIVA o del saber, AREA EMOCIONAL o del saber ser y AREA DE LA HABILIDAD o del saber hacer. Las tres, junto con la parte más física o biológica del yo, estarían en la base de los comportamientos y conductas humanas de la persona. Desde esta perspectiva podríamos hablar de distintos elementos constituyentes del yo:

1. Identidad cognitiva. Comprende por una parte los conocimientos acerca del yo y del mundo en distintos ámbitos, con los correspondientes modelos cognitivos para leer e interpretar la vida. Por otra parte comprende las capacidades o aptitudes cognitivas (de análisis, síntesis, verbales, espaciales, numéricas, de razonamiento abstracto, perceptivas, relacionadas con la memoria, artísticas...).
2. Identidad emocional: funcionamiento emocional, manejo de emociones y sentimientos. Incluye las creencias (autoeficacia, atribución de causalidad...),

valores y actitudes, sentimientos (autoconfianza, locus de control, mundo emocional...), sistema normativo (reacciones a la presión externa de la norma, sea social, de grupos o de personas).

3. Identidad relacional: formas de relacionarse (necesidades, expectativas, actitudes, creencias...), recursos y habilidades que se utilizan: asertividad, escucha, comunicación, afrontamiento de conflictos, negociación, relacionarse con grupos, apoyar a otras personas...

4. Identidad física y corporal: elementos físicos o corporales (la figura corporal, peso, rasgos de la cara y cuerpo, voz...), habilidades físicas y psicomotoras e imagen corporal. La imagen corporal puede definirse como la visión que cada persona tiene de su propia apariencia física, es decir, de la presencia personal susceptible de ser físicamente percibida y valorada por el resto de personas. Esta imagen posee una gran carga afectiva que puede influir a veces en la propia autoestima y en las relaciones.

5. La identidad masculina o femenina, que incluye la identidad sexual y la identidad de género con la correspondiente orientación del deseo y yo erótico. Hay que prestar atención tanto al carácter evolutivo de su adquisición como a la variabilidad de sus contenidos según las etapas del propio ciclo vital y la cultura de la sociedad concreta en que nos desarrollamos. El ser humano es un ser sexuado, es decir, con un cuerpo biofisiológicamente sexuado en femenino o masculino (identidad sexual), que junto a otros factores de tipo psicológico y social (identidad de género) forman nuestra personalidad sexuada, o sea, nuestra identidad masculina o femenina con nuestra correspondiente orientación del deseo (homosexual, heterosexual, bisexual), que nos permite vivenciar sentimientos o afectos sexuales (deseo, atracción, enamoramiento). Los seres humanos somos personas eróticas, lo que significa ser capaces de experimentar sensaciones placenteras.

6. Comportamientos y conductas en distintos ámbitos o situaciones: tareas cotidianas, estudio o trabajo, amistades, relaciones afectivas, sexualidad...

¿Cómo se forma?

El concepto del yo se aprende a lo largo de todas y cada una de las etapas de la vida, de tal manera que no hay un solo momento vital en el que dicho concepto quede tan invariablemente establecido que no sea susceptible de modificación. En realidad está siendo modificado continuamente como resultado de una constante interacción con el entorno, si bien tiende a consolidarse de una forma estable y organizada. Por ello, los primeros cimientos de su estructura, aprendidos en los primeros años de vida y puestos en crisis en la adolescencia, son más flexibles, dinámicos y fáciles de alterar que los que se producen posteriormente en la adultez, aunque parece claro que se desarrollan y modifican a lo largo de todo la vida.

Parece ser que en su formación influyen tanto factores biológicos (herencia) como ambientales, o sea, procesos de educación y socialización que las personas interiorizamos según distintos factores y que se desarrollan a lo largo de todas las etapas de la vida.

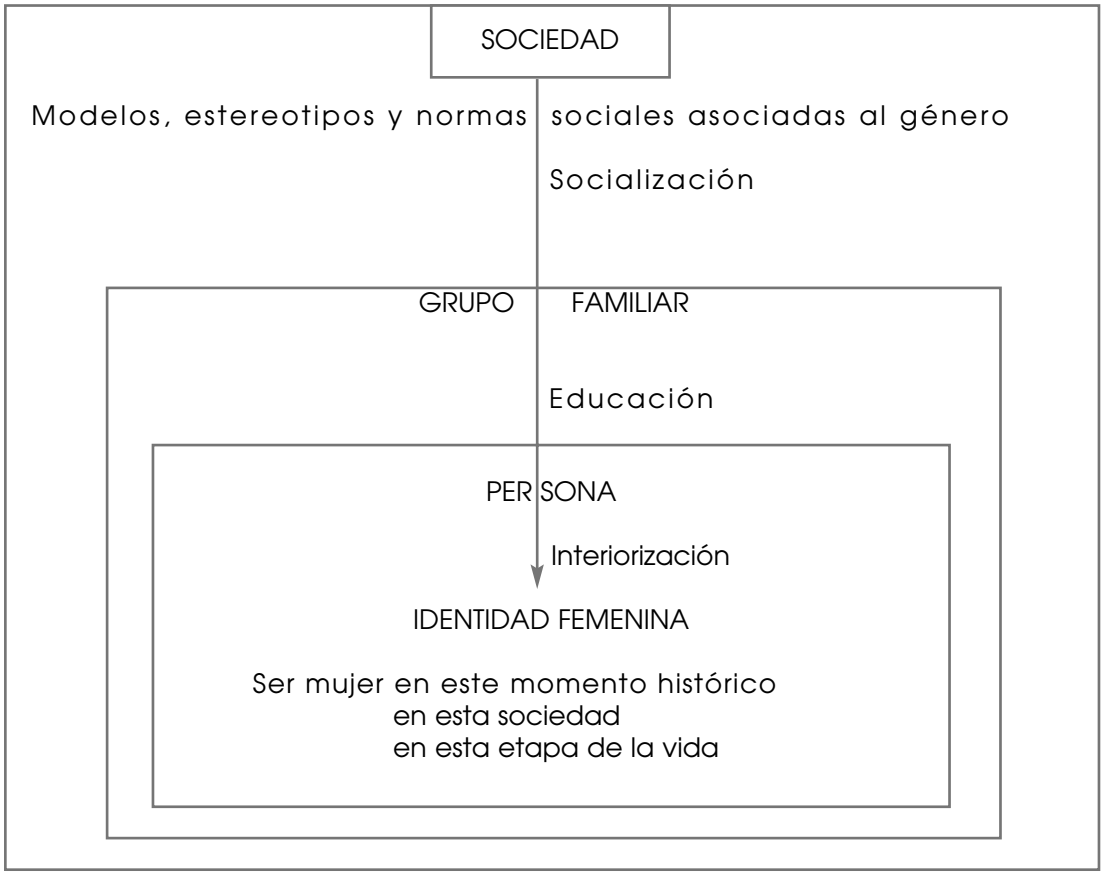
En general se construye a través de un proceso de asimilación y reflexión por el cual las niñas y los niños interiorizan las opiniones, expectativas, estima y valoración de las personas socialmente relevantes, fundamentalmente al inicio de sus padres y madres y progresivamente de otras personas; sus amistades, compañeros y compa-

ñeras, el profesorado, otras figuras de apego, grupos sociales, medios de comunicación social, etc.

Somos mujeres

¿Cómo se forma la identidad femenina?

El proceso de adquisición de la identidad femenina está íntimamente relacionado con la edad y más concretamente con el nivel de desarrollo; ya a partir del año y medio/dos años se comienza a reconocer la existencia de diferentes roles de hombre/mujer. En el período preescolar la autoclasificación depende más del rol que de las características biofisiológicas. En el período escolar, el conocimiento y consistencia de los estereotipos de género aumenta progresivamente hasta la adolescencia y continua a lo largo de la vida, permaneciendo consistente la identificación basada en las características biológicas pero no la asociada al rol (me identifico como mujer aunque incorpore en mis roles y personalidad elementos socialmente atribuidos al estereotipo de mujer y/o al de varón).



Como se plantea en el Centro de Interés 1, las mujeres interiorizamos (a través de los procesos de socialización y educación por los diversos agentes de socialización y a lo largo de toda la vida) los modelos, estereotipos y normas sociales existentes en nuestra sociedad asociados al género.

Modelos, estereotipos y normas sociales asociados al género en la actualidad

Respecto a ellos, en nuestra sociedad occidental se han apreciado tres fenómenos importantes (Centro de Interés 1): 1) la división social del trabajo por sexos que clásicamente se expresa en las dicotomías ámbito público/privado, sociedad/hogar y producción/reproducción, produce determinados roles de género; 2) la subordinación de la mujer como grupo social, ocupando una situación desigual y subordinada y 3) la desvalorización social de las tareas, roles y estereotipos de personalidad femeninos.

Junto con estos fenómenos coexisten hoy un mayor protagonismo social de la mujer, mayor presencia en el ámbito público, diferentes ocupaciones laborales clásicamente atribuidas a varones como bombera o jueza, una mayor flexibilización de los roles sociales, una mayor integración de las características personales femeninas y masculinas, una mayor valoración de los roles y de las características de personalidad atribuidas a las mujeres, etc.

Por ello, en la actualidad, se da una situación compleja, de coexistencia de distintos modelos y muy plural, en relación con la evolución histórica, los cambios sociales llevados a cabo fundamentalmente por las propias mujeres y también con la edad, existiendo a veces grandes diferencias generacionales.

Deaux y Lewis (1984) encuentran 4 componentes de los estereotipos de género:

1. Rasgos de personalidad. Por ejemplo: emocionalidad en las mujeres y confianza en sí en los hombres.
2. Comportamientos asociados a los roles. Por ejemplo: el cuidado de las criaturas en las mujeres y las reparaciones caseras en los hombres.
3. Ocupaciones laborales. Por ejemplo: la mujer enfermera y el hombre trabajador de la construcción.
4. Apariencia física. Por ejemplo: la mujer pequeña y elegante y el hombre alto y de espaldas anchas.

Respecto a los roles en los distintos ámbitos y situaciones en que se dan (pareja, familia, trabajo, ocio, maternidad, etc.) se objetiva una coexistencia que se cita también en el Centro de Interés 1: rol de ama de casa, trabajadora, yuppie, pluriempleada, de éxito, con doble jornada, rol de esposa, de compañera par, de cuidadora, de amante, con relaciones múltiples, sin pareja, con pareja mujer, rol de madre para todo, de madre-criada, de madre-persona con necesidades propias, etc.

Respecto a las características de la personalidad nos detendremos más por ser el objeto concreto de este centro de interés. ¿Qué estereotipos de ser mujer y ser hombre existen hoy en nuestra sociedad?.

Hyde[4] de las investigaciones americanas de los años 68-83 destaca:

Características femeninas	*Características masculinas*
• Tacto y amabilidad	• Agresivo y competitivo
• Inseguridad	• Independiente y activo
• Conoce los sentimientos de las demás personas	• Nada emocional
• Expresa con facilidad sentimientos	• Gran confianza en sí
• Elegancia	• Ambición

Jayme y Sau[5] en «Psicología diferencial del sexo y del género» (1996) entresacan de distintos manuales sobre el tema algunas dimensiones de personalidad clásicamente atribuidas a los géneros:

Mujeres	*Hombres*
• Pasividad	• Actividad
• Sumisión	• Dominancia
• Estabilidad emocional	• Control emocional
• Inhibición	• Agresividad
• Intuición	• Inteligencia lógica

En el siguiente apartado comentaremos la distancia entre estereotipos y diferencias reales avaladas por investigaciones.

Interiorización de los estereotipos

¿Qué ocurre en la actualidad?. Pues que existe una fractura entre lo social y lo personal; las mujeres no hemos interiorizado ni interiorizamos todo lo que la sociedad nos propone. Existen distintos factores que influyen en este proceso: 1) por una parte un factor global que afecta a las mujeres como grupo, que es el cambio social propiciado por diferentes grupos de mujeres, el incremento de la tendencia a asociarse de las mujeres en su toma de conciencia de su situación y necesidades y su búsqueda de identidad y recursos personales 2) por otra parte, factores específicos de cada mujer que tienen que ver con la economía, clase social, etnia, nivel de instrucción, valores y modelos transmitidos a través de la educación en el grupo familiar, características, historia y experiencia personal, etc.

4. JANET SH. HYDE: Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana. Ed. Morata, Madrid, 1995.

5. María JAYME y Victoria SAU: Psicología diferencial del sexo y el género. Ed. Icaria, Barcelona, 1996.

Como conclusión podemos decir que las mujeres no han interiorizado todos los modelos que la sociedad les propone y que las diferencias individuales son grandes, existiendo una gran pluralidad.

Con respecto a las mujeres de esta etapa, existe también una situación compleja. Se dan dos características importantes:

- En esta etapa vital, las diferencias en los estereotipos de géneros son menores: en la niñez son pequeñas, se acentúan durante la adultez en el primer período, en relación sobre todo con la maternidad y la crianza, y van confluyendo en un proceso de flexibilización, de menores diferencias, de androginización (ver apartado de androginia) que se inicia en la adultez media y culmina en la senectud.
- Entre las mujeres de 40 a 55 años se dan diferencias de edad casi generacionales, por lo que pueden existir como dice Emilce Dio [6], distintas situaciones en las mujeres desde el punto de vista de qué valores personales tienen y qué roles ejercen en su vida respecto a los estereotipos de género. Influidas por el cambio en el discurso social de las dos últimas décadas, a veces en las mujeres de esta edad se dan grandes fracturas entre cómo piensan (no se creen el modelo clásico de mujer ama de casa en el hogar, madre y cuidadora de su familia) y la realidad de su vida. Otras veces sí se lo creen pero la sociedad, sus hijas, etc. les devuelven una valoración negativa de ese modelo. Coexisten pues en esta etapa desde «la mujer tradicional» (no existe distancia entre sus valores y sus roles) hasta «la mujer moderna» (gran distancia entre sus valores y sus roles) y a la «mujer emancipada» (sus valores rompen con el modelo clásico y sus roles también). Desde el punto de vista de los estereotipos de personalidad, ocurre a veces un fenómeno parecido que cita Chiara Saraceno: se reprocha a las mujeres «ser mujeres». La propia sociedad o alguna parte de ella reprocha a las mujeres interiorizar los propios estereotipos en los que se les ha socializado: no está de moda ser dependiente, sumisa o pasiva. En el apartado siguiente se trata más a fondo esta interiorización.

La identidad femenina

Hablar de la identidad de la mujer tiene un peligro claro: el riesgo homogeneizante, considerar a las mujeres como conjunto cuyas diferencias internas son marginales respecto a las semejanzas. Existen diferencias e incluso desigualdades entre las mujeres por estrato o clase social, edad, etapa del ciclo vital, modelos culturales, nivel de instrucción, características personales, etc. Por otra parte, recoger sólo las diferencias sin ligarlas a la estructura de género tiene también un riesgo. Desde esta dinámica entre riesgo homogeneizante y riesgo diferenciador, que comenta Chiara Saraceno[7] nos referiremos a la identidad de las mujeres.

Hyde [4] concluye, respecto a la identidad femenina que entre mujeres y hombres son mayores las semejanzas que las diferencias y que en la actualidad son más importantes las diferencias individuales entre personas; no obstante, dice que existen semejanzas como grupo que merece la pena analizar.

Abordaremos en este apartado tres aspectos: 1) algunas teorías respecto a la identidad femenina, 2) datos empíricos, resultados de metaanálisis sobre diversas investigaciones respecto a rasgos diferenciales en la personalidad y comportamien-

6. Emilce DIO: La depresión en la mujer: Ed. Temas de Hoy, Madrid, 1991.

7. Chiara SARACENO: Pluralità e mutamento. Riflessioni sull'identitá alfenminille, 1987.

to de las mujeres y 3) la androginia y la «teoría de la tensión del papel asignado al género».

Teorías respecto a la identidad femenina

Distintas autoras en la bibliografía plantean que, dependiendo de los procesos de socialización, educación e interiorización, citados en el apartado anterior, las mujeres podemos desarrollar una identidad con algunas características básicas:

- El «yo-en relación» que propone Jane Baker[8], que supone dedicación a los demás y cooperación.

  Se trata de una identidad que se organiza alrededor de la capacidad de crear y mantener afiliaciones y vínculos, el ser en relación e interdependencia. Adquiere importancia la afectividad, el querer las relaciones interpersonales, que suele asociarse con una mayor tendencia a la cooperación y a la responsabilidad y cuidado de las relaciones, y a la dedicación a las demás personas, a su cuidado material y emocional.

- Búsqueda de conocimiento sobre sí misma y sobre temas esenciales de la vida humana, a la que también se refiere Baker.

  Se refiere a un yo con una tendencia importante al autoconocimiento, a la creatividad, relacionado tanto consigo misma como con el mundo, con los temas esenciales de la vida humana. Para Baker[8] esto tiene que ver, por una parte, con la necesidad de búsqueda de una identidad personal más satisfactoria, dadas las atribuciones sociales negativas y desvalorizantes de lo femenino; por otra parte, con los roles y tareas que se adjudican en esta sociedad a la mujer: las esferas emocional y relacional, las finalidades más «humanas» de la sociedad, el desarrollo humano, emocionalizar y humanizar la vida y las instituciones.

- El conflicto planteado por Mabel Burin[9] como otra característica básica.

  Se refiere a la idea de conflicto entendido por una parte como desacuerdo con los estereotipos sociales de mujer: se te considera menos, atribuyéndote significados y roles de subordinación, y, por otra parte, como conflicto de identificación con los valores dominantes: se nos mide con los valores y patrones androcéntricos que no son los nuestros; los roles y valores de las mujeres son diferentes de los dominantes y por tanto éstos no son aplicables a ellas. Además, la mujer en los últimos años se enfrenta a una situación compleja donde los valores, actitudes y creencias en los que ha sido educada están siendo desvalorizados y cuestionados, tanto socialmente como por ellas mismas. Esto produce una situación de conflicto cognitivo o de anomia (carencia de valores claros, en términos sociológicos)a la que nos referíamos en el apartado anterior.

- Un yo, una identidad personal, no rígida sino flexible, en cambio permanente.

  Se trata de un yo flexible, dado que el crecimiento psicológico de las mujeres se construye en la adaptación a las necesidades de otras personas y, por otra parte, asociado a la necesidad de conocimiento sobre sí y de crecimiento psi-

8. Jean Baker MILLER: Hacia una nueva psicología de la mujer. Ed. Paidos, Barcelona, 1992.

9. Mabel BURIN Y COL.: El malestar de las mujeres. Ed. Paidos, Buenos Aire, 1990.

cológico; también para responder a la situación de conflicto. La identidad de la mujer es una identidad en transición. El desarrollo de la identidad en términos exclusivamente de integración y continuidad no se da siempre en las mujeres. También se dan procesos de transformación que dan lugar a nuevas formas de consciencia del yo, de «metamorfosis» en palabras de Chiara Saraceno[7]. En fin: las mujeres cambiamos.

Estas características psicológicas, que no se dan en todas las mujeres y en ninguna igual, y menos conforme avanza la evolución histórica y social, son características positivas y constituyen poderosas fuerzas, lejos de considerarlas como «debilidades», para avanzar en el desarrollo de la identidad a partir del conocimiento y el análisis de lo que somos y tenemos.

Por otra parte, también es cierto que estas características psicológicas para algunas mujeres en algunas situaciones o momentos de su vida pueden constituir algunos problemas relacionados con la identidad y el bienestar. Algunas de estas dificultades pueden ser: a) el yo en relación puede generar por, una parte, problemas de dependencia, entendida como tendencia a buscar en el exterior el motivo de la propia existencia más que la interdependencia o dependencia saludable («estoy contigo porque quiero y no porque te necesito»); por otra parte, problemas relacionados con la disminución del sentido de que la realización de los propios deseos, del proyecto de vida orientado a los propios objetivos puede aportar mucha satisfacción; en tercer lugar, el problema del equilibrio entre cuidar y cuidarse, atender a las necesidades de las demás personas pero también las propias, y, por fin, problemas de manejo de las emociones y sentimientos, por estar más atenta a esta parte de la vida; b) situaciones de inseguridad y desestabilización personal asociadas a las situaciones de cambios o transición inherentes a la flexibilidad del yo y al sentido de la valía personal partiendo de la aprobación de los otros y c) la situación de conflicto puede llevar a algunas mujeres a situaciones de incomodidad y malestar que se traducen en síntomas como queja, ira, hostilidad e insatisfacción. En el informe «La mujer y la salud en España», vol. 3 del Instituto de la Mujer[10] se llama a esto «dolor anímico» y se relaciona con mayor morbilidad en patología psicosomática en las mujeres.

Para Baker[8], las características femeninas son valores de una sociedad más avanzada y más humana. Prácticamente todo el mundo se lamenta a finales del siglo XX de la alienación del mundo occidental, su insolidaridad, rigidez, falta de valores, de amor, etc.

Aunque sólo algunas mujeres actualmente interioricen parte de estos rasgos, con sus consecuencias positivas y dificultades, nos parece interesante trabajarlos con ellas para reconocerlos, positivizarlos y también como desculpabilización, para diferenciar lo que a veces vivimos como deficiencias personales de las que a veces se nos acusa (preocuparnos mucho por las relaciones, pensar demasiado, plantear problemas, proponer cambios, etc.) y que en realidad son problemas sociales, que afectan a muchas mujeres como resultado de los procesos de socialización. Se nos ha socializado en determinados modelos de ser mujeres que hoy están cambiando y además socialmente se valora más la forma de ser masculina: la agresividad, independencia, no pensar mucho, racionalidad, egoísmo, etc. Por fin, pluralidad, sabi-

10. Vázquez-Barquero, J.L., de Santiago A., Díez Manrique J.F.: La salud mental de la mujer en España, vol. 3, Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid 1992.

duría, relación y cambio parecen ser las características que definen la identidad femenina hoy.

Datos respecto a rasgos diferenciales en la personalidad y comportamiento de las mujeres.

Baker	Jayme y Sau	Hyde
Vulnerabilidad y debilidad	Dependencia	
Actividad/Pasividad	Actividad/Pasividad	Actividad
Emotividad y sensibilidad	Control emocional/ Labilidad emocional	Ansiedad
Cooperación y cuidado de personas y relaciones	Sociabilidad	Ayuda y empatía
	Dominancia	Influenciabilidad
	Agresividad Motivación de logro	Agresividad
	Autoestima	Autoconfianza
	Inteligencia lógica/ emocional	Capacidades cognitivas y físicas

Muchas autoras y autores han estudiado distintos rasgos o dimensiones diferenciales de las mujeres que se corresponden con los estereotipos sociales imperantes hace unas décadas (ver el apartado anterior). Así, Hyde[4], Jayme y Sau[5] y Baker[8], por ejemplo analizan las siguientes:

Las conclusiones de Hyde[4] a través de metaanálisis sobre numerosos estudios de investigación sobre el tema, así como de otras autoras y autores son las siguientes:

a) Existe gran distancia de los estereotipos sociales de género a las diferencias reales (demostradas) entre los géneros, aunque los estereotipos pueden interiorizarse por las personas en distintos grados y formas.

b) La influencia de los estereotipos de género va disminuyendo. En los estudios más recientes parece que se conciben en términos de probabilidad («es más probable que las mujeres sean...») e influyen en la primera impresión que nos hacemos de una persona y muy poco después.

c) Existen semejanzas y diferencias entre los géneros. Son muy importantes las diferencias individuales entre las personas. Las semejanzas son mayores a partir de la adultez media.

d) No está claro qué factores influyen en las diferencias: biológicos (las diferencias hormonales conforman cambios en el aparato reproductor y en algunas partes del cerebro, aún en estudio), ambientales (procesos de socialización diferenciados) o una interacción de ambos.

e) En los estudios realizados sobre rasgos de personalidad y conducta se ven diferencias reales aunque no grandes respecto a conducta agresiva, actividad y autoconfianza y pequeñas diferencias en ansiedad, influenciabilidad, ayuda y empatía, no existiendo diferencias respecto a la sociabilidad.

La interpretación de estos resultados no obstante es compleja y dudosa en función sobre todo de:

- tipo de estudio y tipo de investigadores (mujeres u hombres)
- influencia de estereotipos sociales
- situación en la que se mide la variable, dentro del ámbito público o doméstico, situación, roles y estereotipos de personalidad tradicionalmente asignada a los hombres o a las mujeres

Por ejemplo: las mujeres son agresivas en algunas situaciones, (si se trata de defender a sus hijos, etc.), la actividad de las mujeres es claramente superior si la situación estudiada se relaciona con el cuidado de las criaturas o problemas en el ámbito doméstico; la confianza en sí depende también del tipo de tarea en la que se mide y de la situación social (hay personas que observan o no) en que se realice la medición; la ansiedad parece estar influida porque las mujeres socialmente están más dispuestas a admitir cualquier sentimiento; la influenciabilidad puede deberse a que las mujeres están más dispuestas a ceder en aras de la cooperación y el cuidado de las relaciones, en el que se las socializa; la conducta de ayuda depende también de las situaciones: los hombres la ejercen más si entraña riesgo o heroísmo, si hay público observante y en situaciones de corta duración y las mujeres en el contexto de relaciones de larga duración (crianza, cuidado de personas enfermas,...), característica del rol femenino; y, como ejemplo claro, todas las variables estudiadas por Jayme y Sau[5] se invierten si se estudian en el ámbito público o doméstico:

		Femenino	Masculino
ACTIVIDAD PUBLICA	ESPACIO EXTERIOR	Pasividad Sumisión Labilidad Inhibición (miedo)	Actividad Dominancia Control Agresividad
ACTIVIDAD PRIVADA	ESPACIO INTERIOR	Actividad Dominancia Control Desinhibición	Pasividad Sumisión Labilidad Inhibición

f) Respecto a las capacidades cognitivas y físicas no existen diferencias importantes de género en la capacidad verbal ni matemática ni en capacidades cognitivas. Sólo existen pequeñas diferencias en velocidad perceptiva y capacidad verbal ligeramente superiores en las mujeres y en un tipo de capacidad espacial, las rotaciones, ligeramente superior en los hombres. También existen diferencias en las actividades atléticas. El rendimiento escolar, tanto en términos de progreso como de calificaciones es mayor en las mujeres. Sí existen múltiples diferencias individuales.

g) Respecto a la sexualidad, la sensualidad, el erotismo y el comportamiento sexual se encuentran desarrollados de forma diferente en el hombre y en la mujer, ya que estas dimensiones se encuentran influidas por los aspectos culturales de una sociedad concreta, por los estereotipos y roles de género de dicho sistema social. Como consecuencia, los hombres se han ido centrando

excesivamente en la genitalidad, ignorando a veces la sensualidad como experiencia global de todo el cuerpo, en tanto que las mujeres a menudo se centran en la sensualidad del contacto físico, en detrimento de la sensación de íntima potencia que acompaña al orgasmo.

Otra diferencia significativa es que generalmente la mujer recurre a la sexualidad menos para descargar una tensión biológica que para expresar la plenitud de su feminidad; menos para satisfacer una necesidad erótica que para comunicarse en todos los planos.

También es frecuente encontrar entre los hombres y las mujeres diferentes expectativas y necesidades referentes a la sexualidad. El hombre suele buscar la afirmación de su identidad masculina, confirmar su masculinidad. La mujer, por su parte, a menudo utiliza la sexualidad en la búsqueda de seguridad, afecto, amor, protección económica,...

La sexualidad de la mujer en los últimos años se encuentra en un proceso de cambio y desarrollo. Estamos empezando a conocer nuestro cuerpo sexualmente y a disfrutar la sexualidad sin prejuicios. Esto no resulta fácil pues en muchas ocasiones resulta difícil por tener que partir «desde cero». Vernos como seres sexuales, con zonas erógenas y con una sexualidad propia y diferente, debe ser un objetivo de la mujer en cualquier etapa de su vida.

Las formas en que se manifiesta la sexualidad varían con la edad, las circunstancias personales y la cultura en que se desarrollan, aunque socialmente hasta hace poco sólo se reconocía la sexualidad adulta, negándose la sexualidad de los mayores y la de jóvenes, niñas y niños.

En la mediana edad existe una sexualidad que para la mujer es importante cuidar, por ser una función que nos puede ayudar a sentirnos más seguras, fuertes y atractivas, relajarnos, comunicarnos mejor a nivel afectivo y disfrutar nuestro cuerpo.

La androginia

Como conclusión queremos comentar el enfoque de la «tensión del papel asignado al género». Los papeles y rasgos asignados a los géneros son contradictorios e incoherentes, porque algunos de ellos han cambiado con el transcurso del tiempo y porque tener que adaptarse a los estereotipos puede generar estrés y conflicto tanto en las mujeres como en los hombres. Además una gran proporción de personas, tanto mujeres como hombres, transgrede los estereotipos; por otra parte algunas características de estos estereotipos son desadaptativas, es decir, no contribuyen a que la persona se desenvuelva bien desde el punto de vista psicológico y del bienestar.

Desde este punto de vista, Fernández y otros en «Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y del género»[11] plantean la androginia como tipo de personalidad más saludable y con mayor bienestar. Androginia (andros=hombres y gyn=mujer) significa una persona que presente características psicológicas femeninas y masculinas. Se trata de una forma de comprender y trascender la masculinidad y feminidad. Algunas características de las personalidades andróginas podrían ser:

- independencia en relación o interdependencia

11. Juan FERNÁNDEZ (coordinador): Nuevas perspectivas en el desarrollo del sexo y del género, Ed. Pirámide, Madrid, 1988.

- asertividad
- autoestima
- racionalidad
- atención a los sentimientos
- tendencia a las relaciones: cordialidad y expresividad

Se trata de animar a las mujeres a trascender, flexibilizar y transgredir los estereotipos de género e intentar ser ellas mismas con todas sus características valiosas. Además, a partir de esta etapa ésto está evolutivamente favorecido por la flexibilización de roles.

Recursos para el bienestar

Consideramos recursos para el bienestar a los diversos mecanismos que las personas ponen en marcha para relacionarse consigo mismas y para afrontar la vida y los acontecimientos que se dan en ella, o sea, para estructurar la realidad (captarla, interpretarla y asimilarla) y para responder y actuar ante ella.

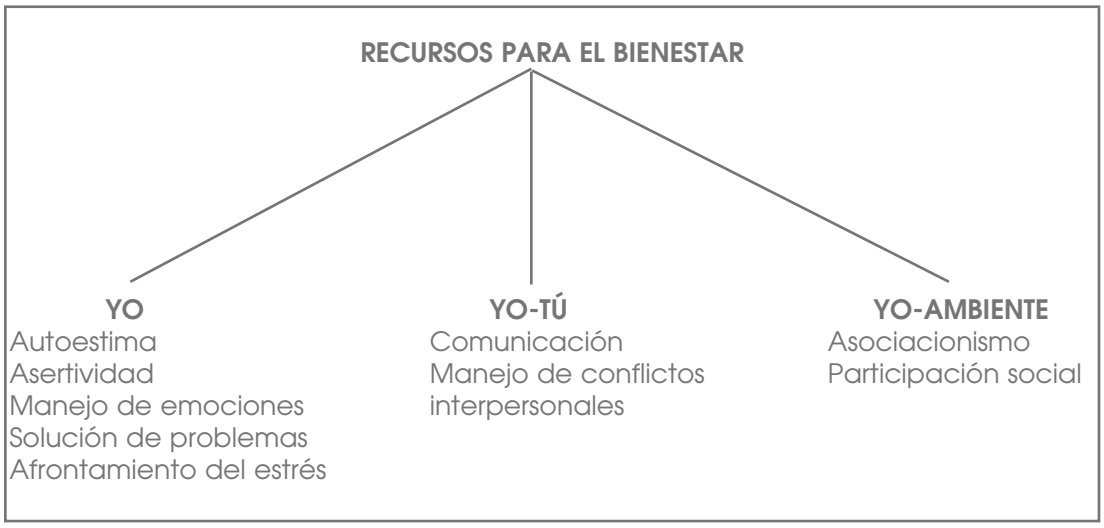
Este repertorio de recursos, que suele adoptar una estructura estable, depende básicamente del conjunto cognoscitivo, emocional y de habilidades de cada cual, o sea, de la identidad personal.

Partiendo de que las mujeres desarrollamos frecuentemente algunos rasgos o características femeninas, citadas en el apartado anterior, proponemos aquí un conjunto de recursos que nos parecen más útiles para el bienestar de las mujeres en esta etapa, para mejorar y avanzar en nuestro bienestar y desarrollo personal a partir de lo que somos y tenemos como base positiva.

Desde este punto de vista se ha priorizado tratar la autoestima, la asertividad, el manejo de emociones y sentimientos, la solución positiva de problemas y el afrontamiento del estrés. Aunque a continuación se describen separadamente, todos ellos se interrelacionan entre sí y resulta difícil trabajarlos aisladamente con los grupos de mujeres.

Por otra parte es necesario tener en cuenta que existen tres esferas o ámbitos del sentirse bien: consigo, con las personas que me rodean y con el medio, el ambiente físico y social con el que se interacciona. En este Centro de Interés trabajamos algunos recursos útiles para sentirse bien consigo y en los Centros de interés 4 y 5 se trabajan algunos correspondientes a los otros dos ámbitos o esferas.

Por fin, antes de pasar a comentarlos, queremos recalcar el sentido del concepto recursos como «instrumento a disposición de». No se trata de culpabilizar nuevamente a las mujeres por no ser perfectas (tener una autoestima estupenda, manejar «de libro» todas sus emociones, solucionar positivamente cada uno de sus problemas, etc.). Se trata de aprender más recursos y aplicarlos cuando les parezca oportuno, pero también de reconocer y positivizar todos los que ya tienen: la espontaneidad, la intuición, el humor,.... y también en su momento el bufido, el llanto, la lágrima, el humor de perros, etc.



Autoestima

Nathaniel Branden en «los seis pilares de la autoestima» (1994) [12] se refiere a dos componentes de la autoestima: el autorrespeto, entendido como aceptación y afirmación, y la autoeficacia, entendida como confianza en las capacidades para pensar, decidir y llevar a cabo cosas en la vida; en definitiva se trata de un sentimiento de valía personal y otro de capacidad personal. Carolyn Hillman[13] enfatiza el quererse, el amor a una misma como componente esencial de la autoestima.

Respecto a la autoestima en las mujeres, no está claro que sea menor que en los hombres, como durante tiempo se había pensado. La autoestima femenina según Hyde [4] y Jayme y Sau [5] parece ser tan buena con la masculina aunque parece que al enfrentarse a la realización de tareas los hombres confían más en sus capacidades y se sienten más satisfechos de su rendimiento.

Baker [8], sin embargo, así como Emilce Dio [6] y otras autoras, dicen que la autoestima en algunas mujeres tiende a ser baja en relación con algunos fenómenos ya citados: 1) en la situación de subordinación en que las mujeres han vivido, ellas mismas pueden interiorizar en parte los planteamientos del grupo dominante y sentirse inferiores; 2) la sociedad mide a las mujeres con patrones (valores, normas y roles) androcéntricos. Al querer medir su valía respecto a ellos, algunas mujeres pueden experimentar un sentimiento global de poca valía, de que deben estar equivocadas, de incomodidad y malestar asociado a sentimientos de fracaso (no somos agresivas, ni competitivas, etc.); 3) roles asociados a situaciones de aislamiento y de dedicación a las necesidades de otras personas más que al disfrute personal, lo que reduce fuentes de estima; 4) pocas respuestas «estimantes» por parte de sus figuras de apego (padres, parejas, hijos e hijas...) y sociedad en general.

Las consecuencias de una alta autoestima suelen ser: favorece el sentirse bien consigo misma, el bienestar y la satisfacción por el mero hecho de vivir, estimula la

12. Nathaniel BRANDEN: Los seis pilares de la autoestima. Ed. Paidos, Barcelona, 1995.

13. Carolynn HILLMAN: Sentirse bien consigo misma. Las claves para aumentar la autoestima en la mujer. Ed. Aguilar, Madrid, 1996.

autonomía personal y el control de la propia vida, posibilita relaciones personales de calidad y ayuda a afrontar los acontecimientos vitales «difíciles».

Al contrario, una autoestima baja puede favorecer procesos defensivos, de sumisión, de retiro a un mundo de fantasía, procesos agresivos y estados de sufrimiento y dolor emocional, que no favorecen el bienestar ni el afrontamiento y acontecimientos vitales generadores de tensión.

Algunas claves para mejorar la autoestima (modificado de Branden [12], Hillman [13] y de Mckay[14]):

1. Descubrir porqué la propia autoestima es así.
2. Autoconocimiento y autoevaluación precisa. Conocer la propia identidad personal en general y en las situaciones que se nos planteen. Confíar en sí. Descubrir los puntos fuertes.
3. Aceptación. Aceptarse tal como se es e intentar cambiar si es posible una parte de lo que no nos guste. No idealizar a las demás personas ni compararse con ellas. Aceptar también el propio cuerpo.
4. Quererse. Comprenderse y respetarse, apoyarse, "acariciarse", sin necesitar la aprobación de las demás personas.
5. Autoafirmación. Conocer los propios derechos, necesidades y deseos y pedir lo que se quiere. (Ver asertividad).
6. No ser hipercrítica consigo. No exigirse demasiado y darse permisos. No al 10 en todo, no exigirse ser perfecta. No al «deberías...». Mirarse con amor y humor.
7. Identificación y control de las distorsiones cognitivas (ver manejo de emociones y sentimientos).
8. Responsabilidad de sí. Vivir con propósito. Ser autónoma y controlar nuestra vida.
9. Afrontar los problemas de cara, sin aplazamientos pero sin agobios, ensayando nuevas soluciones o comportamientos. Aprender de los errores, tolerando y positivizando las situaciones o cosas que salen mal. (Ver solución de problemas).
10. Cuidarse, "acariciarse" y atender las propias necesidades físicas (alimentación, ejercicio, descanso, placer), emocionales, de disfrute, de tiempo para sí, de relación, intelectuales, éticas, etc. (se trata a lo largo de toda la guía).

Asertividad

Concepto:

La asertividad se define como el creer que se tiene derecho a los propios sentimientos, creencias, opiniones, necesidades, etc., como la expresión de los derechos

14. McKay y Fanningh: Autoestima. Evaluación y mejora. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1991.

y sentimientos personales, la defensa de los propios intereses. Se expresan las opiniones libremente y no se permite que otras personas se aprovechen de ella.

La asertividad se relaciona mucho y/o se considera una expresión de autoestima y autoafirmación.

Existen tres estilos en cuanto a la asertividad, según Davis y otros[15]:

1) Estilo agresivo. La persona cree que tiene derechos propios y también el derecho de no respetar y «pisar» los de otras personas. Su conducta es agresiva; para defender sus derechos, ataca (acusa, amenaza, pega...) a otras personas. La ventaja es que no te pisan; la desventaja es que probablemente tampoco quieren tenerte cerca.

2) Estilo pasivo (o inhibido). La persona no cree en sus derechos. Su conducta es pasiva, permite que los demás la pisen, no defiende sus intereses, hace todo lo que le dicen sin tener en cuenta sus propias necesidades, derechos y deseos. La ventaja de ser una persona pasiva es que raramente se recibe un rechazo directo; la desventaja es que una se siente mal consigo y se acumula una carga grande de resentimiento e irritación.

3) Estilo asertivo (citado al inicio). La ventaja de ser asertivo es que se puede actuar a favor de los propios intereses sin lesionar los de otras personas; dejan de ser necesarios la docilidad, el no poder decir no sin sentirse culpable por ello, el ataque verbal o el reproche.

La asertividad en las mujeres:

Respecto a la asertividad en las mujeres algunas autoras comentan una tendencia a un estilo más pasivo o inhibido, inducido por: a) los procesos de socialización que proponen a las mujeres estereotipos de género de sumisión, pasividad y subordinación; b) el yo en relación, que a veces conlleva una tendencia a atender las necesidades de los demás y no a atender, respetar y defender los propios deseos y necesidades; c) los roles femeninos, que incluyen conductas de cooperación y cuidado de las relaciones (en aras de cuidar las relaciones, la armonía,... las mujeres sacrifican sus derechos) y específicamente el rol de madre (estereotipo social de madre para todo que atiende todas las necesidades de sus hijos e hijas y lo sacrifica todo por ellas y ellos: «mi madre nunca tuvo un no»).

Para mejorar la asertividad pueden ser útiles:

1. Identificar las situaciones en las que se desea ser más asertiva y analizar el por qué: cuándo y en qué situaciones no se es asertiva, con qué personas, por qué o para qué cree que lo hace, qué teme que ocurra si es asertiva.

15. Davis, Mc Kay, Eshelman: Técnicas de autocontrol emocional. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1990.

2. Pensar y sentir que se tienen derechos, deseos y necesidades. Discutirlo con otras mujeres.
3. Preparar una respuesta asertiva para esas situaciones en las que quiere serlo: pensar cuál o cuáles son sus derechos, deseos o necesidades, ser consciente de que tiene derecho a ellos y pensar también cómo expresarlos desde el yo, desde lo que le ocurre más que desde el reproche a la otra persona (en lugar de «eres desconsiderado» decir «me siento herida o triste o enfadada...», pero sí expresando los sentimientos de forma clara y directa. Ver Centro de Interés 4 (Comunicación desde el yo).
4. Lenguaje corporal adecuado: firme, directo, mirando a los ojos, no en tono vacilante ni de lamentación, etc.
5. Evitar la manipulación: firmeza en el no si es necesario, no hacer atención a detalles que desvíen de la cuestión que está planteando, preguntar por qué no es aceptado su planteamiento, no hacer caso de la autocompasión o pena que intente dar la otra persona, no dudar ni sentirse culpable por manifestar sus derechos, etc.

Manejo de emociones y sentimientos

Concepto:

Jayme y Sau [15] se refieren a las diversas dimensiones del término emociones cuando se habla de mujeres: emoción como sentimiento, como afecto, como irracionalidad,... Aquí nos referiremos a emoción y sentimiento como sinónimos e incluiremos tanto emociones consideradas tradicionalmente positivas (amor, alegría, deleite,..), como negativas (ira, hostilidad, culpa, enfado...). Partiremos de una consideración positiva de las emociones; la emoción es el sentimiento humano por excelencia. Se trata de reconocer y disfrutar las emociones, por una parte, y, por otra, de valorar su utilidad: todas ellas, según Baker, nos permiten reconocer que algo nos está pasando, cuán importante es esa persona o situación para nosotras.

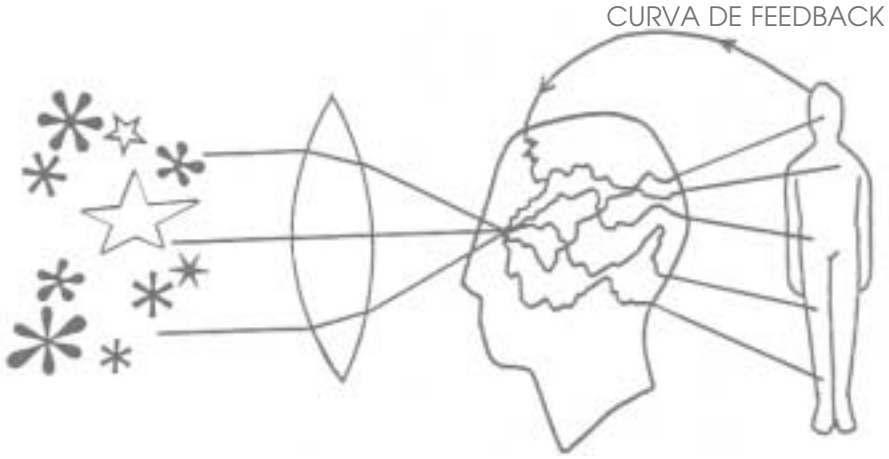
Mujeres y emociones:

Para Baker [8] está claro que las mujeres han desarrollado a través de los procesos de socialización una mayor sensibilidad hacia los componentes emocionales de la actividad humana. A los hombres se les anima a ser racionales y a las mujeres a que participen de las emociones y sentimientos de cualquier situación. Además a las mujeres se les ha permitido culturalmente expresar las emociones con mayor libertad que a los hombres («los hombres no lloran»); existe una presión social hacia la contención emocional en el hombre y a la permisividad en la mujer. Sin embargo se ha reprimido en las mujeres los afectos negativos (ira, enojo...); las mujeres irascibles y con mal carácter son muy desvalorizadas en el discurso social.

El problema para algunas mujeres puede derivar de: 1) reconocer y atender las emociones de los demás pero no reconocer y manejar las propias, sino más bien ser «víctima» de ellas; 2) creer que los hechos sólo son importantes y satisfactorios si se dan con emotividad y que toda actividad debe conducir a aumentar el vínculo emocional con otras personas y 3) irracionalidad, o sea, no pensar ni adjudicar atribuciones racionales a su conducta, «creérselas» todas y guíarse sólo por las emociones.

Para manejar mejor los sentimientos y emociones se trata en primer lugar de reconocer y disfrutar las emociones, aprovechar lo que de maravilloso tienen. Es una experiencia humana que merece la pena. Hay emociones positivas y otras dolorosas. Pero a veces las emociones nos dañan porque no hemos hecho una interpretación «objetiva» de la realidad. Siempre existe una diferencia entre la realidad y la representación o interpretación que hacemos de ella, entre el mundo y nuestra experiencia de él, entre lo que es y nuestro modo de percibirlo.

En casi todos los momentos de nuestra vida estamos en relación con nosotros mismos. Davis y otros[15] plantean que las emociones que sentimos no tienen a veces nada que ver con los acontecimientos reales. Entre la situación que se da y la emoción o sentimiento que se desarrolla, media la apreciación, la captación e interpretaciones mentales que en conjunto constituyen una forma habitual de diálogo con una o uno mismo, de relación consigo. Argyle[2] enfatiza la visión positiva de la vida y la relación positiva consigo como las variables fundamentales relacionadas con el bienestar. Aaron Beck[16] dice que las emociones son el resultado de la forma en que se estructura la realidad.



Para manejar mejor las emociones pueden ser útiles:

A veces consideramos la emoción como la única realidad y actuamos sólo conforme a ella sin tener en cuenta los filtros y mecanismos de interpretación que median entre la realidad y la emoción que sentimos. Pueden ser útiles para esto las técnicas de análisis emotivo racional. A veces utilizamos mecanismos mentales distorsionados llamados distorsiones cognitivas que dificultan el conocimiento de la realidad, ocasionan un autodiálogo, una relación consigo negativa y además pueden dificultar el autoconocimiento y dañar la autoestima.

Análisis emotivo racional. Se trataría de:

1. Describir la situación, sólo los hechos objetivos, sin incluir impresiones subjetivas ni juicios de valor.

16. BECK y otros: "Terapia cognitiva de la depresión". Ed. Biblioteca de Psicología, Bilbao, 1991.

2. Identificar los filtros, los pensamientos, los mecanismos cognitivos, el lenguaje interior utilizado.
3. Identificar los sentimientos y emociones que se producen.
4. Analizar los filtros y los mecanismos cognitivos, confrontándolos con los datos reales de que se dispone, o sea, racionalizar y objetivar en lo posible la «lectura» de la situación: hay alguna evidencia de que eso sea así, hay evidencias de lo contrario, hay pocas evidencias, qué hipótesis posibles existen, etc.
5. Sustituir el lenguaje interior utilizado por otro más acorde con la realidad objetiva analizada en el punto anterior, tendiendo a eliminar los mecanismos o pensamientos irracionales y claramente no objetivos.

Distorsiones cognitivas.

Siempre elaboramos, procesamos o categorizamos la realidad a través de distintos mecanismos mentales que, por una parte nos ayudan a interpretar la realidad pero que, según como se utilicen, pueden a su vez introducir distorsiones. Las distorsiones cognitivas son maneras o formas de pensamiento que utilizamos a veces para interpretar la realidad y a nosotras mismas de forma incorrecta. Se trata de creencias irracionales que dificultan conocerse más objetivamente, nos producen emociones negativas, dolor «inútil» y además se dirigen contra la autoestima dañándola. Entre ellas, las más frecuentes serían:

1. Hipergeneralización. A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Ejemplos: «siempre hago todo mal», «nadie se preocupa realmente de mí»...

2. Designación global. Se utilizan automáticamente denominaciones peyorativas estereotipadas para describirse. Ejemplos: «soy una fracasada», «mi relación amorosa es un lío espantoso».

3. Filtrado. Se presta atención selectivamente a lo negativo y se desatiende lo positivo. Ejemplo: cuando una amiga dice muchas cosas que ve positivas en otra amiga y una que no le gusta y ésta piensa que es una persona horrible fijándose sólo en la que no le gusta, sin tener en cuenta todas las positivas.

4. Pensamiento polarizado. Se llevan las cosas a los extremos, expresándolas en categorías blanco/negro, sin términos medios. Ejemplos: «o gano esta beca o arruino por completo mi vida», «ésta es mi única oportunidad para una buena relación»...

5. Autoacusación. La persona se culpa permanentemente de todo, tenga o no la culpa. Ejemplo: el funcionario de correos le dice que se le han acabado los sellos y la persona responde: «Dios, ¡qué estúpida soy...! lo siento».

6. Personalización. La persona supone que todo lo que pasa a su alrededor tiene algo que ver con ella. Ejemplo: alguien dice en la tienda que le falta el paraguas y la persona supone que la otra se dirige a ella.

7. Lectura de la mente. Se supone que todas las personas del universo sienten o piensan de la misma manera que una misma, sin ninguna evidencia de que esas suposiciones sean correctas. Ejemplos: «me mira así porque me odia», «está pensando que soy una estúpida y una aburrida»...

8. Falacias de control. La persona siente que tiene una responsabilidad total de todo o, al contrario, que no tiene control sobre nada y es una víctima desamparada. Ejemplo: hacerse responsable de la conducta de todos los amigos y amigas en una fiesta.

9. Razonamiento emocional. La persona supone que la vida es como ella la siente en cada momento, sin objetividad. Ejemplo: si un día te sientes feliz, piensas que la vida te va muy bien; si al día siguiente estás triste, piensas que la vida es una tragedia.

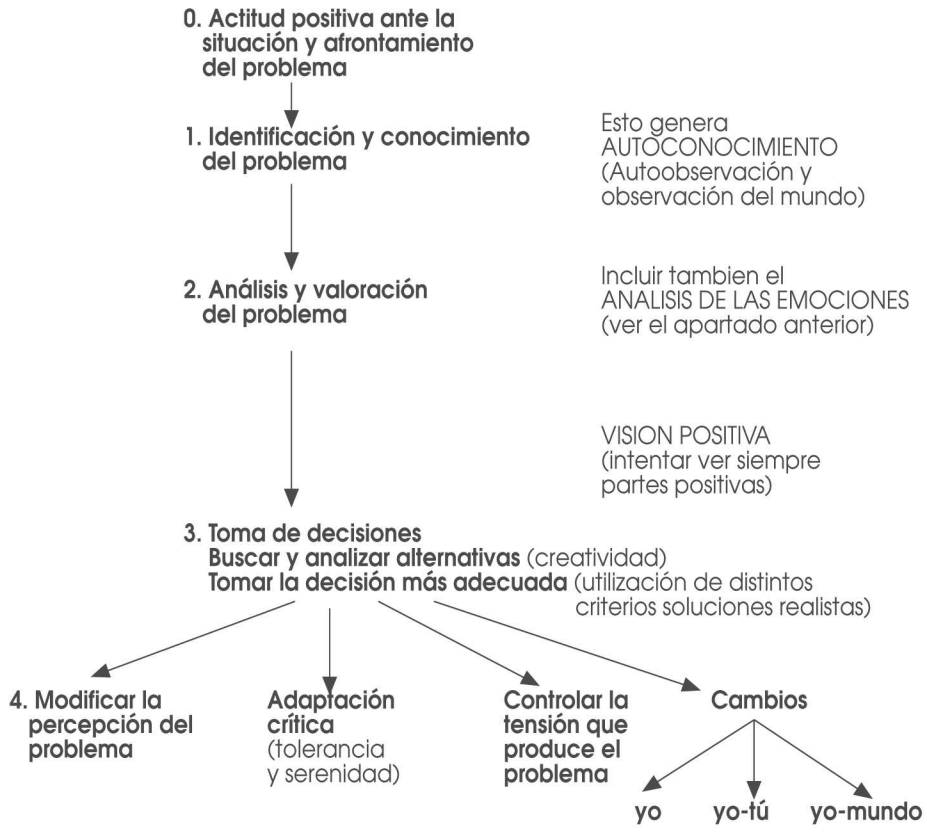
Con respecto a ellas se trata de identificarlas y llevar a cabo los mismos pasos del apartado anterior, o sea: 1) describir la situación; 2) descubrir los pensamientos y emociones; 3) identificar y analizar las distorsiones utilizadas y 4) cambiarlas.

Solución de problemas

Entendemos aquí problema como situación (no siempre resultará «problemático» en el sentido de dificultad o negativa) a abordar, y solución como afrontamiento (no siempre se llegará a soluciones «totales» de la situación).

En la bibliografía se encuentran diferentes ideas, poco demostradas y a veces contrapuestas, relacionadas con la solución de problemas en las mujeres: la idea de pasividad (las mujeres tenderíamos más a no afrontar los problemas), aunque parece que más bien depende del ámbito en que se dé el problema, asociado a estereotipos y roles de mujer o de hombre; la idea de la queja (las mujeres tenderíamos más a quejarnos que a afrontar positivamente el problema), aunque parece también que la queja constituye más un síntoma de malestar, de conflicto y desacuerdo con los modelos sociales de ser mujer, de tener que aceptar cosas que no se desean, etc.; la idea de mayor culpabilización y miedo a la pérdida asociada a toda toma de decisiones y por tanto mayor inseguridad a la hora de tomar decisiones, que tampoco está clara. Para Baker[8] sin embargo sí parece clara una mayor tendencia al autoconocimiento, al análisis, a profundizar en los problemas, a la creatividad al examinarlos y al cambio, a introducir modificaciones en sus vidas.

Para solucionar los problemas desde una perspectiva racional, son útiles los siguientes pasos, según Davis y otros[15]:



5. Programar la acción y ponerla en marcha

Afrontamiento del estrés

Concepto:

Mckay y otros[17] se refieren al estrés como situación de ansiedad y sufrimiento emocional en que suele darse una combinación de tres elementos: 1) el ambiente, situaciones o acontecimientos vitales generadores de tensión; 2) pensamientos negativos y emociones dolorosas y 3) respuestas físicas de ansiedad, tensión, etc.

El concepto estrés suele usarse tanto para referirnos a una reacción puntual y muchas veces útil para poder afrontar la situación causante (ver Centro de Interés 2) como a una tendencia «crónica», continuada en alguna parte o etapa de la vida; respecto a ésta, Aaron Beck[16] dice que el dolor emocional crónico puede considerarse como un producto de un sesgo sistemático de la visión que la persona tiene del mundo.

Respecto al estrés en las mujeres

Jayme y Sau[5] refieren teorías que presuponen que la fisiología femenina entraña una mayor reactividad ante potenciales fuentes de estrés; el estereotipo la atribuye a la ciclicidad hormonal femenina, responsable de una mayor inestabilidad emocional (por ejemplo durante el síndrome premenstrual, como consecuencia de la disminución del nivel de estrógenos, pueden darse cambios en el estado de ánimo, ansiedad, depresión, irascibilidad, etc.). Hyde[4] comenta que no está nada clara esta atribución, que el síndrome premenstrual podría deberse a factores ambientales, pero que sin embargo sí puede darse una mayor tendencia de la mujer a la ansiedad en relación con su socialización en la que como respuesta a la amenaza se le propone la huida o no afrontamiento (más generadora de ansiedad) que el enfrentamiento o agresión, característico de los hombres.

Emilce Dio[6], Jane Baker[8] y Mabel Burin[9] plantean algunas causas que pueden producir estrés en las distintas mujeres en esta etapa: 1) desacuerdo con la valoración social de la mujer y con los estereotipos de rol y personalidad así como conflictos consigo por desacuerdos entre sus valores y sus roles o su personalidad, etc (ver la identidad femina: cómo se forma); 2) roles y tareas «tradicionales» de las mujeres generadores de tensión: maternidad, cuidado de personas enfermas o incapacitadas, responsabilidad de las relaciones...; 3) roles y tareas más «innovadoras» que generan estrés por acumulación de tareas (doble jornada, trabajadora perfecta, madre ideal, compañera estupenda, hija ejemplar, etc.); 4) las especificidades de esta etapa de la vida (como etapa de balance y valoración de la mitad de la vida anterior) y que en algunos casos puede incluir acontecimientos vitales generadores de tensión (duelos, pérdidas, enfermedad, etc.).

17. Davis, Mc Kay, Fanning: Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1988.

Para afrontar el estrés

Son útiles algunas habilidades y recursos tratados en el Centro de Interés 2 (relajación, respiración, masaje, ejercicio físico) para afrontar la parte más física; otras en este mismo apartado (mejoría de la autoestima y la asertividad, manejo de emociones y solución de problemas) para afrontar la parte más cognitiva, emocional y también del ambiente; por fin, en los Centros de Interés 4 (Comunicación y manejo de conflictos interpersonales) y 5 (Proyecto de vida y ocio), se incluyen habilidades para afrontar el estrés proveniente de las relaciones personales y del manejo de la propia vida.

A todas ellas Davis, Mckay, Esherman y Fanning[15 y 16] añaden:

El disfrute

Algunos autores y autoras plantean el estrés como un producto del equilibrio entre acontecimientos tensionantes y acontecimientos gratificantes y reforzadores. Se trataría entonces de introducir el máximo posible de situaciones y acontecimientos positivos y gratificantes en la vida, tanto personas como lugares, actividades, cosas, pensamientos, metas y proyectos agradables y que nos resulten positivas, acariciadoras, generadoras de sentimientos positivos.

Técnicas de imaginación y visualización

(intentar visualizar e imaginar formas alternativas de ser o de comportarse más positivas y útiles), técnicas de distracción (se trata de intentar distraerse, aunque a veces resulta difícil. Puede ser útil: concentrarse en lo que está pasando alrededor, realizar actividades mentales, cálculo de precios, recitar poemas, resolver crucigramas, practicar actividad física, etc.)

Control de pensamientos automáticos inquietantes

Averigüar en qué se piensa cuando se siente ansiedad y buscar mejores formas de pensar sobre lo mismo o pensamientos alternativos.

Algunas lecturas

HYDE, Janet Sh; Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana, Ed. MORATA, 1995.

BAKER, Jane; Hacia una nueva psicología de la mujer, Ed. PAIDOS, 1987.

HILLMAN, Carolynn; Sentirte bien contigo misma, Ed. AGUILAR, 1996.

BRANDEN, Nathaniel; Los 6 pilares de la autoestima, Ed. PAIDOS, Barcelona, 1995.

DYER, W, Wayne; Tus zonas erróneas, Ed. GRIJALBO, 1978.

MCKAY Y FANNING; Autoestima: evaluación y mejora, Ed. MARTINEZ ROCA, 1991.

DAVIS, MCKAY, ESHELMAN; Técnicas de autocontrol emocional, Ed. MARTINEZ ROCA, 1985.

MCKAY, DAVIS, FANNING; Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés, Ed. MARTINEZ ROCA, 1985.

3.2. Diseñando el programa

3.2.1. Objetivos y contenidos:

Objetivo:

Que las mujeres de esta etapa se sientan mejor consigo mismas y desarrollen más capacidades y recursos para afrontar los acontecimientos de su vida.

Contenidos:

Conceptos a trabajar con el grupo:

- El bienestar y factores relacionados: acontecimientos vitales y personalidad.

- La identidad personal: dimensiones y elementos constituyentes del yo. Cómo se forma.

- La identidad femenina: estereotipos sociales del género y su interiorización. Rasgos diferenciales de la identidad femenina.

Actitudes a trabajar con el grupo:

- Actitud positiva y de responsabilidad de su bienestar.

- Positivización y valoración de su identidad personal y como mujer.

- Visión positiva de la identidad de la mujer en esta época y etapa y de sus rasgos diferenciales.

- Actitud crítica arte los estereotipos del género, la desvalorización social de la identidad femenina y el androcentrismo.

- Autoaceptación, respeto y amor por sí misma. Autoconfianza.

- Reconocimiento, interiorización y afirmación de sus derechos, necesidades y deseos.

- Tendencia al disfrute y valoración positiva de las emociones; equilibrio y racionalización para manejarlas.

- Actitud positiva y realista hacia la solución de problemas.

- Autoconfianza para el afrontamiento del estrés.

- Visión positiva frente a la vida y los acontecimientos vitales.

- Positivización de los recursos que suele utilizar para afrontar su vida.

Procedimientos a trabajar con el grupo:

- Identificación de su situación respecto al bienestar y de los factores con los que se relaciona.

- Descripción de los elementos constituyentes de su identidad personal.

- Identificación de algunos estereotipos sociales del género, de algunos rasgos diferenciales de la identidad femenina y la suya propia.

- Reconocimiento de la situación de algunos recursos para el bienestar en las mujeres y en ella misma.

- Habilidades y recursos de autoestima, asertividad, manejo de emociones, solución de problemas y afrontamiento del estrés.

- Identificación de los recursos y habilidades que ha usado y usa para afrontar su vida y de otros que le sería útil desarrollar más o además de.

3.2.2. Menú de actividades:

EL BIENESTAR. FACTORES RELACIONADOS.
Objetivo: Identificar su situación respecto al bienestar y qué parte de él se relaciona con los acontecimientos vitales en esta etapa y cuál con su forma de ser y afrontar la vida, positivizando el vivir con bienestar en la segunda mitad de la vida.
Actividad 1: El bienestar.

El YO
Objetivo: Reflexionar sobre los elementos que configuran su identidad personal, valorándola en esta etapa.
Actividad 2: Quién soy yo.

MI IDENTIDAD FEMENINA
Objetivo: Reconocer y positivizar tanto la identidad social de las mujeres en esta época y etapa como su propia identidad femenina, identificando algunos rasgos diferenciales, criticando los estereotipos de género y comprendiendo la pluralidad de las mujeres en esta época, edad y etapa.
Actividad 3: Somos mujeres.

AUTOESTIMA
Objetivo: Evaluar la propia autoestima, identificar los factores relacionados con su formación en las mujeres y en ellas mismas y desarrollar capacidades para mejorarla.
Actividad 4: La autoestima.

ASERTIVIDAD
Objetivo: Evaluar su situación respecto a la asertividad, identificar los factores relacionados con su formación y desarrollar capacidades para mejorarla.
Actividad 5: La asertividad.

MANEJO DE EMOCIONES
Objetivo: Evaluar el propio manejo de emociones, identificar los factores relacionados y desarrollar capacidades para manejarlas de forma más útil.
Actividad 6: Manejo de emociones.

SOLUCION DE PROBLEMAS Y AFRONTAMIENTO DEL ESTRES
Objetivo: Evaluar las propias estrategias para solucionar problemas y afrontar el estrés, identificar los factores relacionados con su formación en las mujeres y en ella misma y desarrollar recursos para mejorarla.
Actividad 7: Solución de problemas y afrontamiento del estrés.

Modelo de secuenciación de actividades

Para facilitar el aprendizaje más eficaz de cualquiera de los objetivos y contenidos (temas) a trabajar parece más útil posibilitar un proceso de secuenciación de las actividades con las siguientes fases:

- Investigando su realidad. Actividades dirigidas a que el grupo aumente la consciencia de su realidad.
- Profundizando en el tema. Actividades dirigidas a que el grupo reelabore su realidad.
- Abordando la situación. Actividades dirigidas a que el grupo valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario.

Actividad 1. El bienestar.

Se trata de que las mujeres identifiquen su situación respecto al bienestar y qué parte de él se relaciona con los acontecimientos vitales en esta etapa y cuál con su forma de ser y afrontar la vida, positivizando el vivir con bienestar en la segunda mitad de la vida. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre otras:

El bienestar. Se les pide trabajar en parejas o tríos el Material 1A.Puesta en común.Completar lo que salga con elementos sobre el concepto y factores que configuran el bienestar.Claves(puesta en común):

- El concepto de bienestar es subjetivo. Hay distintos factores que influyen en él para cada persona. Bienestar, felicidad, salud mental... son conceptos similares.
- Es difícil sentir bienestar si no están cubiertas unas necesidades básicas de calidad de vida (ingresos, vivienda, seguridad...).
- Los dos grandes tipos de factores relacionados con el bienestar son: a) las cosas que nos suceden en la vida y b) cómo somos, como nos relacionamos con nosotras mismas y cómo afrontamos la vida.

¿Cómo me va en esta etapa?. Se pide al grupo dibujar individualmente la línea de su vida en el Material 1B y responder a la cuestión; luego se comenta en pequeños grupos y después puesta en común. Claves:

- La historia de la vida de cada persona es diferente y la trayectoria también.
- En esta etapa suelen ocurrir algunos acontecimientos, unos fuente de bienestar y otros que pueden generar dificultad o tensión. En general suele constituir una etapa positiva, de sabiduría y satisfacción. Para algunas personas es una etapa de balance.
- La evolución y el desarrollo personal requiere etapas de crisis (reflexión) y cambios.

¿Cómo soy y cómo me siento?. Se trata de responder las dos preguntas del Material 1C de forma individual y después en tríos. Puesta en común de lo que consideran conveniente (quizá alguna cosa prefieren guardarla para sí). Completar con una pequeña aportación teórica sobre la personalidad y el bienestar. Las claves para la puesta en común son las mismas que las de la actividad El Bienestar.

La película de mi vida: en la mitad. La educadora lee en grupo grande el punto 1 del Material 1D y les pide pensarlo con los ojos cerrados durante 5'. Luego por parejas se cuentan la película de su vida y comentan el punto 2 y después se pone en común (lo que deseen). Claves para la puesta en común:

- En Navarra a las mujeres a los 45 años todavía nos quedan como media 38'5 años por vivir y probablemente este cifra aumentará (40 años o más por vivir).
- Tú eres responsable de tu vida y sólo tú puedes luchar por tu bienestar. Hay acontecimientos vitales que no dependen de ti pero sí depende el «encajarlos» mejor.
- Merece la pena utilizar nuestra sabiduría y nuestra experiencia para vivir mejor. Nos queda la mitad.

Para sentirnos mejor. En grupos y con el Material 1E comentar las 2 cuestiones. Puesta en común con las siguientes claves:

- Hay cosas o acontecimientos vitales en la vida que nos causan bienestar y otras malestar, tensión y a veces sufrimiento.
- Seguramente hay cambios o recursos que nos serían útiles para sentirnos mejor: respecto a nosotras mismas, a las otras personas y al mundo que nos rodea. Algunas las trabajaremos en este Centro de Interés y otras en los siguientes.

MATERIAL 1A

El bienestar

1) ¿Qué significa para vosotras bienestar, sentirse bien?.

2) Completad estas frases:

Para sentirme bien necesito .....

.....

Las cosas más importantes para mi bienestar son .....

.....

Las cosas más importantes en mi malestar son .....

.....

Para mejorar mi bienestar cambiaría .....

.....

A lo largo de mi vida me he sentido muy bien cuando .....

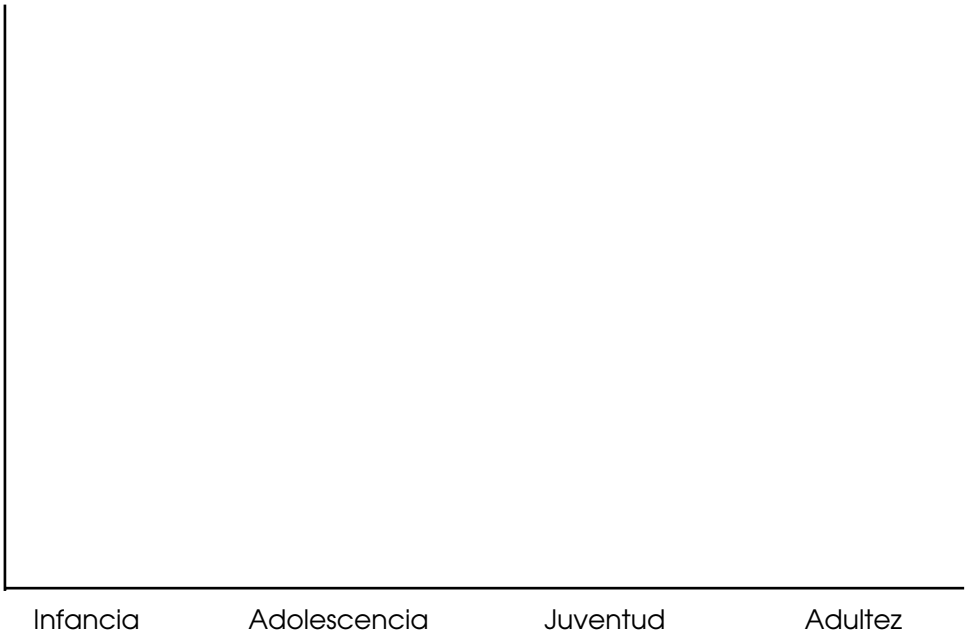
.....

Y muy mal cuando .....

MATERIAL 1B

Cómo me va en esta etapa

1. Dibuja la línea de tu vida desde que recuerdes hasta ahora, en las distintas etapas (infancia, adolescencia, juventud, adultez), con sus subidas y bajadas.



2. Y en esta etapa, ¿cómo te va?. Anota qué cosas te están pasando, fuentes de bienestar y fuentes de dificultad o tensión.

MATERIAL 1C

Cómo soy - cómo me siento

1. ¿Qué crees que tiene mayor influencia en tu bienestar en esta etapa: las cosas que te están pasando o cómo eres tú?.

2. ¿Qué cosas de tu personalidad (cómo eres y cómo llevas, encajas o afrontas las cosas que te toca vivir) crees que están influyendo en tu bienestar o malestar en esta etapa de tu vida?.

MATERIAL 1D

La película de mi vida: en la mitad

1. Cierra los ojos, escucha y sueña despierta:

«Imagínate que eres una anciana deliciosa de 95 años. Estás sentada tranquilamente en una terraza observando un hermoso paisaje -montañas, colinas, praderas verdes, un lago...-. Tu mente se va yendo y comienzas a hacer un repaso de tu vida: ¿tienes amistades?, ¿has disfrutado de la vida?, ¿tienes descendencia?, ¿has hecho un trabajo satisfactorio?, ¿has sido feliz?, ¿estás contenta de tí misma?, ¿le has dado algo al mundo?, ¿qué cosas importantes has hecho?, ¿has llevado a cabo lo que te propusiste?.

2. Ahora compara eso (seguramente refleja la vida que quisieras tener) con tu vida hasta ahora. Piensa y/o anota: ¿lo que has pensado y tu vida hasta esta etapa coinciden?, ¿hay cosas importantes que aún no has hecho, otras que has hecho y no te acaban de gustar?, ¿hay cosas que te gustaría hacer, cambiar o mejorar?.

MATERIAL 1E

Para sentirnos mejor

1. Se trata de hacer un listado de cosas que nos producen malestar en esta etapa.

2. ¿Qué cosas, cambios, formas de ser o de afrontar la vida creeis que nos resultarían útiles para sentirnos mejor?

Con nosotras

Con otras personas

Actividad 2. ¿Quién soy yo?

Se trata de que las mujeres reflexionen sobre algunos de los elementos que configuran su yo, valorándolo en esta etapa de su vida. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Quién soy. Se explica a las mujeres la ficha elegida (Material 2A, 2B o 2C según el nivel del grupo y tiempo disponible) y se les pide que rellenen individualmente el cuestionario. Luego se comenta en grupos pequeños y después puesta en común con las siguientes claves:

- En alguna de estas áreas ¿no habíamos pensado nunca?, ¿alguna especialmente difícil?, ¿alguna en blanco?. ¿nos ha sido útil?.
- ¿Hay muchas cosas negativas?, quizá tendemos a evaluarnos negativamente.
- El cómo soy a nivel físico tiene una importancia pequeña frente a la persona en su globalidad.

Pequeña exposición con discusión posterior sobre el yo: qué es, dimensiones y elementos que lo constituyen, cómo se forma (ver Centrándonos en el tema).

¿Cómo me veo/cómo me ven?. Retomar el material utilizado en quién soy, añadirle la pregunta, ¿cómo crees que te ven las demás personas?. Después lo comentan en grupos pequeños y luego puesta en común. Claves:

- A veces no coinciden la percepción que cada cual tiene de sí y la que tienen las demás personas. Hay distintos factores personales y de las otras personas que influyen en ésto.
- Es más importante cómo nos vemos que cómo nos ven las demás personas. Hay personas poco o nada significativas en nuestra vida. Otras veces, personas que nos quieren de verdad y nos conocen bien, pueden vernos desde fuera algunas cosas que a cada cual nos resulta difícil ver o reconocer.

¿Por qué soy como soy?. Mi historia. En grupo pequeños trabajar el Material 2D. Puesta en común, añadiendo la educadora algunos elementos teóricos sobre cómo se forma la identidad personal.

Yo soy yo y soy estupenda. Lectura individual del Material 2E subrayando la frase o frases que más les hayan gustado, después se juntan en parejas y comentan la frase señalada y por qué, luego se juntan 2 parejas y después 2 grupos de 4, etc. hasta la puesta en común con una única clave: cada una de nosotras somos única, maravillosa y diferente.

Mi identidad sexual. Se pasa a cada persona el Material 2F, se rellena individual y anónimamente y se echa la hoja al centro. La educadora las revuelve y pide a cada persona que coja una del corro y la lea en voz alta. Se abre después una discusión respecto a cómo se han sentido, aspectos positivos... con una única clave: valorar la globalidad, la diversidad, nuestras infinitas posibilidades.

Después, se pide al grupo que lea el Material 2G y discuta en grupos pequeños las ideas que les resultan más innovadoras e interesantes.

MATERIAL 2A

Yo

Escribe el mayor número de palabras o frases que te describen, intentando ser objetiva, en las siguientes áreas:

- Aspecto físico (cara, pelo, altura, peso, cuerpo...) y habilidades físicas.

- Conocimientos y funcionamiento mental (razonamiento, análisis, síntesis, capacidad de aprender, cultura, intuición, discusión, conocimientos en distintas cosas: música, cine...).

- Funcionamiento emocional (valores, sentimientos, reacciones ante la presión social, de grupos y de personas, autonomía y libertad, emociones, estados de ánimo...).

- Relaciones (con quién me relaciono, cómo, expectativas que tengo, capacidades para las relaciones...).

- Sexualidad (como me percibo y siento como persona en el ámbito sexual)

- Comportamientos en la vida cotidana, en el trabajo, en el ocio, en las relaciones personales, familiares, de amistad, afectivas.

MATERIAL 2B

¿Cómo me veo?

Mi cuerpo:

Mis conocimientos:

Mis deseos:

Mis aficiones:

Mi temperamento:

Mis sentimientos:

Mis habilidades:

Mis relaciones:

Mi sexualidad:

MATERIAL 2C

Autoconcepto

(Fuente: «Tutoría con adolescentes», Brunet, JJ y Negro, JL)

Responde con brevedad y con sinceridad a este sencillo Inventario de tus gustos y modo de ser.

1. ¿Cuál fue la época más feliz de tu vida?.

2. ¿Cuál es tu recuerdo más feliz?.

3. ¿Qué cosas te parece que haces bien?.

4. ¿Qué cosas te parece que haces mal?.

5. ¿Qué cambiarías de ti misma, si te fuera posible?.

6. ¿Qué cosas te dan miedo (sucesos, situaciones, etc.)?.

7. ¿Qué cosas te gustan más en la vida?.

8. Si te pudieras convertir en animal, ¿en qué animal te gustaría convertirte?, ¿por qué has escogido ese animal?.

9. Y, si pudieras convertirte en árbol o en planta, ¿en que árbol o planta te gustaría convertirte?, ¿por qué?.

MATERIAL 2D

Por qué soy como soy

1.-Dibuja la línea de tu vida desde que recuerdes, indicando tu historia personal, los cambios de época en las que crees que has cambiado de forma de ser, introducido modificaciones en tu vida etc.

2.-Reflexiona sobre quiénes (tú misma, tu familia de origen, otras personas y la sociedad en que vivimos) han influido en tu personalidad, en que seas como eres.

3.-¿Cómo, de qué manera y en qué sentido, han influido cada uno de ellos?.

MATERIAL 2E

Yo soy yo

En todo el mundo, no hay nadie exactamente como yo.

Hay personas que tienen algunas partes en que se parecen a mí, pero nadie es idéntico a mí.

Por lo tanto, todo lo que sale de mí es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.

Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, incluyendo todo lo que éste hace; mi mente, incluyendo todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, incluyendo las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que éstos puedan ser- coraje, alegría, frustración, amor, desilusión, excitación; mi boca, y todas las palabras que salgan de ella, agradables, dulces o bruscas, justas o injustas; mi voz, fuerte o suave; y todos mis actos, sean éstos para otros o para mí misma.

Me pertenecen mis fantasías, mis sueños, mis esperanzas, mis temores.

Me pertenecen todos mis triunfos y éxitos, todos mis fracasos y errores.

Porque todo lo mío me pertenece, puedo llegar a familiarizarme íntimamente conmigo misma.

Y al hacer esto puedo amarme y aceptarme, y aceptar todas las partes de mi cuerpo.

Entonces puedo hacer posible que todo lo que me pertenece trabaje para lograr lo mejor para mí.

Sé que hay aspectos de mí misma que me confunden, y otros que no conozco.

Pero mientras me conozca y me ame, puedo buscar valerosamente y con esperanza la solución a mis confusiones y la forma de conocerme más.

La forma como luzca, como suene para los demás, lo que diga o haga, lo que piense y sienta en un momento determinado, soy yo.

Esto es auténtico y representa dónde estoy en ese momento.

Cuando más adelante analice cómo lucía y sonaba, lo que dije e hice, y cómo pensé y sentí, algo parecerá no encajar.

Puedo descartar lo que parece no encajar, y conservar lo que sí encajó, e idear algo nuevo para reemplazar lo que descarté.

Puedo ver, oir, sentir, pensar, hablar y actuar.

Tengo los instrumentos para sobrevivir, para acercarme a los demás, para ser productiva, y para hacer sentido y sacar del mundo las personas y cosas ajenas a mí.

Me pertenezco, y por lo tanto puedo manejarme.

Yo soy yo y yo estoy bien.

MATERIAL 2F

Mis agrados, mis desagrados... en sexualidad

(Fuente modificada: «Mis agrados, mis desagrados...», COFES- Iturrama, Pamplona)

- A mí personalmente

Me gusta	*Me excita*	*No me gusta*	*No me excita*
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

- ¿Cómo soy en mi identidad sexual?.

- ¿Me satisface cómo soy?, ¿me gustaría mejorar?, ¿en qué?.

MATERIAL 2G

La sexualidad en esta etapa

(Fuente: Folleto «Salud y sexualidad», Centro de Planificación Familiar Andraize, Ed. Servicio Navarro de Salud)

Nuestra sexualidad, algo que podemos cultivar.

La salud no es sólo el bienestar físico, sino también el psíquico y el social. Pero para que esta salud se dé, es necesario, además, que cada persona viva a gusto con su cuerpo y con su sexualidad, ya que todos somos seres sexuados en masculino o femenino.

Una sexualidad sana implicaría:

- Conocimiento, valoración y aceptación del propio cuerpo.
- Aceptación del hecho de ser hombre o mujer. Flexibilización total de roles; que cada persona pueda expresarse como es, y vaya realizándose de la manera que desee, sin someterse a patrones rígidos de masculinidad-feminidad que limiten su potencial humano.
- Adquisición de una concepción desinhibida, afectuosa y lúdica de la sexualidad; saber que todas y todos somos diferentes y por lo tanto tenemos gustos y deseos diferentes. Ser capaz de expresar estos deseos y respetar los de las demás personas.

¿Qué funciones cumple la sexualidad?. En la especie humana la sexualidad cumple tres funciones:

1. Puede ir encaminada a la reproducción: tener hijas e hijos.
2. Relacional: como expresión de efecto y comunicación.
3. Recreativa: como juego y diversión.

Respuesta sexual. El deseo erótico.

Es el deseo o la necesidad de actividad sexual. A veces, la persona se siente erotizada de una manera espontánea y se siente movida a buscar una experiencia sexual; algunas veces, aunque no esté especialmente interesada por la sexualidad, la presencia de una persona atractiva o la existencia de una situación determinada pueden provocar su apetito sexual.

Todos los apetitos, el hambre, la sed, la fatiga, la necesidad de dormir incluido el deseo sexual tiene su origen en el cerebro. Diferentes fuerzas física y psíquicas pueden afectar los centros sexuales y el deseo sexual de una persona. Si se está en buena forma física, si el estado de ánimo es bueno, si se considera que la sexualidad es algo positivo, y, sobre todo si se está enamorada o si se está en compañía de una persona por la que se siente atracción, es probable que aflore el deseo sexual.

La excitación consiste en la experimentación física de sensaciones eróticas o placenteras. Estas sensaciones se pueden producir por estímulos que abarcan los cinco sentidos incluidas las fantasías que una misma crea (contemplar el cuerpo de una persona a la que queremos o nos resulta atractiva, el olor de un perfume, el sonido

de una voz agradable, la lectura de narraciones o la contemplación de imágenes eróticas... los besos y caricias, etc.).

Si la estimulación es adecuada física y psíquicamente (cada persona es diferente y tiene sus preferencias) la excitación aumenta con rapidez. Fisiológicamente esta excitación se traduce en unos cambios generales: aumenta la tensión arterial, el ritmo de respiración, la tensión muscular... El cambio más característico de la excitación es la vasocongestión genital, es decir, la excitación hace que la sangre fluya rápidamente a la zona genital. Esto produce: en el hombre la erección y en la mujer un aumento del tamaño de la vulva, un cambio de color y una secreción de las paredes vaginales.

Tanto en el hombre como en la mujer la vasocongestión genital se produce por un reflejo autónomo, es decir: no se puede producir porque queramos o nos empeñemos. Algunas veces el proceso de excitación puede no aparecer. No hay que preocuparse, simplemente algunos factores como nerviosismo, fatiga... lo dificultan. También así, las relaciones sexuales pueden ser placenteras.

El orgasmo es un momento de gran placer sexual. Fisiológicamente se manifiesta en los dos sexos por contracciones en la zona genital y es seguido de un período de gran bienestar.

Hacia la madurez sexual... siempre estamos aprendiendo.

Entendiendo que la capacidad sexual es mucho más amplia que la posibilidad de tener hijos e hijas, la madurez sexual en este sentido es algo que no se adquiere de la noche a la mañana, por un mero cambio fisiológico, sino que cada persona la va moldeando a lo largo de toda la vida. Siempre nos queda algo que aprender o una nueva sensación que experimentar. Podemos ir viendo cómo la relación sexual puede ir pareja a un profundo sentimiento de cercanía o ternura, y cómo entonces nos deja más satisfechas.

Aprendiendo siempre, ya que una relación sexual pierde su atractivo cuando se convierte en rutina (algo meramente mecánico que se sabe cómo empieza y cómo termina).

Y madurar no es solamente aprender «técnicas» o posturas como quien aprende recetas de cocina, sino quitarnos tabúes, miedos, vergüenzas, saber que no hay nada de perverso ni anormal siempre que sea una forma de expresión sincera, agradable y deseada por los dos miembros de la pareja; es también quitar de nuestra vida los mitos y los tópicos, la idea de que lo mejor es «ésto» o lo «otro», y funcionar con lo que sea bueno para los dos. Por ejemplo, la obsesión por el orgasmo simultáneo puede hacer que una pareja no disfrute y se quede frustrada si, como es normal, ambos tienen ritmos distintos. Se trataría, más bien, de disfrutar espontáneamente en este proceso de recibir y proporcionar sensaciones.

Madurar sexualmente es también, sobre todo en el caso de los hombres, olvidarse de la preocupación por su potencia sexual, y empezar a pensar que lo más satisfactorio para su pareja es probablemente que se manifiesten como son, que sean capaces de valorar la importancia del cariño y la ternura en la relación, mucho más que «sean muy machos» o que «tengan siempre ganas», que son cosas que no sólo no tienen importancia, sino que su insistencia sobre ellas pueden resultar un agobio para la mujer.

Madurar es descubrir que la piel es el principal órgano sexual, y que todo el cuerpo es capaz de sentir, expresarse y gozar. cada persona puede tener una sensibilidad sorprendente a nivel de cualquier parte de su cuerpo.

Por eso es muy importante que la persona se sienta lo suficientemente libre para explorar su propio cuerpo y el de la otra o el otro, para acariciar sin límites y experimentar nuevas sensaciones, inventando la relación cada día. La caricia no es sólo una realidad física sino psíquica y emocional. Se trata de que la caricia exprese la emoción y el sentimiento que en ese momento vivimos.

Para madurar pues, es imprescindible que hombres y mujeres nos conozcamos bien a nosotros mismos, que sepamos cuáles son nuestras preferencias y seamos capaces de hablar de ellas con nuestras parejas (si las tenemos): ver si la relación satisface o no los gustos específicos de cada momento, etc.

Madurar es ir aprendiendo y descubriendo nuevas facetas cada día.

Y las personas mayores «¿Qué?».

La vida sexual no termina nunca, porque seguimos siendo personas sexuadas durante toda la vida.

Hemos ido viendo que la sexualidad tiene diferentes manifestaciones: no se expresa igual en la infancia, en la adolescencia, en la edad adulta, o en la vejez. En este período suele disminuir la frecuencia de las relaciones coitales (esto no ocurre de repente, sino gradualmente). Sin embargo, aparece cierta dificultad en la consecución del orgasmo y posibles molestias vaginales durante el coito. Se deberá dar más importancia, al afecto, la ternura, la comunicación, que también son aspectos de la sexualidad.

Por ello no puede decirse que se termina o disminuye la vida sexual sino, en todo caso, que cambia. El contacto piel a piel, las caricias... y en algunos las relaciones coitales siguen teniendo gran importancia en la vejez. Incluso puede haber nuevos enamoramientos y grandes deseos de mantener o reencontrar a la pareja sexual.

Actividad 3. Somos mujeres

Se trata de que el grupo reconozca y positivice tanto la identidad social de la mujer en esta época como su propia identidad femenina, identificando algunos rasgos diferenciales y criticando y trascendiendo los estereotipos de género. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Estereotipos de género. Describimos 2 formas de trabajar los estereotipos de género, una más compleja y otra más sencilla que permita elegir según las características del grupo.

1.ª) Se propone al grupo trabajar en grupos pequeños el Material 3A. Después, se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- En nuestra sociedad existen estereotipos de género referidos a rasgos de la personalidad, otros se refieren a roles, ocupación laboral y aspecto físico.
- Pocos de ellos parecen ser reales según los estudios y teorías, pero la mayoría de las mujeres de esta etapa sí hemos interiorizado, de distintas formas y en mayor o menor medida, algunos rasgos, existiendo una «identidad femenina» que genera una cierta semejanza entre las mujeres.
- Existen muchas diferencias entre las mujeres. En el proceso de socialización/interiorización influyen distintos factores (edad, grupo familiar, experiencias e historia personal, etc.). Existe una gran pluralidad de formas de ser mujer.
- La mayoría de nosotras hemos transgredido los estereotipos sociales de género e incorporado en nuestra personalidad rasgos tradicionalmente asignados a mujeres y a hombres, tendiendo a la androginia (las generaciones futuras también).
- En nuestra sociedad coexiste una valorización emergente de la identidad femenina con una desvalorización que viene de atrás. A veces los patrones con los que se nos mide son androcéntricos y no nos sirven.

2.ª) La educadora pide al grupo que cada persona se coloque en un lado o en su opuesto del aula según crean que cada una de las características de la personalidad que va a ir diciendo se adjudican más en nuestra sociedad a mujeres o a hombres. La educadora va diciendo los estereotipos más frecuentes (ver Centrándonos en el tema) y se hace el ejercicio. Después se les propone hacer lo mismo (la educadora va diciendo los mismos rasgos) pero la agrupación se hace según cómo piensan que se dan en ellas mismas esos rasgos. Después se entabla una discusión: ¿salían rasgos muy claros de mujeres y de hombres en lo social... y en nosotras?, ¿por qué creéis que se da ésto?. Con las mismas claves que en la forma anterior.

En ambas formas al final se lleva a cabo una exposición teórica sobre los estereotipos de género, los procesos y agentes de socialización y la androginia.

Cómo somos las mujeres. Se propone al grupo trabajar en grupos pequeños el Material 3B, 3C ó 3D (otra posibilidad es ver y analizar con las mismas claves la película Antonia, de Marleen Gorris, Holanda, 1995) y después llevar a cabo un intergrupo con las siguientes claves:

- Aunque existen múltiples diferencias entre las mujeres de esta etapa, la mayoría hemos interiorizado de distintas formas y en mayor o menor medida una cierta identidad femenina común.

- Algunas características comunes pueden ser: el «yo en relación», una tendencia hacia el autoconocimiento y profundización en los temas esenciales de la vida, el conflicto y un yo flexible que cambia. Respecto a otros rasgos, parece haber diferencias en agresividad, pasividad y confianza en sí pero no se sabe si se deben al tipo de estudio, a la situación en que se miden esos rasgos (en ámbitos más de mujeres o de hombres), etc. Está claro que somos igual de inteligentes, los hombres tienen más capacidades atléticas y entendemos la sexualidad de distinta manera.

- La identidad de las mujeres en esta sociedad es claramente positiva. Tenemos rasgos de un mundo más avanzado que también los hombres deberían incorporar; aunque a nosotras a veces nos causen alguna dificultad.

Soy mujer. Describimos también aquí dos formas, más compleja y más sencilla para trabajar el tema:

1.º) Se retoma la forma Quien soy de la actividad 2 con los materiales 2A, 2B o 2C o se hace si no se llevó a cabo anteriormente. Se trata de retomar y poner un círculo a los rasgos de su identidad que les parecen asociados a su identidad femenina y añadir otras que hayan reconocido con el trabajo en esta actividad. Después se pone en común en tríos y luego en grupo grande. Las claves son:

   - Cada una de nosotras es única y distinta. Cada una según distintos factores (edad, grupo familiar, educación, experiencias vitales...) hemos interiorizado en diversas formas algunos rasgos del cómo somos las mujeres.

   - La mayoría de nosotras hemos incorporado rasgos y estereotipos tradicionalmente asignados a mujeres o a hombres. Se trata de ser una misma transgrediendo los estereotipos, con todas sus características personales, tendiendo a la androginia, que parece ser una personalidad con mayor bienestar.

   - Soy mujer y soy persona. La identidad de género es sólo una parte de la identidad personal, aunque están íntimamente ligadas.

   - Ser mujer es positivo y estupendo. Algunos de nuestros valores deberían incorporarlos todas las personas. A veces también puede generarnos alguna dificultad.

2.º) Leer en grupos el Material 3C y después individualmente pensar cuales de los rasgos que ahí se citan tienen ellas; luego ponerlo en común en tríos y después en intergrupo con las mismas claves de la anterior.

Historias de mujeres en esta etapa. Se trata de analizar en grupos pequeños el Material 3E. Después una puesta en común con una clave:

- La gran pluralidad de las mujeres de esta etapa en este momento histórico. Se puede hacer después una pequeña exposición.

Nuestra sexualidad. Se pide al grupo trabajar en grupos pequeños el Material 3F y después se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- Existen estereotipos de género sobre la sexualidad masculina y femenina.

- Las mujeres interiorizamos en mayor o menor medida estos estereotipos. Se trata de intentar desarrollar nuestra propia forma de ser personas y mujeres sexuales, trascendiendo los estereotipos.

Soy estupenda y puedo ser más. Se les pide trabajar primero individualmente y luego en grupos pequeños el Material 3G y después puesta en común con las siguientes claves:

- Cada una de nosotras somos personas-mujeres estupendas con muchas cosas positivas y muchos recursos y experiencias con los que afrontamos la vida.
- A partir de nuestras cosas positivas, podemos mejorar y desarrollar más recursos aún.

MATERIAL 3A

Estereotipos de género

ANA: «Por supuesto que lo hizo ella, porque es muy emocional. Las mujeres son más emocionales que los hombres»

AMAIA: «Las mujeres no son más emocionales que los hombres. ¿cómo puedes decir eso?»

ANA: «Sí, lo son»

AMAIA: «No, no lo son....»

1. Continuad ese diálogo en parejas, ¿creéis que en nuestra sociedad se cree que las mujeres y los hombres somos diferentes?. Haced un listado de aspectos de la personalidad que en la sociedad se atribuyen a la mujer y al hombre.

2. Y vosotras (no ya lo que se cree en la sociedad), ¿creéis que somos diferentes?, ¿en qué?. Marcad con un círculo en el listado anterior lo que pensáis que hay de cierto respecto a esas diferencias.

3. Y las mujeres..., ¿somos todas parecidas?, ¿por qué?, ¿qué cosas creéis que han influido en que seamos cada una muy distinta a veces de las demás?.

4. Y vosotras dos... ¿sois así?, ¿vuestra forma de ser incluye esos aspectos típicos de la forma de ser de las mujeres que habéis puesto en el listado anterior?.

MATERIAL 3B

Cómo somos las mujeres

Aunque existen muchísimas excepciones, pensad en quién dice y hace mayoritariamente ésto:

	Mujer	Hombre
Mis hijos son lo más importante para mí		
Si me deja, me da algo;sin mi pareja no soy nadie		
Cuando tengo un problema,..olvidarlo es lo mejor		
Tengo que querer, escuchar y apoyar a las personas de mi familia		
Soy una persona muy activa... no paro un momento		
Cada vez que tengo un problema le doy vueltas y vueltas y desde luego intento cambiar para solucionarlo		
No sé muy bien ni quien soy: me educaron para unas cosas y parece que ahora no valen para nada		
Llega a casa, después de trabajar todo el día, y se sienta a ver el telediario		
Tengo dificultades para admitir mis puntos fuertes y mis cosas positivas, para creer que soy capaz de hacer bien mis cosas		
Lo mejor es un buen «polvo»		
Lo mejor es enamorarse y tener pareja		
Si sigues así, te parto la cara		

2. Reflexionad sobre las cruces que habéis asignado a la mujer. Definid, respecto a ellas, algunas características de cómo somos las mujeres.

3. ¿Qué valoración hacéis de como somos las mujeres: qué cosas positivas le veis y qué cosas negativas o qué dificultades?.

MATERIAL 3C

Cómo somos las mujeres

Aunque somos muy diferentes, porque nuestra historia personal es distinta y cada una es única, la mayoría de las mujeres de esta edad tenemos algunas cosas comunes en nuestra forma de ser, porque solemos tener una historia semejante como mujeres y porque la sociedad nos propone un determinado modelo de ser mujer.

Parece que para nosotras son muy importante las relaciones, los vínculos con otras personas; por eso tendemos a querer, a cuidar y apoyar a nuestros seres queridos, a cuidar las relaciones y a la cooperación; por eso reconocemos mejor las emociones y sentimientos y «sentimos» más y por éso a veces atendemos más las necesidades, los deseos y los derechos de las otras personas que los nuestros propios.

También parece que le damos más vueltas a nosotras mismas y lo que nos pasa y a temas «humanos» de la vida (el amor, el dolor, la alegría, la enfermedad...). Parece también que no estamos muy a gusto con el papel que nos ha tocado en esta sociedad y a veces ni con nosotras mismas ¡de nuestras madres y cómo nos educaron a nosotras, las cosas han cambiado tanto!. Por todo ésto somos flexibles y capaces de cambiar mucho a lo largo de nuestra vida, para adaptarnos a las personas y situaciones que nos toca vivir.

Por lo demás, está claro que entre nuestras capacidades intelectuales y las de los hombres no hay diferencias y sí en capacidades físicas. No está claro si somos menos agresivas, más pasivas, tenemos menos confianza en nosotras mismas, más o menos nerviosas, influenciables... más bien depende de en qué situación se dan esos aspectos, si las situaciones son más habituales de mujeres o de hombres. En sexualidad, parece que queremos cosas diferentes que los hombres: nosotras tendemos más a una sexualidad como experiencia global de todo el cuerpo y asociada al afecto.

Esta forma de ser es un poco la nuestra ahora, aunque con grandes diferencias en cada una y somos diferentes de nuestras hijas... las cosas van avanzando...

Nuestra forma de ser es muy positiva porque tenemos valores de un mundo más avanzado y mejor, más solidario, más humano, con más amor... el mundo del siglo XXI. Tenemos valores que también los hombres deberían incorporar. También es cierto que para algunas de nosotras en algún momento de nuestra vida esta forma de ser puede darnos problemas: de dependencia, de no hacer la vida que queremos, de cuidar pero no cuidarnos, etc.

Podemos aprender a conservar y valorar todo lo bueno que tenemos y sin dejarlo, desde ahí, intentar ser más felices y sentirnos aún mejor.

MATERIAL 3D

Mujeres: cómo somos

(Fuente: «De otra manera», Cuaderno de educación de adultas n.º 4, Ministerio de Asuntos Sociales y Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1994)

«*Soy mujer*. Y un entrañable calor me abriga cuando el mundo me golpea. Es el calor de las otras mujeres, de aquellas que no conocí, pero que forjaron un suelo común, de aquellas que amé aunque no me amaron, de aquellas que hicieron de la vida este rincón sensible, luchador, de piel suave y tierno corazón guerrero».

Alejandra Pizarnik

«Las mujeres (...) son educadas para satisfacer las necesidades afectivas de los demás, para responder emocionalmente de sus hijos, maridos, compañeros de trabajo... Les crecen unas antenas afectivas que les alertan sobre las necesidades de los demás. Ayudan a los que tienen junto a sí y procesan las emociones desagradables que surgen en la vida de todos los días (...). Lo que echan de menos las mujeres en sus vidas es que nunca han experimentado realmente que alguien haga algo por ellas (...). Su propia necesidad y su deseo de ser comprendidas, de ser tenidas en cuenta, les pone sobre la pista de las necesidades de los demás. El mundo afectivo de la mujer está plagado de estados carenciales...».

E.L.Eichenbaum y S.Orbach:

¿Qué quieren las mujeres?

CUESTIONES:

1. De las historias de estas mujeres, ¿cómo te parece que somos las mujeres?, ¿qué rasgos tenemos en común?.

2. ¿Qué aspectos del cómo somos te parecen positivos y cuáles negativos para las mujeres?

MATERIAL 3E

Historias de mujeres en esta etapa

(Fuente: «De otra manera», Cuaderno de educación de adultas n.º 4, Ministerio de Asuntos Sociales y Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1994)

«*Me encontraba sola con mis hijas y mi trabajo*, y tenía una intensa sensación de haber sido abandonada. Me parecía que se me había castigado por mi éxito (y, de hecho, así era). Por primera vez en la vida me fue difícil arreglármelas. Es decir, que, por primera vez en la vida, yo (que me creía exenta) me vi sometida a la suerte de la mayoría de las mujeres: empecé a sentirme víctima.

¡Cómo odiaba esa sensación!. Desde siempre había despreciado a las mujeres quejumbrosas, a las mujeres que maldecían la suerte de la mujer, a las mujeres que afirmaban haber terminado con el amor. Nunca me había llamado feminista. Odiaba esa etiqueta. Pero la maternidad me había radicalizado de un modo nuevo y extraño. El ser abandonada con dos niñas había abierto la puerta a sentimientos tan aterrorizantes que no sabía qué hacer con ellos.

Pero, en la superficie, la vida continuaba. Mi existencia no era precisamente la de una desvalida. Poseía un maravilloso desván, una casa en el campo, una asistenta y una niñera. Si me sentía abandonada con este sistema de apoyo, ¡imaginaos lo que otras mujeres han de sentir!. El núcleo de mi humanidad había recibido un fuerte golpe. Había cumplido mi destino como artista y como mujer, y para castigarme por ello Elmore me había abandonado».

Erica Jong:

Canción triste de cualquier mujer

- «Desde muy al principio, en la relación entre las dos mujeres se había llegado a un equilibrio: Molly poseía mucho más conocimiento del mundo que Anna, quien, por su parte, estaba dotada de un talento superior.

Anna tenía sus propias ideas. En aquella ocasión sonreía, reconociendo que había sido muy lenta.

-¡Y somos tan distintas en todo! -exclamó Molly-. Es curioso; supongo que es porque las dos llevamos el mismo tipo de vida..., sin estar casadas y todo eso. Es lo único que ven.

-Mujeres libres -dijo Anna con una mueca. Y añadió, con una furia desconocida para Molly, lo que le valió de nuevo una mirada escudriñadora de su amiga,: todavía nos definen según nuestras relaciones con los hombres, incluso los mejores.

-Bueno, es lo que hacemos nosotras mismas, ¿no? -comentó Molly, mordaz-. en fin, es muy difícil evitarlo -añadió rápidamente, a causa de la sorpresa con que Anna la miraba-.

Se produjo una breve pausa en la que las dos mujeres no se miraron, sino que reflexionaron que un año sin verse era mucho tiempo, incluso para viejas amistades.

Molly, suspirando, dijo:

-¡Libres! ¿Sabes?. Durante este tiempo que he estado fuera he pensado en nosotras dos, y he decidido que pertenecemos a un tipo de mujer completamente nuevo. Por fuerza, ¿no lo crees?.

Doris Lessing:

El cuaderno dorado

«Lo pasamos bien en la Universidad; para mí fueron los mejores años, lástima que se armara el cisco. Pero en realidad durante la guerra tampoco lo pasamos mal. A ti lo de enfermera te gustaba, debías haber hecho Medicina y no Farmacia, tu padre veía la farmacia como una tienda de ultramarinos, como un negocio más. Si me hubieras hecho caso, con toda la experiencia de tres años de hospital y según estaban las cosas, al terminar te hubieras hecho médico en un santiamén. Pero nada, te quedaste en el pueblo y te casaste con Antonio».

Marina Mayoral:

«De su mejor amiga, Celina», en Morir en sus brazos y otros cuentos

Socorro tiene 44 años, está casada y tiene cuatro hijos adolescentes. No trabaja fuera de casa. Se casó joven y muy enamorada, crió a sus hijos. «Dichosa y feliz, sin molestarme el trabajo pesado de los chicos pequeños ni las penurias económicas de los primeros años de matrimonio; ahora que estamos mucho mejor, no sé qué pasa, estamos todos peor. No hay respeto, cada uno va a lo suyo... es como si no les importara nada... entran y salen de la casa como si fuera un hotel... para una cosa tan simple como una foto de familia no nos ponemos de acuerdo los seis... siempre poniendo pegas para cualquier cosa... (se le llenan los ojos de lágrimas)... además estoy hecha una idiota, por cualquier cosita lloro, parezco de mantequilla.

Emilce Dio

La depresión en la mujer

«Linda frunció las cejas (...). Sí, allí estaba su verdadera queja contra la vida. Eso era lo que no conseguía comprender. Esa, la pregunta que hacía, de la cual no tenía respuesta, Era muy fácil decir que la suerte común de las mujeres consiste en dar a luz. Mentira. Ella, por ejemplo, era capaz de dar la prueba de que eso era falso. Estaba quebrantada, debilitada, sin ánimo, a fuerza de haber tenido ánimo. Y ello resultaba doblemente penoso, porque no le gustaban los niños. De nada servía pretender lo contrario».

Katherine Mansfield:

En la bahía

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parecen estos casos?, ¿qué te llama más la atención?.
2. Se trata de mujeres en esta etapa. ¿Qué situaciones viven?.

MATERIAL 3F

Nuestra sexualidad

(Fuente: «De otra manera», Cuaderno de educación de adultas n.º 4, Ministerio de Asuntos Sociales, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1994)

Lee los siguientes textos:

«El modelo de sexualidad que la sociedad nos impone perjudica a las mujeres porque favorece la iniciativa y la actividad sexual en el hombre y condena a la mujer a la pasividad. Pasividad que se manifiesta en todos los aspectos de las relaciones entre hombres y mujeres: el hombre es educado para la actividad (para mirar, besar, tocar...) y la mujer para ser pasiva (ser mirada, besada...). La mujer tiene que estar al servicio de las apetencias sexuales del hombre y es "la culpable" de despertar el deseo masculino (por esta razón en algunos sitios nos obligan a ir completamente tapadas, para no "incitar", y en otros sitios más próximos, al denunciar una violación, nos preguntan cómo íbamos vestidas y a qué hora sucedió)...»

Asamblea de Dones d'Ensenyament:

El llibre lila del cole.

«Buscamos una idea de nuestra sexualidad que incluya un amplio campo de sensaciones y acciones (...). Nuestra energía sexual nos pertenece. Es un placer que queremos dar y recibir. Es una expresión vital de adhesión o cariño a otro ser humano. Es comunicación divertida y de juego, seria y apasionada».

Colectivo de Mujeres de Boston:

Nuestros cuerpos, nuestras vidas

«Muchas mujeres han sido educadas como si no tuvieran posibilidad de disfrutar con su sexo, como si éste sólo sirviera para tener hijos y ser utilizado por los hombres. Pero las mujeres, como los varones, pueden disfrutar de su sexualidad, que, gracias a los anticonceptivos y a formas no patriarcales de entender las relaciones sexuales, no está forzosamente unida a la reproducción».

Instituto de la Mujer:

Adaptación de: Salud I. Guía de anticonceptivos y sexualidad

«Al igual que en otros terrenos de la sexualidad el patrón de referencia es el masculino, desconociéndose en buena parte las fantasías eróticas femeninas.

Es frecuente escuchar a mujeres decir que no tienen fantasías eróticas, cuando en realidad lo que no tienen son fantasías eróticas genitales, porque a veces las han reprimido incluso en el terreno del imaginario. El rastreo hacia sus fantasías puede empezar por el recuerdo de algún episodio de su vida sexual que les resultara agradable, o la rememoración de alguna escena o película que les gustara y la búsqueda de que les producía placer. Podía ser una mirada, una caricia de unas manos, quizás la trama de la historia, alguna expresión de ternura o de ímpetu, o las dificultades para llevar a cabo su amor, o la personalidad de los protagonistas, etc.

Las fantasías de las mujeres tienen que ver con su erótica. Dado que en el psico-erotismo femenino es muy importante la globalidad, los sentidos, las emociones, las experiencias del mundo interno, también todo ésto tiene mucha importancia en el placer de lo mental. El sentirse amada, el expresar el amor, el placer de los ritos de seducción, determinadas características de personalidad de la persona amada, los sentidos -el placer de las miradas, de las caricias, el tono de la voz,...- en general, es muy estimulante para las mujeres; más en concreto para aquéllas que han asumido la representación genital, esas fantasías pueden ser no sólo una fuente de goce, sino que en algunos casos pueden ser casi la única que se permiten.

Además de estas fantasías existen otras donde participan más las imágenes genitales, como son: las fantasías de masturbación, coito, felación... con una o varias personas del mismo sexo o del sexo contrario».

Federación de Asociaciones de Defensa de la Sanidad Pública (FADSP)

La salud de las mujeres en Atención Primaria

.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te dicen estos textos respecto a la sexualidad de las mujeres?.
2. ¿Qué diferencias veis entre la sexualidad de las mujeres y la de los hombres?.
3. Y en vosotras...¿qué características tiene nuestra sexualidad?

MATERIAL 3G

Soy estupenda y puedo ser más

1. COSAS POSITIVAS DE MÍ, COMO PERSONA-MUJER, cosas que me hacen sentirme bien, que me generan bienestar.

2. COSAS QUE PODRÍA MEJORAR para sentirme mejor, para desarrollar más bienestar.

3. REFLEXIONA SOBRE QUÉ RECURSOS (humor, pensar, llanto, cariño, respeto, tranquilidad, serenidad, aceptación, genio...) sueles usar para afrontar tu vida.

4. Reflexiona sobre si algunas de las cosas a mejorar que has citado tienen que ver contigo misma respecto a:

   Quererte más
   Reconocer y hacer valer más tus derechos
   Manejar las emociones y sentimientos
   Solucionar positivamente los problemas
   Afrontar el estrés, los nervios, la ansiedad

Actividad 4. La autoestima

Se trata de que las mujeres evalúen su propia autoestima y se planteen actuaciones para mejorarla. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

La autoestima y nuestra autoestima. Trabajar el Material 4A, la primera cuestión en grupos pequeños y la segunda primero individualmente y luego se comenta en grupo. Después se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- La autoestima es importante en la vida. Es difícil sentirse bien si no se tiene bien la autoestima.
- Es importante detectar en nuestra vida situaciones en las que se está con la autoestima más baja para poder mejorarla. En las etapas difíciles de la vida (y la menopausia puede serlo) es más frecuente tener la autoestima un poco más baja.

Puede completarse con una pequeña exposición con discusión sobre el tema.

La autoestima en las mujeres. ¿Cómo se forma?. Se analiza en grupos pequeños el Material 4B y luego se pone en común con las siguientes claves:

-La autoestima se construye por un proceso de interiorización y asimilación desde el nacimiento, aunque no es inmutable y puede modificarse a lo largo de la vida.

- En esa construcción influyen factores de diversos tipos: la familia de origen (cómo nos educaron), personales (el cuerpo, las capacidades...), otras personas «significativas» (en la escuela, en el trabajo, amistades...) y factores sociales (valores de nuestra sociedad...). Parece que en la autoestima en las mujeres influye más la autoimagen física que en el hombre, debido a la presión social
- La autoestima de las mujeres puede ser baja debido a algunos fenómenos sociales (ver Centrándonos en el tema).

Al final puede llevarse a cabo una exposición teórica sobre el tema (ver Centrándonos en el tema).

Claves para mejorar la autoestima. Se puede proponer primero trabajar el Material 4C, la 1.ª pregunta en grupos pequeños y la 2.ª individualmente. Después leer el texto y discutir en grupo pequeño las preguntas 1 y 2 del Material 4D. Puesta en común aclarando todas las dudas y haciendo una breve exposición teórica si es necesario (ver Centrándonos en el tema). Posteriormente, trabajar individualmente las preguntas 3 y 4. Por fin pueden comentarse algunas indicaciones para la puesta en marcha de las claves elegidas o entregarles algún ejercicio de los 4 siguientes o alguna bibliografía para casa.Se puede utilizar también el Material 4E (como el 4D).

Conocerse con precisión: ¿soy como creo que soy?. Retomar el material utilizado en el ejercicio Quién soy de la Actividad 2 y poner signos positivos y negativos a cada frase dicha en cada área individualmente. Discusión en tríos con el Material 4F. Después puesta en común con las siguientes claves:

- Nadie es perfecta, pero si hay muchos signos negativos, quizá es que no nos evaluamos objetivamente, sino negativamente: filtrando nuestros talentos y magnificando las debilidades.

- Es más objetivo describirnos con lenguaje no peyorativo (sin insultarse), descriptivo (hechos) y concreto, y encontrar excepciones positivas es cada aspecto negativo o que no nos gusta.

Mirarse con amor: la boa de los piropos. Trabajar individualmente el Material 4G y después se lleva a cabo una discusión en grupo grande sobre el ejercicio con la siguiente clave: yo soy mi primer amor y mi compañía para siempre. Merece la pena hacer el esfuerzo de quererme mejor. Después puede trabajarse alguno de los dos ejercicios siguientes.

Mis cosas positivas. Cada cual individualmente hace una lista de cosas que le gustan de sí (destrezas, talentos, habilidades, cosas que le gustan de su cuerpo, las aficiones que mejor se le dan, algo que hizo y de lo que está muy orgullosa,...). No valen frases como «a veces creo que soy simpática» sino «soy simpática». La lista ha de ser muy larga. Si les resulta difícil empezar pueden pedir ayuda a otras compañeras y después en casa o en la calle completarla preguntando a otras personas «¿qué te gusta de mí?». Se les invita a poner la lista en un sitio donde la vean fácilmente: en la pared de la habitación, en el cajón de la mesilla... y a leerla sobre todo cuanto sientan o piensen cosas negativas de sí.

Un regalo de autoestima (Fuente Colectivo Alaiz, Pamplona). En este ejercicio vamos a intentar hacer un pequeño regalo a cada persona del grupo. Cada una tiene que escribir mensajes para despertar en cada persona sentimientos positivos respecto a sí misma («a mi me gusta de ti...»). Se recogen todos los mensajes y se reparte a cada persona los suyos. Una vez leídos se hace una puesta en común con las reacciones de todas.

Aceptarse. Retomar el ejercicio *Conocerse con precisión: ¿Soy como creo que soy?* en esta misma actividad y añadir una última cuestión: las cosas negativas, ¿cómo las aceptamos?, ¿somos conscientes de que nadie es perfecto?, ¿somos también conscientes de que podemos mejorar?. Puesta en común con las siguientes claves:

- Si los signos negativos se concentran especialmente en algún área, tal vez somos así o tal vez nuestra autoestima es especialmente débil en alguna faceta concreta de nuestro yo. Tener en cuenta que en esta etapa de la vida la aceptación de la propia figura corporal es importante pero recordar que la mera figura corporal es importante cuando no se conoce a las personas, pero no lo es tanto cuando se convive con ellas; es más importante cómo se es; además existen gustos diferentes en distintas personas y culturas.
- Nadie es perfecto/a. Se trata de una aceptación tolerante y esperanzada de las propias limitaciones, debilidades, errores y fracasos. Se trata de un reconocimiento sereno de las «zonas oscuras» de su personalidad y deseo, sin angustia, de crecer y mejorar. Reconocer tranquilamente las propias limitaciones no lleva consigo una autoestima baja, sino, al contrario, querernos tal y como somos, la persona única, irrepetible y valiosísima que merece todo nuestro respeto y consideración, a saber: YO MISMA O YO MISMO.
- El balance entre signos positivos y negativos es importante para conocer la autoaceptación y la autoestima, pero son distintas. Diferencias entre aceptarse y quererse (ver Centrándonos en el tema). La autoaceptación como base necesaria de la autoestima.
- Es más útil para la autoestima describirnos con lenguaje no peyorativo, no inexacto y no general sino positivo, concreto y descriptivo.

Por fin, se les pide que individualmente escriban todos los aspectos marcados con signos positivo, lean atentamente la lista y añadan todo lo que se les ocurra (ayudarse de cumplidos que les hayan hecho, éxitos, etc.). Al final se lleva a cabo una exposición teórica con discusión sobre la autoestima y la autoaceptación y las consecuencias de una autoestima alta o baja. Después se puede analizar el texto del Material 4H y hacer el ejercicio siguiente.

El espejo mágico (Fuente: «Tutoría con Adolescentes», Juan José Brunet y José Luis Negro, Ed. San Pío X, Madrid, 1993). Se introduce al juego recordando la historia de Blancanieves y se indica que tenemos entre nosotros el espejo mágico, al que diremos lo siguiente: «ESPEJO, ESPEJITO; DIME ¿QUÉ VES? LO QUE TE GUSTA DE MÍ, HÁZMELO SABER». Por turnos se formula la pregunta al espejo situándolo junto a la oreja y pensando la respuesta en silencio (es como si el espejo realmente nos contestara). Se informa al grupo sobre lo que el espejo «le ha dicho» y se pasa al siguiente miembro del grupo para repetir la misma operación. Puede hacerse poniendo el espejo en una cajita y diciendo que van a ver lo más maravilloso del mundo. Se la van pasando y cada cual va viendo que es ella misma.

Quererse. Se les pide leer y analizar en grupos pequeños el Material 4I. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Me estiman y estimo: juego de autoestima (Fuente: Colectivo Alaiz). Se les reparte un folio a cada una y se les dice que se van a ir leyendo unas frases y tendrán que romper un trozo del folio dependiendo de lo mal que les haría sentir esa situación, es decir, el cacho de folio es proporcional a nuestro sentimiento de malestar. Se empiezan a leer frases así: imagina que en la última semana te ha pasado lo siguiente:

- Una pelea con tu pareja que no ha terminado.
- Tu jefe o marido te ha criticado tu trabajo.
- Un grupo de amigas ha hecho una celebración y no te han llamado.
- Un amigo reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
- Te devuelven más en la panadería y no te das cuenta hasta que llegas a casa.
- ...

Posteriormente se les dice que vamos a hacer a la inversa: van a ir cogiendo trozos de papel en proporción a lo bien que se sienten cuando en la última semana les pasa lo siguiente:

- Tu hijo/a acude a ti para contarte un problema porque cree que eres la única persona que le puede ayudar.
- Tu pareja te dice cuánto te quiere.
- Recibes una llamada de una antigua amiga a la que quieres mucho.
- Consigues que un trabajo te salga muy bien y te felicitan por ello.
- Te reconcilias con alguien con el que tenías problemas y recuperas vuestra amistad.
- ...

luego se lleva a cabo una discusión con las siguientes claves:

- A lo largo del día nos relacionamos con personas que nos importan más o menos. Las cosas que decimos o hacemos pueden perjudicar o reforzar la autoestima de las demás personas.

- Es útil reflexionar sobre la «autoestima» propia y también de las demás personas. No se trata de ser amiga de todo el mundo, sino de reconocer que todas las personas tenemos cosas positivas y somos valiosas.
- Hay formas de comunicar más «estimantes» que otras: no juzgar (eres idiota) sino describir (esto que has hecho me ha dolido) y comunicarlo desde el yo (lo que yo siento).

La imagen corporal y la autoestima. Se trata de valorar la propia imagen corporal pero relativizándola frente a la persona en su globalidad con todas sus potencialidades y con capacidad crítica frente a los modelos de belleza actual y la imagen de la mujer en esta edad. Puede analizarse esta etapa o el significado del cuerpo y el proceso de envejecimiento (ver Centro de Interés 2), la moda y la imagen corporal en distintos pueblos y momentos históricos, la imagen social de la mujer de esta edad en recortes de prensa, anuncios publicitarios, etc (ver Centro de Interés 1).

MATERIAL 4A

La autoestima

(Fuente: «Definiciones de autoestima», Colectivo de Cultura Popular Alaiz, Pamplona)

1. Leed y comentad estas definiciones de autoestima:

- El modo en que nos sentimos con respecto a nosotras mismas.

- Tener un concepto de una misma.

- Es la suma de la confianza y respeto por una misma.

- Sentimiento de capacidad personal y valía personal.

- Sentirse apta para la vida, capaz y valiosa.

- Es el juicio implícito que cada una hace de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida y de su derecho a ser feliz.

- Desarrollo de la convicción de que una es competente para vivir y merece la felicidad, y enfrentarse a la vida con mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual ayuda a alcanzar las metas y experimentar la plenitud.

- Es una experiencia íntima, reside en el núcleo de nuestro ser. Es lo que yo pienso y siento sobre mí misma.

- Es la experiencia de estar bien consigo misma y con las demás personas.

- Es la forma en que una se percibe y se siente a sí misma.

2. Y tu autoestima, ¿cómo está?, ¿te sientes capaz, te respetas, te quieres, te sientes bien contigo misma?.

MATERIAL 4B

Sin autoestima es imposible ser feliz

(Fuente: Entrevista a Luis Rojas Marcos, Psiquiatra)

- ¿Por qué existe ese pudor a quererse a uno mismo, a valorarse?

Luis Rojas Marcos: La cultura del mundo occidental, una cultura con un fuerte componente religioso, no favorece la autoestima. Incluso se premia de alguna forma el creerse que uno no es lo suficientemente bueno ni inteligente. Pero la autoestima, el quererse a uno mismo, es fundamental para la salud mental de la persona. De hecho, aquí, en Estados Unidos y en Europa también, muchas personas acuden al psicoterapeuta o piden ayuda porque, de una forma o de otra, no tienen cariño por ellas mismas ni esa capacidad de autovalorarse y de quererse.

- ¿Pero cómo se puede uno querer y valorar si las cosas salen mal, si se gana poco dinero, si no se tiene éxito personal...?.

L.R.M: La sociedad y los medios de comunicación nos bombardean con unas imágenes que crean, a su vez, expectativas que son totalmente irreales. Existe una diferencia y desequilibrio entre las aspiraciones, basadas en ese bombardeo, y las oportunidades reales para conseguir esas aspiraciones. Por ejemplo, sabemos que hay una tendencia a crear la imagen ideal de la mujer, física e intelectualmente. El ideal es la imagen de la mujer alta, delgada, joven, independiente, triunfadora...; es una imagen idealizada que lleva a muchas mujeres a una constante lucha en busca de la perfección. Lo cual, a su vez, crea un estado de frustración, porque la realidad es que la mayoría de las mujeres no pueden llegar a conseguir ese ideal.

- ¿Cree usted que conviene romper esas normas, moldes y convencionalismos que nos impone la sociedad?.

L.R.M: Es fundamental romper esas normas, pero no solamente para que nos ayude a nosotros mismos a sentirnos liberados, sino porque ayuda también al proceso de evolución de la humanidad.

- ¿Por qué es tan importante para nuestra salud mental la autoestima y el quererse a uno mismo?.

L.R.M: El motivo fundamental es porque la autoestima es una condición necesaria y suficiente para ser feliz. Sin autoestima es muy difícil ser feliz. Yo diría que imposible.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece el texto?. Señala las ideas que te parecen más importantes.

2. ¿Qué factores relacionados con la sociedad en que vivimos dice que influyen en nuestra autoestima?, ¿hay otros factores sociales que te parecen importantes?, ¿cuáles?.

3. ¿Qué otras cosas o factores te parece que pueden influir en la autoestima de las mujeres?.

4. Parece que nuestra familia de origen y cómo nos educaron son muy importantes en la autoestima de cada persona. En tu autoestima, ¿cómo influyó tu familia?, ¿qué personas o cosas crees que han influido o están influyendo?

MATERIAL 4C

Autoestima positiva o negativa

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo Personal. Gobierno de Navarra. 1996).

Leer el siguiente esquema y contestar a las cuestiones:

- Características o elementos que pueden indicar autoestima *negativa:*

• Utilización de pensamientos negativos respecto a una misma.

• Actitudes y comportamientos de perfeccionismo, hipercrítica, culpabilidad y hostilidad o agresividad.

• Deseo excesivo de complacer.

• Comparación permanente con otras personas.

• Poco cuidado de sí.

- Características o elementos que pueden indicar autoestima *positiva:*

• Autoconsciencia y autoconocimiento.

• Aceptación de sus cualidades y limitaciones.

• Aprecio genuino de cada cual como persona.

• Atención y cuidado de sus necesidades reales: físicas, psicológicas, intelectuales, sociales, espirituales.

• Afrontamiento de problemas, enmarcando los errores con tolerancia y buscando soluciones positivas.

CUESTIONES:

1. ¿Qué te parece el texto?, ¿entiendes todo?. Señala las palabras o ideas que no estén claras o que te parecen más importantes.

2. En esta época de tu vida, ¿qué cosas te pasan que serían indicadores más bien de tener autoestima positiva o de negativa?.

MATERIAL 4D

Claves para mejorar la autoestima

Aquí tenéis algunas claves para mejorar la autoestima. Es el DECALOGO DE LA AUTOESTIMA. ¡Atención!

- Descubrir por qué la propia autoestima es así.
- Autoconocimiento y autoevaluación precisa. Conocer la propia identidad personal en general y en las situaciones que se nos planteen. Confiar en tí. Descubrir los puntos fuertes.
- Aceptación. Aceptarse tal como se es e intentar cambiar si es posible una parte de lo que no nos guste. No idealizar a las demás personas ni compararse con ellas. Aceptar también el propio cuerpo.
- Quererse. Comprenderse y respetarse, apoyarse, "acariciarse", sin necesitarla aprobación de las demás personas.
- Autoafirmación. Conocer los propios derechos, necesidades y deseos y pedir lo que se quiere.
- No ser hipercrítica consigo. No exigirse demasiado y darse permisos. No al 10 en todo, no exigirse ser perfecta. No al «deberías...». Mirarse con amor y humor.
- Identificar y controlar las distorsiones cognitivas.
- Responsabilidad de sí. Vivir con propósito. Ser autónoma y controlar nuestra vida.
- Afrontar los problemas de cara, sin aplazamientos pero sin agobios, ensayando nuevas soluciones o comportamientos. Aprender de los errores, tolerando y positivizando las situaciones o cosas que salen mal.
- Cuidarse, "acariciarse" y atender las propias necesidades físicas (alimentación, ejercicio, descanso, placer), emocionales, de disfrute, de tiempo para sí, de relación intelectual, éticas, etc.

CUESTIONES EN GRUPOS:

1. ¿Qué os parecen estas claves?, ¿están claras todas?, ¿cuáles os parecen más importantes?, ¿por qué?.

2. ¿Creéis que es posible llevarlas a la práctica: fácil, difícil...?, ¿por qué?.

CUESTIONES INDIVIDUALES:

3. ¿Cuáles son las claves más útiles y necesarias para tí?, ¿por qué?.

4. Piensa cuales quieres ensayar y poner en marcha. Anota como las vas a poner en marcha: concretadas en objetivos personales (que te competen a ti), realistas (posibles), formulados con precisión y claridad y graduales.

MATERIAL 4E

15 claves para mejorar la autoestima

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia, Tudela, 1995)

1.- **No idealizar a los demás.** El primer paso es dejar de compararse. Es muy frecuente que cuando alguien se mide tomando como parámetro a los demás tienda a ponerlos en un pedestal: todo el mundo es estupendo, y tú peor. La realidad es que todos los seres humanos tienen cosas positivas y cosas negativas.

2.- **Evaluar las cualidades y los defectos.** Hacer inventario de los valores positivos de una misma y tenerlos muy presentes en todo momento. Van a ser nuestros puntos fuertes.

3.- **Cambiar lo que no guste.** Si hay algo que no nos gusta y se puede cambiar, cámbialo. Si no puede hacerse o el esfuerzo no te compensa, aprende a vivir con ello. La mayoría de las veces no son las circunstancias las que te hacen sufrir sino la forma de valorarlas.

4.- **Controlar los pensamientos.** Aprender a controlar la voz interior. Cambiar el tipo de pensamientos «soy un desastre» por «en ésto no soy buena pero...», o «ésto no me ha salido bien pero lo voy a intentar...».

La forma de pensar incide sobre los sentimientos y sobre el comportamiento.

5.- **No buscar la aprobación de los demás**. No se puede gustar a todo el mundo. Es mejor actuar con la propia escala de valores y aceptar que no vas a gustar a todos.

6.- **Tomar las riendas de la propia vida**. No dejar que los acontecimientos arrastren, ni aceptar las circunstancias de la vida. Ponerse en actitud de ir hacia donde una quiere.

7.- **Afrontar los problemas.** A ser posible sin agobiarse. Los problemas requieren tiempo, tiempo para pensar en ellos, para buscar soluciones, para valorarlas, para elegir la más conveniente... o para aceptar que en este momento no podemos solucionar nada y cómo nos vamos a enfrentar al hecho.

8.- **Aprender de los errores.** Es la mejor manera de no volver a cometerlos o de evitar otros mayores.

9.- **Practicar nuevos comportamientos.** Confiar en la propia capacidad para mejorar. Elegir aquellos comportamientos que nos parezcan más satisfactorios y repetirlos.

10.-**Exigirse en la justa medida.** Eliminar el afán de perfeccionismo, lo cual no quiere decir que no intentemos hacer las cosas bien o ser lo mejor posible. Pero mirarnos con tolerancia aceptando nuestras limitaciones. Aceptemos el riesgo que supone el intentar cosas nuevas.

11.-**Darse permisos**. Ser comprensiva y tolerante. Muchas veces nos exigimos ser perfectas: buena profesional, mejor ama de casa, estupenda amante, madre perfecta... No pasa nada porque un día se esté de mal humor, te hayas equivocado en el curro, y les hayas gritado a los niños.

12.-**Aceptar el propio cuerpo.** Aprender a amar el propio cuerpo. Si hay algo que no te gusta quizás lo puedas cambiar o mejorar (el peso, la nariz,...), pero si has deci-

dido que no se puede, aprende a vivir con ello, sacando ventaja de las otras partes de tu cuerpo que si te gustan, o con la ropa....

13.-**Cuidar la salud.** Sentirse bien favorecer positivamente la auto-imagen. Los hábitos saludables, el ejercicio físico, la alimentación... te ayudan a estar mejor. Hay que cuidarse como te mereces... Eres alguien único e irrepetible.

14.-**Disfrutar del presente.** Disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Cada uno sabe que pequeñas cosas le reconfortan y le reconcilian: pasear con los amigos, un baño relajante, un jardín... Buscar un hueco para estas pequeñas cosas es fundamental para el propio equilibrio.

MATERIAL 4F

La objetividad de mi retrato

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo personal. Gobierno de Navarra. 1996).

1) ¿Cuál es el balance general de signos?, ¿hay más positivos o negativos?.

2) ¿Dónde están los signos negativos?.

3) ¿Cómo hemos definido nuestras debilidades?, ¿nos hemos insultado, hemos sido objetivas, hemos exagerado?, ¿hemos sido concretas?.

MATERIAL 4G

La boa de los piropos

(Fuente: Mikel Valverde, Centro de Salud Mental de Tudela)

1. Durante cinco minutos reflexiona y escribe aspectos negativos de ti y durante otros cinco haz lo mismo con los positivos. Después pon una cruz en el Cómo te sientes en el lugar que mejor refleje tu estado de ánimo.

TERMOMETROS DE LA AUTOVALORACIÓN

ASPECTOS POSITIVOS	ASPECTOS NEGATIVOS
18	18
17	17
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1

¿COMO TE SIENTES?
0 Muy Bien 0
0 Bastante bien 0
0 Regular 0
0 Bastante mal 0
0 Muy mal 0

2. *Compara ambos termómetros.* ¿Hay diferencias?, ¿por qué?, ¿qué efectos tienen en nuestro estado de ánimo?.

MATERIAL 4H

Yo y mi bienestar

(Fuente modificada: «Asumir, aprender a aceptarnos», Colectivo de Cultura Popular Alaiz, Pamplona)

Creo que está claro lo que entiendo por asumir. No es aceptación pasiva ni resignación facilona, ni un determinismo que niegue la posibilidad de una opción y responsabilidad personal.

Ahora doy un paso más en la importancia del asumir. Fijaos si es importante que estoy convencida de que la clave de la felicidad, de la realización personal y de la salud mental y psicológica está en saber asumir lo que es.

La felicidad no consiste en que nuestras circunstancias sean «las ideales». Además ¿quién determina cuáles son las circunstancias ideales, las más conducentes a la felicidad?. Este juicio sobre las circunstancias ideales es muy subjetivo. Para una mujer, la circunstancia «ideal» que ella juzga imprescindible para su felicidad, puede ser el encuentro con un hombre rico; para otra, la posición económica no es tan importante y sí el que sea un hombre bondadoso, comprensivo, honrado y trabajador.

Algunas mujeres, el ideal de su realización personal lo encuentran en la maternidad y desean muchos hijos; otras, por el contrario, los evitan y buscan más una realización en el campo profesional.

Repito que la clave de la felicidad en la vida está en asumir lo que es. La vida puede convertirse en constante desilusión y desengaño cuando esperamos que nos dé lo que nosotros queremos.

Hay mujeres que viven frustradas y amargadas toda su vida por no haber sido capaces de asumir lo que, sin buscarlo, ni quererlo, la vida no les dio; mientras que otras, habiendo asumido lo que la vida «no les dio», han encontrado otras alternativas.

La felicidad objetiva consiste en cómo la mujer asume, se adapta y reacciona ante las circunstancias de su vida cuando no está en su mano el cambiarlas.

«La vida te tratará mejor si eliges lo que eres y lo que tienes». Os sugiero el siguiente ejercicio para ayudaros a asumir quiénes sois y lo que tenéis. En silencio y a solas con vosotras mismas, en comunicación con vuestro yo más profundo, ese nivel visceral, acoged vuestro yo con todas y cada una de sus circunstancias sin permitiros querer que en nada sea distinta de las que son ahora, en este momento. Piensa y siente visceralmente que, de hecho, lo que eres y tienes lo has elegido tú; y que para vivir más plenamente y seguir madurando has de escoger cada día y en cada circunstancia éso que tienes.

MATERIAL 4I

¿Necesito que me aprueben?. Mi primer amor

(Fuente modificada: «Tus zonas erróneas», Wayne W. Dyer y "Sentirse bien consigo misma", Carolynn Hillman)

Es posible que te esfuerces por lograr la aprobación de los demás. La búsqueda de la aprobación externa, que no debe confundirse con la búsqueda de amor o la necesidad de amor, es un deseo más que una necesidad. A cualquiera le gusta que le aplaudan, que le hagan cumplidos y le alaben. Nos sentimos bien cuando nos acarician mentalmente.

Sin embargo, esta búsqueda puede crear dificultades cuando se convierte en una necesidad, cuando escuchamos más a otras personas que a nosotras mismas, cuando dependemos de la aprobación de los demás para aprobarnos, cuando nuestra autoestima depende más de los demás que de nosotras.

Nuestro ambiente cultural refuerza el comportamiento de búsqueda de aprobación como norma de vida: en nuestra educación, en la familia, en la escuela, en la sociedad, en los anuncios. Los anuncios de pastas dentífricas, desodorantes, enjuagues bucales y lacas especiales están llenos de mensajes psicológicos que te convencen de que tienes que buscar la aprobación de la gente y de que la manera de conseguirla es usando un determinado producto.

Se trata de escucharte a ti misma, de quererte más, de conocerte mejor y colocarte en la vida desde lo que eres tú.

Tú eres tu primer amor. Nadie parece recordar lo de «ámate a ti misma» y sin embargo es una de las cosas más importantes para tu felicidad.

Piensa en qué es para ti el amor, cómo piensas y sientes cuando amas a otras personas: las ves estupendas, te gustan, les mimas, les respetas, respetas sus necesidades y deseos, les comprender y les compadeces cuando les ocurren problemas, les apoyas, les atiendes, les acaricias física y mentalmente...

¿Haces lo mismo contigo?, ¿te gustas, te respetas, te mimas, te apoyas, te acaricias...?, ¿cuándo tienes problemas sientes comprensión y compasión hacia ti como sentirías ante una persona querida?.

Tu eres tu primer amor, tu compañía para siempre, tu mejor amiga. Eres importante, hermosa, estupenda, vales mucho... eres un ser único.

Recuerda siempre que en ningún momento o circunstancia es más sano odiarse que amarse a sí misma. Especialmente en las situaciones difíciles, que es cuando más hay que amarse: en las situaciones de tensión, angustia, estrés o tristeza, en tu papel de madre (que es una situación bien difícil), en el trabajo...

Una última cosa: no confundas nunca tu propio valor con tu comportamiento (puedes equivocarte o tener errores) o con el comportamiento de otras personas hacia ti.

Mírate con ternura, con tolerancia, con humor y amor.

Actividad 5. La asertividad

Se trata de evaluar su situación respecto a la asertividad, identificar los factores relacionados con su formación y desarrollar capacidades para mejorarla. Esta actividad puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

La asertividad en las mujeres. Se pide trabajar individualmente el Material 5A y después se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- La asertividad es importante para la autoestima y para no tener estrés.

- Las mujeres debido a muchas circunstancias sociales podemos tender a no ser asertivas.

Lista de tus derechos, necesidades y deseos. Se les pide leer en grupos el Material 5B, 5C y 5D, y trabajarlo, una parte en grupos y otra individualmente. Después se hace una puesta en común con las siguientes claves:

- Todas las personas tenemos derechos.
- Un derecho importante es pedir a los demás personas lo que se necesita o desea.
- Las diferencias entre necesidad y deseo varían en cada persona.
- A veces las mujeres tenemos umbrales de necesidad muy bajos («sí, me gustaría tenerlo o hacer.. pero no lo necesito»), nos cuesta mucho reconocer nuestras necesidades.
- Tenemos derecho a pedir lo que deseemos aunque no lo necesitemos apremiantemente (los demás tienen el derecho de no hacerlo).
- También a veces podemos decidir priorizar los derechos, necesidades y deseos de otra persona.

Autoafirmación. En pequeños grupos trabajar el Material 5E, indicándoles que se trata de autoafirmarse en lo que piensan, desean y quieren. Intergrupo. Clave: Decir lo que pensamos y lo que deseamos, coincida o no con lo que las otras personas esperan de mí, es un paso fundamental para la autoafirmación.

Estilos asertivo, pasivo y agresivo. Se analiza en grupos pequeños el Material 5F y después se hace una puesta en común con la siguiente clave:

- Existen distintos estilos respecto a la asertividad. En distintas situaciones ponemos en marcha unos u otros. Se trata de ser capaces de ser asertivas y utilizarla cuando así lo queramos.

Asertividad: dificultades y soluciones. Trabajar primero en grupos el Material 5G. Después trabajar individualmente el Material 5H y 5I y después entablar una discusión usando como clave: cada persona es diferente respecto a las dificultades para ser asertiva en distintas situaciones, personas y cosas.

Comunicando asertividad. Tras una exposición sobre cómo mejorar la asertividad (ver Centrándonos en el tema) se pide que en grupos pequeños elijan un deseo que les cueste manifestar a una persona en una situación (se puede mirar para ello el Material 5H). Después, cada grupo hace un rol-playing sobre la situación elegida intentando tener en cuenta lo dicho en la exposición teórica. Por fin, se analiza entre todas las simulaciones

MATERIAL 5A

La asertividad en las mujeres

- Escribe cual sería probablemente tu respuesta en las siguientes situaciones:

1. Vas a la compra y al salir de la tienda te das cuenta de que en el cambio faltan 500 ptas.

Haría lo siguiente:

2. En un restaurante pides un bistec poco hecho y el que te traen te complace sólo a medias.

Haría lo siguiente:

3. Vas a buscar a una amiga para llevarla en tu coche a una reunión. Ella se entretiene media hora haciendo cosas sin importancia con lo cual llegáis tarde.

Haría lo siguiente:

4. Pides en la gasolinera que te pongan 1.000 ptas de gasolina. El empleado te llena el depósito y a la hora de cobrar te pide 1.900 ptas.

Haría lo siguiente:

5. Estás descansando mientras lees el periódico después de un largo día de trabajo. Tu hija irrumpe en la habitación tarde y dice: «no habría dicho nunca que estuvieras aquí. ¡Corre, plánchame la falda!»

Haría lo siguiente:

6. Mientras esperas en la tienda que el dependiente acabe con el cliente que tienes delante, entra otro cliente y el empleado le atiende antes.

Haría lo siguiente:

- ¿Sueles reconocer tus derechos, deseos, necesidades,.. y pedir con firmeza que se cumplan?.

MATERIAL 5B

Tus derechos

(Fuente: «Técnicas de autocontrol emocional», Martha Davis, Matthew McKay, Elizabeth R. Eshelman, Ed. Martínez Roca, 1985)

Lista de derechos de las personas:

- Algunas veces, tienes derecho a ser la primera.

- Tú tienes derecho a cometer errores.

- Tienes derecho a ser la jueza última de tus sentimientos y aceptarlos como válidos.

- Tienes derecho a tener tus propias opiniones y convencimientos.

- Tienes derecho a cambiar de idea o de línea de acción.

- Tienes derecho a la crítica y a protestar por un trato injusto.

- Tienes derecho a interrumpir para pedir una aclaración.

- Tienes perfecto derecho a intentar un cambio.

- Tienes derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

- Tienes derecho a sentir y expresar el dolor.

- Tienes derecho a ignorar los consejos de los demás.

- Tienes derecho a recibir el reconocimiento formal por un trabajo bien hecho.

- Tienes derecho a decir «no».

- Tienes derecho a estar sola aun cuando el resto deseen tu compañía.

- Tienes derecho a no justificarte ante las demás personas.

- Tienes derecho a no responsabilizarte de los problemas de la gente.

- Tienes derecho a no anticiparte a las necesidades y deseos de los demás.

- Tienes derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.

- Tienes derecho a responder o a no hacerlo.

CUESTIONES:

1. Cita de toda la lista los que son más importantes para ti y añade otros que faltan.

2. Si tenemos realmente todos esos derechos, ¿por qué a veces no acabamos de creérnoslo?, ¿por qué nos cuesta exigir que se cumplen?.

MATERIAL 5C

Tus necesidades

Escribe tus necesidades en las siguientes áreas:

Necesidades físicas

Necesidades emocionales

Necesidades intelectuales

Necesidades sociales

Necesidades éticas y/o espirituales

CUESTIONES:

1. ¿Nos cuesta a veces reconocer nuestras necesidades (mientras que solemos estar pendientes de las de nuestras parejas, hijos e hijas), ¿a veces nuestras necesidades van al último lugar?, ¿nos cuesta pedir lo que necesitamos?, ¿por qué creéis que pasa esto?.

MATERIAL 5D

Tus deseos

La diferencia entre necesidad y deseo es de grado, desde las necesidades vitales en un extremo (si no se cumplen, la persona muere), hasta los deseos menores y más caprichosos. La línea divisoria entre necesidad y deseo varía en cada persona.

Lista de deseos:

Aprobación de .....
Aprobación por .....
Ayuda en determinadas tareas.
Más atención o tiempo con mi pareja.
Alguien que me escuche y comprenda.
Atención a lo que tengo que decir.
Citas con las personas a las que considero atractivas.
Entrevistas de empleo.
Aumentos o ascensos.
Servicio de auxiliares o camareros.
Respeto.
Tiempo para mí.
Satisfacer experiencias sexuales.
Tiempo para divertirme y holgar.
Variedad, algo nuevo y diferente.
Tiempo para descansar.
Perdón.
Respuesta a algunas cuestiones intrigantes.
Compañía.
Permiso para seguir mis opciones.
Aceptación de mi persona por los demás.
Aceptación de mis errores.
Otros

CUESTIONES:

1. Solemos reconocer nuestros deseos, solemos estar más pendientes de los y de las otras personas, ¿solemos pedir lo que deseamos?, ¿intentamos equilibrar (a veces priorizar nuestros deseos y a veces los de las otras personas)?.

MATERIAL 5E

Autoafirmación

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela, 1995)

SITUACION	EN LUGAR DE	SE PODRÍA DECIR
-Estás con una amiga, no te apetece cocinar y estás deseando ir a un restaurante chino	¿Dónde te gustaría comer?	
-Estás con tu hermana, echan una película en que sale tu actor favorito y te apetece verlo.	Si te apetece vamos al cine	
-Te gusta un cuadro, vas con tu marido a verlo a una tienda. Le dices a la dependienta ...	Nosotros queremos comprar este cuadro	
-Estás con una amiga sentada en una cafetería y te aburres. Quieres ir a dar un paseo	¿Te gustaría ir de paseo?	
-Hace calor y estás paseando con una amiga, ves el quiosco de helados y te apetece uno	¿No quieres tomarte un helado?	
-Estás discutiendo con tu madre y ella siempre cree tener razón	Tú nunca tienes en cuenta mi opinión	
-Estás con tu marido viendo la televisión y te apetece estar con él íntimamente	Cariño, ¿vas a ver la TV o vienes a la cama?	

MATERIAL 5F

Estilos asertivo, pasivo y agresivo

- Lee el siguiente texto:

La asertividad se relaciona mucho y/o se considera una expresión de autoestima y autoafirmación.

Existen tres estilos en cuanto a la asertividad:

1) Estilo agresivo. La persona cree que tiene derechos propios y también el derecho de no respetar y «pisar» los de otras personas.

Su conducta es agresiva; para defender sus derechos, ataca (acusa, amenaza, pega...) a otras personas. La ventaja es que no te pisan; la desventaja es que probablemente tampoco quieren tenerte cerca.

2) Estilo pasivo (o inhibido). La persona no cree en sus derechos. Su conducta es pasiva, permite que los demás la pisen, no defiende sus intereses, hace todo lo que le dicen sin tener en cuenta sus propias necesidades, derechos y deseos. La ventaja de ser una persona pasiva es que raramente se recibe un rechazo directo; la desventaja es que se siente mal consigo y se acumula una carga grande de resentimiento e imitación.

3) Estilo asertivo. La ventaja de ser asertivo es que se puede actuar a favor de los propios intereses sin lesionar los de otras personas; dejan de ser necesarios la docilidad, el no poder decir no sin sentirse culpable por ello, el ataque verbal o el reproche.

La asertividad en las mujeres. Respecto a la asertividad en las mujeres algunas autoras comentan una tendencia a un estilo más pasivo o inhibido, inducido por: a) los procesos de socialización que proponen a las mujeres estereotipos de género, de sumisión, pasividad y subordinación; b) el yo en relación que a veces conlleva una tendencia a atender las necesidades de los demás y no a atender, respetar y defender los propios deseos y necesidades; c) los roles femeninos que incluyen conductas de cooperación y cuidado de las relaciones (en aras de cuidar las relaciones, la armonía,... las mujeres sacrifican sus derechos) y el rol de madre (estereotipo social de madre para todo que atiende todas las necesidades de sus hijos e hijas y lo sacrifica todo por ellas y ellos: «mi madre nunca tuvo un no»).

- ¿Te parece que las mujeres y los hombres somos diferentes en cuanto a la asertividad?

MATERIAL 5G

La asertividad: ¿difícil en las mujeres?

(Fuente: Colectivo Alaiz. Pamplona)

La primera regla del arte de amar es respetarse a una o uno mismo. Muchas mujeres por no decir NO, renuncian a sus deseos. En general se complacen poco a sí mismas y se sitúan en el último lugar en la lista de necesidades. Nunca dicen no, siempre están disponibles para las demás personas, se les coloca entre la espada y la pared cuando han de tomar decisiones en las que sus deseos se ven enfrentados a los de las personas que les importan. A veces en el aspecto familiar asumen tareas en lugar de exigir que se compartan por todas las personas; en el nivel profesional aceptan más trabajo que el contratado, en la amistad hacen demasiados favores... Una amiga me confesaba en relación con su reciente romance: «me angustiaba tanto pedirle que usara el preservativo que opté por no decir nada y seguir adelante».

Les resulta difícil reconocer que tienen derechos, deseos y necesidades, que pueden pedir a otras personas sus deseos y que pueden negarse a los deseos de otras personas.

En los estereotipos de la sociedad se condena a la mujer a valorar mucho las relaciones... y a sacrificarse por ellas, a abandonar sus necesidades y atender las de otras personas.

Parte de las mujeres de esta edad hemos interiorizado algo de esto de alguna forma. Aunque... estamos cambiando.

CUESTIONES:

1. ¿Os parece que las mujeres tenemos dificultades para ser asertivas?, ¿cuáles?

2. ¿Por qué creéis que pasa ésto?

MATERIAL 5H

Mis dificultades en la asertividad

Pensar y anotar:

- Los 5 deseos que suelo tener más dificultad en pedir

- A QUIEN tengo más dificultad en pedirlos:

  Pareja

  Hijas e hijos

  Amistades

  Compañeras/os de trabajo, jefes

  Mis padres

  Familiares

  Desconocidos/as

  Grupos

  •

  •

  •

- CUÁNDO, en situación de:

  Quiero ayuda

  Necesito un favor

  Pido información

  Quiero quejarme

  Me siento culpable o egoista

  Temo una respuesta negativa

  Hay mucha gente

  •

  •

  •

MATERIAL 5I

Cambios para mejorar

1. Selecciona del Material anterior algún deseo ó situación en la que te resultaría difícil ser asertiva y quieras serlo.

2. Por qué crees que pasa.

3. Cambios que podrías introducir (pensar de otra manera, decir o hacer alguna cosa etc.) para ser más asertiva en esa situación.

Actividad 6. Manejo de emociones

Se trata de evaluar el propio manejo de emociones, identificar los factores relacionados y desarrollar capacidades para manejarlas de forma más útil. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Las emociones, los sentimientos. Se pide al grupo que cierren los ojos y piensen durante cinco minutos en algunas emociones o sentimientos que hayan vivido en los últimos días. En grupo grande o en grupos pequeños se les pide que, si quieren, las comenten, cuáles son, han sido positivas o negativas, cómo las han manejado. Después se lleva a cabo una exposición sobre las emociones y cómo se generan.

Mujeres y emociones. Se les pide trabajar en grupos pequeños el Material 6A. Luego se hace una puesta en común con las siguientes claves:

- Existen emociones positivas y negativas. Se habla de emociones en las mujeres como sentimiento, afecto, irracionalidad.
- Parece que las mujeres hemos desarrollado a través de la socialización una mayor sensibilidad hacia los componentes emocionales de la actividad humana. Esto es una ventaja indudable; reconocer y disfrutar las emociones positivas es una gran fuente de bienestar. A veces puede constituir un problema.
- Siempre es muy útil reconocer las emociones como señal o indicador de que algo nos sucede, nos afecta o importa.

La preocupación. Trabajar en grupos pequeños el Material 6B y después puesta en común con las siguientes claves:

- Preocupación como emoción negativa, poco útil, que no es objetiva y sólo nos sirve para no sentir bienestar en el presente.
- La preocupación «no útil» es distinta de la reflexión y análisis sobre un tema o problema que queremos solucionar. Preocupación ¿más frecuente en las mujeres?

La culpa. Trabajar en grupos pequeños el Material 6C con las siguientes claves:

- La culpa como emoción negativa, poco útil, que nos tiene atadas al pasado y dificulta el bienestar presente.
- La culpa como emoción más frecuente en las mujeres por distintas razones sociales.
- La culpa «negativa» es distinta que el reflexionar sobre situaciones y asumir las responsabilidades propias, aprendiendo de los errores, si los hay, para avanzar.

Racionalizar algunas emociones. Se les pregunta sobre su experiencia en el manejo de emociones y se completa con una exposición teórica sobre como se producen y el manejo. Después trabajar en grupos pequeños el Material 6D. Por fin, puesta en común con algunas claves:

- Entre la emoción que sentimos y la realidad hay una distancia mediada por cómo captamos e interpretamos la realidad. Los dos mediadores básicos son los filtros y los pensamientos.
- A veces nuestra emoción no es «real» no se corresponde con la realidad, la empeoramos y nos daña. En esas situaciones es útil racionalizar las emociones.

Las distorsiones cognitivas. Leer individualmente y comentar en grupos el Material 6E o hacer una exposición sobre el tema. Posteriormente, pensar y escribir una de cada tipo que nos haya ocurrido en alguna ocasión a nosotras o que hayamos visto en personas cercanas.

MATERIAL 6A

Mujeres y sentimientos

Analizar el siguiente texto:

Parece que las mujeres hemos desarrollado a través de los procesos de socialización una mayor sensibilidad para las emociones: para captarlas, comprenderlas, sentirlas... y ocuparnos de ellas. El estereotipo social califica a los hombres de racionales y a las mujeres de emocionales, de labilidad emocional... a veces nos emocionamos con la protagonista de la película, lloramos con más frecuencia, sentimos y compartimos con nuestros hijos e hijas u otras personas sus sentimientos... A veces nos ocupamos de los sentimientos de otras personas y...todo eso es muy positivo; partimos de una consideración positiva de las emociones; la emoción es el sentimiento humano por excelencia y además son muy útiles como «radar» (hasta las tradicionalmente consideradas como negativas), nos permiten reconocer que algo nos importa mucho.

Pero a veces... los sentimientos nos dañan: sentimos los de los hijos sin poder separarnos y distanciarnos de problemas que no son nuestros, atendemos las emociones de las demás pero no las nuestras, nos creemos todo lo que sentimos (incluso actuamos conforme a ello) sin racionalizar y darnos cuenta de que a veces no son reales, etc. A veces «sentimos» emociones inútiles: culpa, preocupación que nos daña, etc.

CUESTIONES:

1. Os parece que en general las mujeres tendemos más a lo emocional, ¿por qué?, ¿cómo manejamos las emociones?.

2. Y vosotras... ¿sentís demasiado?. ¿cómo soléis manejar los sentimientos?, ¿os hacen daño?.

MATERIAL 6B

Tu lista de preocupaciones

(Fuente modificada: «Tus zonas erróneas», Wayne W. Dyer. Ed. Grijalbo)

Yo me preocupo de...

- Mis hijos e hijas («No sería muy buena madre si no me preocupara»)
- Mi salud («Si no, puedes morir en cualquier momento»)
- La muerte («Nadie quiere morirse»)
- Mi trabajo («Si no, puedes perderlo»)
- Un ataque al corazón («El corazón se te puede detener en cualquier momento»)
- La seguridad («Si no, puedes terminar viviendo de la caridad pública»)
- La felicidad de mi pareja («Dios sabe lo que me preocupa su felicidad, aunque no lo reconozca»)
- ¿Estaré haciendo bien las cosas? («Siempre me preocupa hacer las cosas bien»)
- Precios («Suben tanto»)
- Accidentes («Me preocupa que mi familia pueda sufrir un accidente»)
- Lo que piensan las demás personas («Me preocupa que mis amistades no me quieran»)
- Mi peso («Ninguna queremos estar gorda»)
- Dinero («Nunca nos alcanza el dinero para todo»)
- La muerte de mi padre o mi padre («No sé que haría si se murieran»)
- El tiempo («Hago planes para el fin de semana y de repente llueve»)
- Envejecer («Nadie quiere envejecer»)
- Viajar en avión («Se oye hablar de tantos accidentes»)
- La sexualidad de mi hija («Que se meta en algún lío»)
- Cuando mi pareja no me llama («Puede tener algún problema»)
- No tener nada de que preocuparse («No me puedo quedar tranquila cuando todo parece andar sobre ruedas»)

CUESTIONES:

1. ¿Cuáles de estas cuestiones te preocupan hoy?, ¿cuáles te han preocupado en otro tiempo?, ¿por qué crees que te preocupan?.

2. ¿Tiene algo que ver la preocupación con el hecho de ser mujer?, ¿se preocupan los hombres de la misma manera?.

3. ¿Para qué sirve la preocupación?, ¿qué cambia?, ¿qué aporta al bienestar en el presente?.

MATERIAL 6C

La culpa

(Fuente modificada: «Tus zonas erróneas», Wayne W. Dyer, Ed. Grijalbo, 1978 y «La depresión en las mujeres», Emilce Dio, Ed. Temas de Hoy, 1991)

1. Nuestra sociedad es muy culpabilizante y en este tema es especialmente dura con las mujeres. Parece que nosotras siempre tenemos la culpa de todo.

La culpabilidad es la angustia y el abatimiento por algo que has dicho y hecho y que ya está pasado. No tiene remedio, produce cierta inmovilidad en el presente, dificulta el aquí y ahora.

Comenta cosas por las que solemos sentirnos culpables.

2. Las dos formas básicas que toma la culpa para convertirse en parte integrante de nuestro mecanismo emotivo son: a) la culpa residual, la que arrastramos desde la memoria infantil y reproducimos ante imágenes paternales y maternales («papá no te va a querer si haces eso otra vez», «me estás matando»,... y b) la culpa autoimpuesta, la que nos imponemos a nosotras mismas cuando infringimos una norma o un código moral adulto. Suele responder a la asignación de roles que se nos hace. Funciona respondiendo a mensajes verbales o no verbales del tipo de, «si a tu hijo o hija le pasa algo es por tu culpa», «si te diviertes, tendrías que sentirte culpable por ello», «¿qué dirán los vecinos?», «si tu me quisieras», «no te voy a hablar, así aprenderás», «¿cómo voy a tener confianza en ti?».

Enumera algunas formas de transmitir y en que crees que a ti te transmitieron culpabilidad. Pon ejemplos.

3. El sentimiento de culpa, ¿es útil para avanzar?, ¿favorece el desarrollo personal?, ¿permite el bienestar?.

MATERIAL 6D

Racionalizando sentimientos «dañinos»

1. Pensad cada una dos situaciones que últimamente os han producido emociones negativas.

2. Ponedlas en un montón, elegir dos de ellas y, entre todas, intentar racionalizarlas. ¿Había razones realmente para sentir emociones negativas?.

Describir la situación	Identificar los pensamientos, los mecanismos de interpretación	Identificar los sentimientos asociados	Analizar los mecanismos de interpretación, confrontarlos con los datos «objetivos» que tenemos

MATERIAL 6E

Distorsiones cognitivas

Siempre elaboramos, procesamos o categorizamos la realidad a través de distintos mecanismos mentales que, por una parte nos ayudan a interpretar la realidad pero que, según como se utilicen, pueden a su vez introducir distorsiones. Las distorsiones cognitivas son maneras o formas de pensamiento que utilizamos a veces para interpretar la realidad y a nosotras mismas de forma incorrecta. Se trata de creencias irracionales que dificultan conocerse más objetivamente, nos producen emociones negativas, dolor «inútil» y además se dirigen contra la autoestima dañándola. Entre ellas, las más frecuentes serían:

1. Hipergeneralización. A partir de un hecho aislado, se hace una regla general y universal. Ejemplos: «siempre hago todo mal», «nadie se preocupa realmente de mí»...

2. Designación global. Se utilizan automáticamente denominaciones peyorativas estereotipadas para describirse. Ejemplos: «soy una fracasada», «mi relación amorosa es un lío espantoso».

3. Filtrado. Se presta atención selectivamente a lo negativo y se desatiende lo positivo. Ejemplo: cuando una amiga dice muchas cosas que ve positivas en otra amiga y una que no le gusta y ésta piensa que es una persona horrible fijándose sólo en la que no le gusta, sin tener en cuenta todas las positivas.

4. Pensamiento polarizado. Se llevan las cosas a los extremos, expresándolas en categorías blanco/negro, sin términos medios. Ejemplos: «o gano esta beca o arruino por completo mi vida», «ésta es mi única oportunidad para una buena relación»...

5. Autoacusación. La persona se culpa permanentemente de todo, tenga o no la culpa. Ejemplo: el funcionario de correos le dice que se le han acabado los sellos y la persona responde: «Dios, ¡qué estúpida soy...! lo siento».

6. Personalización. La persona supone que todo lo que pasa a su alrededor tiene algo que ver con ella. Ejemplo: alguien dice en la tienda que le falta el paraguas y la persona supone que la otra se dirige a ella.

7. Lectura de la mente. Se supone que todas las personas del universo sienten o piensan de la misma manera que una misma, sin ninguna evidencia de que esas suposiciones sean correctas. Ejemplos: «me mira así porque me odia», «está pensando que soy una estúpida y una aburrida»...

8. Falacias de control. La persona siente que tiene una responsabilidad total de todo o, al contrario, que no tiene control sobre nada y es una víctima desamparada. Ejemplo: hacerse responsable de la conducta de todos los amigos y amigas en una fiesta.

9. Razonamiento emocional. La persona supone que la vida es como ella la siente en cada momento, sin objetividad. Ejemplo: si un día te sientes feliz, piensas que la vida te va muy bien; si al día siguiente estás triste, piensas que la vida es una tragedia.

Actividad 7. La solución de problemas. Afrontamiento del estrés

Se trata de evaluar las propias estrategias para solucionar problemas y afrontar el estrés, identificar los factores relacionados con su formación en las mujeres y en ella misma y desarrollar recursos para mejorarlas. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Nuestros problemas. Leer primero la lista de problemas personales (Material 7A) para tener una visión de conjunto. De forma individual marcar las frases que realmente son un problema. Recorrer los problemas marcados y seleccionar los que les preocupan de una manera especial y de ellos elegir 5. Cada cual los escribe en una papeleta y se recogen en un cesto. Se va apuntando en la pizarra y se ve si hay o no coincidencias. Clave: para cada persona puede constituir problema cosas muy diversas. Pluralidad.

Mujeres y solución de problemas. Se trabaja en grupos pequeños el Material 7B y se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- Existen muy distintas maneras de afrontar los problemas. Es útil usar todo tipo de recursos.
- Las mujeres parece que por una parte tendemos más a afrontar los problemas y por otra a veces a través de la queja, la preocupación, la culpa, etc nos inmovilizamos. El problema nos daña pero no lo afrontamos pronto y de cero.

En la vida cotidiana. Se pide a las participantes que comenten su experiencia en relación a la solución de problemas (cómo, con qué recursos suelen solucionar sus problemas) y se completa lo que salga con una exposición teórica. Después con el Material 7C se responden en pequeños grupos las preguntas A y D y en individual la B y C, aplicando esta habilidad a distintas situaciones cotidianas en las que hay que realizar elecciones. Puesta en común.

La historia de María. Leer en el grupo grande y trabajar en pequeños grupos el Material 7D, aplicando a este caso la habilidad de solución de problemas. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Imaginar un problema. En pequeños grupos identificar distintas formas de abordar las situaciones y problemas y realizar un comentario del texto del Material 7E. Puesta en común. Completar lo que salga con una exposición teórica ¿hay formas más «femeninas»?.

Criterios para la toma de decisiones. Por parejas o en grupos pequeños identificar y analizar con el Material 7F distintos criterios para la toma de decisiones (criterios personales, consecuencias personales o para el entorno próximo, recursos necesarios y disponibles) y aplicarlos a una situación cotidiana. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Mujeres y estrés. Se les pide trabajar en tríos el Material 7G y después puesta en común:

- Distintos tipos de problemas a cada persona pueden generarnos etrés. Pluralidad. Hay personas con mayor tendencia a ello: ver las cosas «medio vacías» o «medio llenas» puede ser un factor importante.
- ¿Las mujeres podemos tener más tendencia al estrés?. No está claro si es así o es más bien que suelen ser diferentes los problemas que nos lo causan (temas relacionales o trabajo por ejemplo).

- Existen múltiples recursos para afrontar el estrés.

Después puede completarse lo que haya salido con una exposición con discusión sobre el tema (ver Centrándonos en el tema).

Disfrutar más. Se les propone rellenar individualmente alguno de los Materiales 7H, 7I, 7J, 7K, 7L o una mezcla de todos o parte de ellos. Se les anima a hacer listas largas, largas. Después puesta en común con las siguientes claves:

- Un factor fundamental para el control del estrés es promover el disfrute, la alegría, las cosas que nos producen bienestar. Se trata de mejorar la relación entre cosas negativas generadoras de tensión en nuestras vidas y cosas positivas generadoras de bienestar.

Visualización y distracción. Se trabaja en grupo grande con el material 7M. Después se lleva a cabo una discusión: ¿ha sido posible?, ¿han podido conseguirlo?, ¿se sienten mejor?. Claves:

- Puede ser útil para afrontar el estrés controlar nuestros pensamientos e imaginar formas más positivas de ver o afrontar el problema.

- Al principio a veces es difícil. Se puede entrenar en casa y se puede conseguir.

(Se pueden trabajar aquí o recordar cualquier otra de las habilidades para afrontar el estrés de los otros Centros de Interés, sobre todo del 2: relajación, respiración, masaje, etc.)

MATERIAL 7A

Problemas personales

Frecuentes dolores de cabeza.
Pasividad.
Tener una hija o un hijo único.
Dudar sobre mis propias capacidades.
Me preocupo demasiado.
Me cuesta encontrar amistades.
Tener nervios.
No dormir lo suficiente.
No entender a mi hija o hijo.
Dificultad para expresar emociones.
Me siento culpable si algo no sale bien.
Poco tiempo para divertirme y distraerme.
Ser tímida.
Falta de fuerza de voluntad.
Mala dentadura.
No atreverme a hacer cosas nuevas.
Preocupación por alguien de mi familia.
Falta de confianza en mí.
Bajo control emocional.
Fatiga frecuente.
Excesivo trabajo.
Me gustaría ser más útil a la sociedad.
Creer que no soy simpática.
Perturbarme con demasiada facilidad.
Falta de asesoramiento en los problemas.
Temor de fracasar como madre.
Inquietud frente a lo transcendente.
Necesidad de aprender a divertirme.
Ser tema de conversación.
Ser de poca estatura.
Falta de iniciativa.
Alguna enfermedad en casa.
Dificultades para seguir mi propia vida.
La relación sexual.
Siento que me hieren en mis sentimientos.
Ser incapaz de vencer un mal hábito.
Ser de mucha estatura.
Necesidad de agradar y complacer.
Desearía tener un mejor ambiente familiar.
Pensar más en los demás que en mí.
No sé como orientar mi propia vida.
Poca oportunidad para salir de la ciudad de excursión, o para pasar el día en alguna casa de campo, etc.

Me influyen mucho las otras personas con demasiada facilidad.
Ceder frente a las dificultades.
Aspecto exterior poco atrayente.
Poca facilidad para expresarme.
Padre o madre fallecidos.
Nada interesante para hacer en el tiempo libre.
Sentirme sola.
Recuerdos de una infancia desgraciada.
No dedicar tiempo suficiente al ocio.
Problemas familiares.
Me preocupa el hecho religioso.
Falta de habilidad para deporte y juegos.
Deseo tener una personalidad más fuerte.
Dudas sobre algunas verdades religiosas.
Demasiado trabajo.
Mi familia no me comprende.
Falsificaciones y engaños.
Pocas oportunidades para leer lo que me agrada.
Deseo ser más popular.
Distraerme con frecuencia en el trabajo.
Dificultades económicas.
Deseo conocer mejor a las personas.
Preocupación por la enfermedad o la muerte.
Falta de confianza en mi propio esfuerzo.
Falta de peso.
Preocupación por alguna responsabilidad personal.
Pensar demasiado en los demás.
No hacer nada más que picotear.
Temo quedar sola y en el olvido.
Vencer el respeto humano.
No ser bastante inteligente.
Falta de confianza en quienes me rodean.
No tener un lugar en casa para mi vida independiente.
Olvidarme fácilmente de mis propósitos.
Temor al futuro.
Se exige demasiado para mí.
Me gustaría llevar una vida más regular.
Deseo ser más que el resto de personas.
Gripes y catarros frecuentes.
Disciplina muy rígida.
Dificultades para admitir puntos fuertes.
No sé como hacer para dedicarme a una labor social.
Dificultad para mantener una conversación.
Sentir que nadie me comprende.
No tomar algunas cosas en serio.
Enfermar con facilidad.
Sentirme con inquietud con frecuencia.

No poder discutir ciertos problemas con nadie.
Mi ideal sería orientarme hacia los problemas de la juventud.
Poca seguridad en mi corrección en el trato social.
Necesidad de tener una buena amistad.
Tener una convivencia culpabilizada.
Frecuentes dolores de estómago.
Demasiada ocupación en lo material.
Disgustos familiares.
Dedico mi actividad al establecimiento de un orden social justo.
Sentimiento íntimo de que nadie me estima.
No oir bien.
No llevarme bien con algún familiar cercano.
Amistad con una persona.
Discutir con frecuencia.
Dificultad en controlar los impulsos sexuales.
Dificultad en la pronunciación o en la dicción.
No ocuparme demasiado de mi familia.
Siento la vaciedad de las cosas.
Perder el control.
No sincerarme bien.
Cansancio de la vida.
Dificultad para expresar bien mis ideas.
Deseo de más libertad.
Testarudez u obstinación.
Divergencias de opinión con otras personas.
Amar a alguien que ignora mi afecto.
Tener demasiada envidia o celos.
Mentir a veces.
Afecciones nasales y sinusitis.
Poca memoria.
Me preocupa la manera de comportarse de un ser querido.
Deseo de aprender a bailar.
Tener antipatía por alguien.
Dudas sobre una posible enfermedad.
Aburrimiento.
No disfrutar de muchas cosas que otros disfrutan.
Preocupación por alguna deficiencia física.
Injusticias.
Necesidad de amor y comprensión.
Poca vida social.
Preocupación por la impresión que causo a las demás personas.
Me cuesta mucho hablar de mí.
Obligación de realizar trabajos que no me gustan.
Pierdo fácilmente las amistades.
No tener a nadie a quien confiar mis preocupaciones.

MATERIAL 7B

La solución de problemas en las mujeres

1. ¿Cómo soleis solucionar los problemas en general?.

2. ¿Qué características de las consideradas «femeninas» (ternura y emotividad, capacidad cooperativa y de ayuda y servicio a otras personas, actividad en el ámbito doméstico y pasividad en el público, creatividad personal para que todo funcione, etc.) pueden suponer una ayuda para la comprensión y la acción?, ¿cuáles pueden ser más inmovilizantes?.

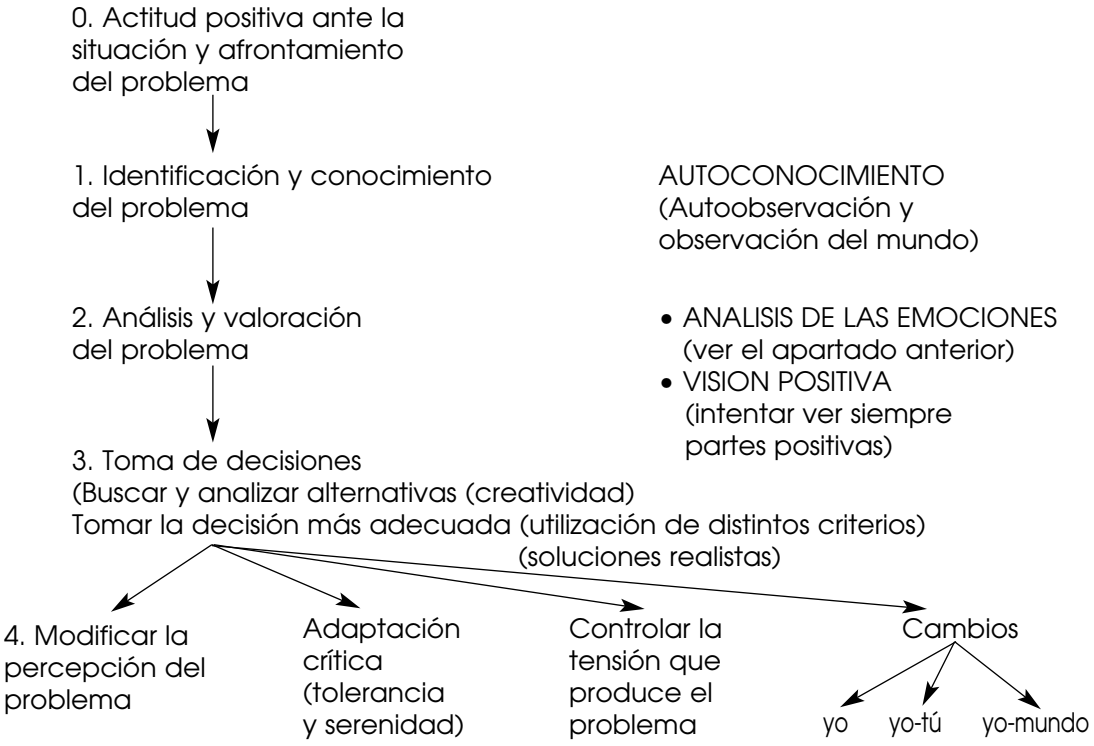
3. ¿Creéis que las mujeres tenemos alguna característica diferencial a la hora de solucionar los problemas?.

4. ¿Qué pensáis de la queja?, ¿por qué se produce?, ¿nos sirve para afrontar positivamente los problemas o sólo nos inmoviliza y daña?.

MATERIAL 7C

En la vida cotidiana

A) Leer y comentar estos pasos para la solución positiva de problemas:



B) Pon un ejemplo de un problema en el que te parecería más útil.

a) Modificar tu percepción del problema.

b) Adaptación crítica con tolerancia y serenidad.

c) Controlar la tensión que te produce el problema.

d) Cambiar tú, introducir cambios en la relación con otra persona o en el ambiente (grupo, barrio, sociedad...) en que investigo.

C) Expresar distintas situaciones y problemas de la vida cotidiana en las que cada cual tengamos que realizar acciones o elecciones que fundamentalmente le competen a una misma (ejemplos: vestirse para salir, medio de transporte a utilizar, tiempo de dedicación para mí, ¿qué hago hoy en mi tarde libre?, ¿en qué gasto mi dinero?, me preocupo demasiado por la vida de mi hijo/a, quiero ir al dentista y no me atrevo, me culpo si no lo hago todo bien, etc.)

D) Elegir tres de estas situaciones y aplicar a ellas la habilidad de solución de problemas.

MATERIAL 7D

Historia de María

María tiene 52 años. Se casó joven y tiene 3 hijos. Juana, la mayor, está casada y le ha dado un nieto. Luego tiene dos chicos: Miguel, que tiene trabajo y ya no vive en casa y Pedro, que hace 2 meses marchó a la mili. Juan, su marido, es operario en una fábrica.

María es un ama de casa que ha vivido por y para su familia, no ha librado ningún día. Su tarea diaria consiste en la limpieza de la casa, pensar en la compra, hacer la comida después de decidir qué poner, tener todo a punto para su familia, dando éstos por hecho que ese es su trabajo, y no recibiendo casi ni agradecimiento por ello, ¡ah! ni sueldo tampoco. Ella siente que lo que se les pide a las mujeres es eso, que tengan hijos y sean buenas madres y esposas.

Cuando el pequeño se marchó a la mili, le pareció como si fuera la última ocupación para la que había sido educada toda la vida, aunque vendrá dentro de un año. Siente como un vacío.

Ahora tiene más tiempo libre y no sabe qué hacer. Con las vecinas ya no es lo mismo. Cada cual está en su casa. Mientras tanto, su marido no ha modificado sus hábitos; cumple su horario en la fábrica y come allí. Normalmente sale a la siete y después se toma unas cervezas con sus compañeros. Después de 30 años de matrimonio tienen pocos temas de conversación, pero, eso sí, no es de los hombres que se pasen con la mujeres ni con la bebida.

Y cuando llega la noche, María quiere y no quiere. Llega Juan contento, pero no trompa, con ese punto tan divertido, y a María le apetecería, pero se acuerdo de los michelines en la cintura, hasta dónde le llegan los pechos sin el sujetador, y esa maldita sequedad por «ahí abajo» que no hay manera de solucionar. Y además, a Juan, últimamente, nunca le apetece. ¿Será verdad eso que dicen que a esta edad lo del sexo se acabó? y, claro, imposible hablar de ésto con nadie.

María, sola en casa aquella tarde de primavera, limpiando el mueble del comedor, vio el álbum de fotos de su boda ¡cómo había cambiado!, había dejado de ser aquella mujer a la que los chicos echaban piropos, ahora estaba más gorda, tenía arrugas, no quedaba nada del atractivo de su juventud.

El caso es que una vecina le ha dicho que por qué no hace gimnasia. Siempre le hubiera gustado hacer cosas, pero no tenía tiempo, y, ahora que lo tiene, no se siente con ganas, y además no se atreve porque se siente más vieja, por el qué dirán y por lo que le dicen día a día en la publicidad: hay que mantenerse siempre joven. María es muy crítica con la TV, pero siempre ha sufrido por no tener el mismo cutis que las personas de los anuncios. Hace unos meses, y también por TV, conoció a un antiguo alto cargo publicitario, que explicó como exagerar lo positivo del cuerpo y las conductas a desarrollar delante de una pantalla, pero no sabe qué pensar, pues se oyen tantas cosas distintas de lo mismo.

Pero ahora ha decidido aprovechar que tiene más tiempo libre. «A partir de ahora puedo pensar más en mí».

CUESTIONES:

1. ¿Cuáles creéis que son los problemas de María?.
2. Intentad aplicar la solución de problemas a su situación.

MATERIAL 7E

Imaginar un problema

(Fuente: «Autoestima en la Adolescencia», Pat Palmer)

Si tienes un problema, busca una habitación o un lugar tranquilo donde no te moleste nadie. Cierra la puerta, pon música suave. Ponte cómodo. Ahora relajate. Deja que la tensión salga progresivamente de tu cuerpo. Nota cómo sale de tus articulaciones y cómo se filtra a través de tus manos y pies. Trabájalo hasta que te sientas como adormilada y apacible. Ahora que te has relajado imaginate que ya has encontrado la solución a tu problema. Tienes una cálida sensación en tu cuerpo y en tu mente. No hace falta que sientas disgusto. Ahora juega con la idea de que hay muchas formas de solucionar tu problema. Piensa en el mayor número de formas que puedas. No las juzgues. Sigue adelante y piensa en soluciones ridículas como subir en una barquita para ir a Australia (yo siempre pienso en subir en un barquito para ir a Australia como la primera solución a todos mis problemas. Me resulta gracioso y me pone de humor adecuado para solucionar mis problemas creativamente).

Permanece completamente relajada, juega con las ideas y seguramente encontrarás diferentes formas de solucionar tu problema. Intenta encontrar formas poco corrientes. Imagínate lo que pasaría si hicieras cosas como hablar con la persona que te está causando el problema. Imagina que tu tono de voz es calmado y responsable. Imagínate buena y cariñosa. Visualiza una solución positiva. Imagina como reaccionaría la persona hacia ti. Escribe esta conversación. Practícala con una amiga, un amigo o un miembro de la familia.

CUESTIONES:

1. Comenta qué te sugiere este texto. Resalta las ideas más interesantes. ¿Te parece útil lo que dice?.

2. ¿Qué tipos de formas de abordar las situaciones y problemas existen?, ¿cuáles se potencian más en nuestra sociedad?.

3. ¿Cómo influyen los rasgos considerados «masculinos» y los considerados «femeninos» en la solución de problemas?.

MATERIAL 7F

Criterios para tomar decisiones

1.-Comenta algunas formas de tomar decisiones (racional, intuitiva, guiada por los sentimientos). ¿Utilizamos las mujeres y los hombres las mismas formas?

2.-Analizar distintos criterios que pueden ser útiles a la hora de tomar decisiones:

- CRITERIOS PERSONALES (el proyecto de vida, la ética personal, la atención a las demás personas, grado de satisfacción de las necesidades, gustos personales...)

- CONSECUENCIAS PERSONALES

- CONSECUENCIAS PARA EL ENTORNO INMEDIATO

- RECURSOS NECESARIOS Y DISPONIBLES

- EQUILIBRIO entre mis necesidades, derechos y deseos y los de otras personas.

3.-Pensar en una situación de vuestra vida cotidiana en la que tengáis que tomar una decisión y aplicar en ella los distintos criterios analizados. Tomar una decisión.

MATERIAL 7G

Mujeres y estrés

- Describir algún problema, si existe, que os está produciendo una situación de malestar, de nervios, de ansiedad y angustia un poco larga.

- ¿A qué os suena la palabra estrés?.

- ¿Creéis que las mujeres tenemos más estrés o diferente que los hombres?, ¿por qué?.

- ¿Qué soléis hacer para afrontar el estrés?, ¿qué recursos os parecerían útiles?.

MATERIAL 7H

Personas reforzantes

(Fuente: Mikel Valverde, Centro de Salud Mental de Tudela)

Haz una lista de las 10 personas con las que pasas la mayor parte del tiempo durante la semana. Colócalas por orden, empezando por la persona con la que pasas la mayor parte del tiempo. Ten en cuenta miembros de tu familia, parientes, compañeros, amigas... Pon una X en la columna de la derecha que mejor refleje el grado de placer y agrado que te produce el contacto con estas personas.

	Muy agradable	Agradable	Regular	Desa-gradable	Muy desagradable
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Puede haber otras personas con las que te gustaría pasar más tiempo durante la sema-na,pero no lo pasas Haz una lista de las personas con las que te gustaría estar más tiempo del que estás.					
1					
2					
3					
4					
5					
6					

MATERIAL 7I

Lugares reforzantes

(Fuente: Mikel Valverde, Centro de Salud Mental de Tudela)

Haz una lista de los 10 lugares en los que tú pasas la mayor parte del tiempo durante la semana. Empieza por el lugar en el que pasas la mayor parte del tiempo. Ten en cuenta: dormitorio, sala de estar, lugar de trabajo, cocina, sala de estudio, coche, parque, museos, etc. Pon una X en la columna de la derecha que mejor refleje el grado de placer y agrado que te produce el estar en estos lugares.

	Muy agradable	Agradable	Regular	Desa-gradable	Muy desagradable
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Puede haber otros lugares en los que te gustaría estar más tiempo durante la semana, pero no lo estás					
1					
2					
3					
4					
5					
6					

MATERIAL 7J

Cosas reforzantes

(Fuente: Mikel Valverde, Centro de Salud Mental, Tudela)

Haz una lista ordenada de las 10 cosas con las que tú pasas la mayor parte del tiempo cada semana: libros, aficiones, utensilios, rompecabezas, etc. Pon una X en la columna de la derecha que mejor refleje el grado de placer y agrado que te produce cuando trabajas o te entretienes con estas cosas.

	Muy agradable	Agradable	Regular	Desa-gradable	Muy desagradable
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Escribe a continuación las cosas que no tienes o a las que no tienes acceso, pero que desearías tener					
1					
2					
3					
4					
5					
6					

MATERIAL 7K

Actividades reforzantes

(Fuente: Mikel Valverde, Centro de Salud Mental, Tudela)

Haz una lista de las actividades que te ocupan la mayor parte del tiempo: trabajo, arreglar la casa, lectura, ver TV, oír la radio, pasear, hacer algún deporte, cocinar, conversar con la gente, dormir, oír música, etc. Pon una cruz X en la columna de la derecha que mejor refleje el grado de placer y agrado que te producen estas actividades.

	Muy agradable	Agradable	Regular	Desagradable	Muy desagradable
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Ahora haz una lista de las actividades a las que te gustaría dedicarte pero a las que ahora no te dedicas					
1					
2					
3					
4					
5					
6					

MATERIAL 7L

Pensamientos agradables

(Fuente: Mikel Valverde, Centro de Salud Mental, Tudela)

Haz una lista de los 10 pensamientos o ideas que ocupan la mayor parte de tu tiempo cada semana.Colócalos por orden de frecuencia.Pon una X en la columna que mejor refleje el grado de placer o agrado de estos pensamientos.

	Muy agradable	Agradable	Regular	Desa-gradable	Muy desagradable
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Promoviendo metas y proyectos agradables

Haz una lista de los 10 proyectos o metas que te gustaría alcanzar y consideras que son posibles tras un cierto esfuerzo.Estas metas pueden incluir aspectos de tu trabajo, relaciones sociales...(ej.lograr amigos, llevarme mejor con mi pareja, realizar con éxito un examen,...).Pon una X en la columna de la derecha que mejor refleje el grado de dificultad.

	Muy agradable	Agradable	Regular	Desa-gradable	Muy desagradable
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

MATERIAL 7M

Visualizar y distraerse

1. Algunas técnicas para controlar las situaciones estresantes:

   - Técnicas de imaginación y visualización (intentar visualizar e imaginar formas alternativas de ser o de comportarse más positivas y útiles), técnicas de distracción (se trata de intentar distraerse, aunque a veces resulta difícil. Puede ser útil: concentrarse en lo que está pasando alrededor, realizar actividades mentales, cálculo de precios, recitar poemas, resolver crucigramas, practicar actividad física, etc.)
   - Control de pensamientos automáticos inquietantes. Averiguar en qué se piensa cuando se siente ansiedad y buscar mejores formas de pensar sobre lo mismo o pensamientos alternativos.

2. Piensa en un problema o pensamiento que te genere estrés. Siéntate relajada y tranquila. Respira despacio e intenta aplicar a él las técnicas de visualización, o de control de pensamientos de distracción durante 5 minutos.

CENTRO DE INTERÉS 4:
CON LAS OTRAS PERSONAS

Índice del apartado Centro de Interés 4: Con las otras personas

4.1. Centrándonos en el tema

Introducción 283
Relaciones y mujeres 283
Las relaciones en esta etapa 288
- El grupo familiar 289
- Pareja 292
- La amistad 297

Habilidades de relación interpersonal 298
La comunicación 299
El manejo de conflictos 309
Autocontrol y manejo del enfado 312
Algunas lecturas 314

4.2. Diseñando el programa

4.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos 315
Contenidos: 315
- Conceptos a trabajar con el grupo
- Actitudes a trabajar con el grupo
- Procedimientos a trabajar con el grupo

4.2.2. Menú de actividades

Mapa de actividades 317

Actividad 1: Las relaciones 318
- Me relaciono (Material 1A)
- ¿Qué nos aportan las relaciones? (Material 1B)
- Distintas relaciones y necesidades (Material 1C)
- Las relaciones de calidad (Material 1D)
- Analizando mis relaciones (Material 1E)
- Mi mapa de relaciones
- La dependencia y la interdependencia (Material 1F)
- Un trabajo invisible: el apoyo afectivo (Material 1G)

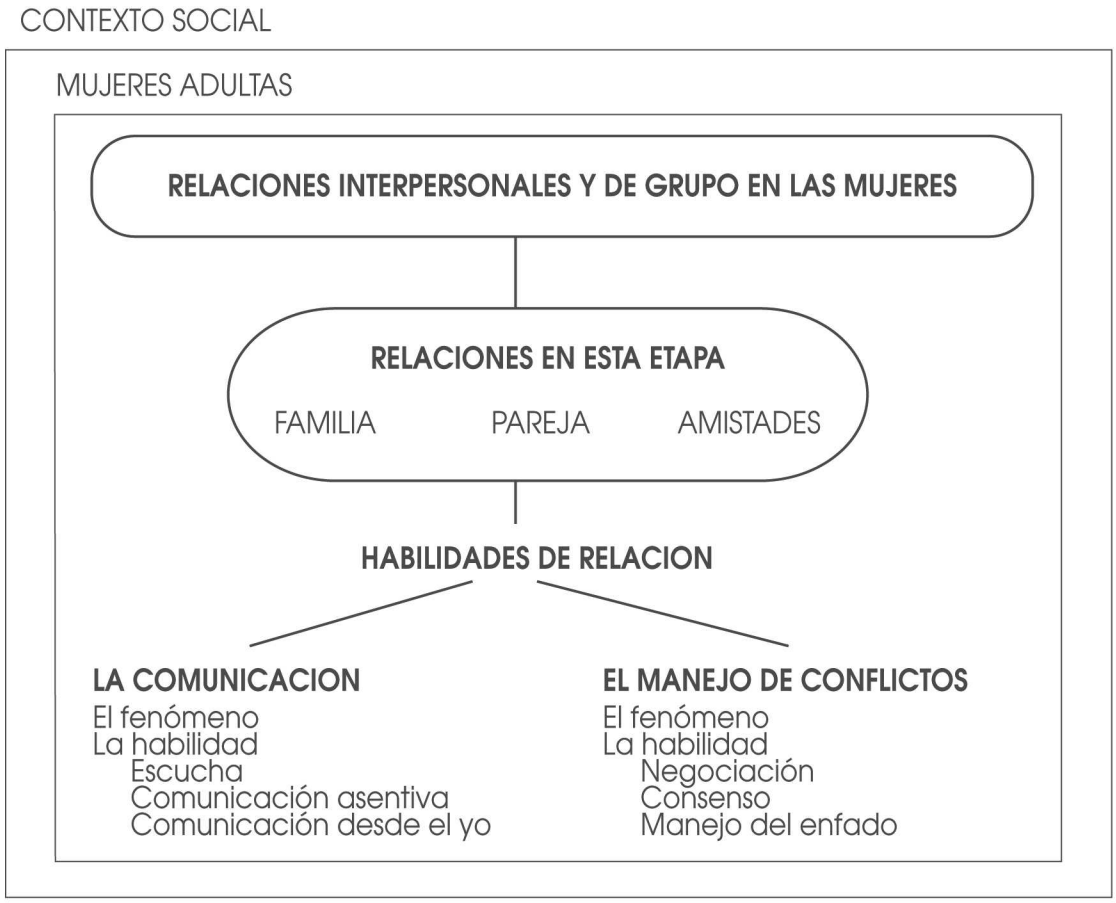
Actividad 2: El grupo familiar 326
- Nuestro grupo familiar: la familia hoy (Material 2A)
- Las relaciones en la familia (Material 2B)
- Ser mujer en la familia actual (Material 2C)
- ¿Qué recibo?, ¿qué doy? (Material 2D)
- Cuidar en la familia
- Cuidar y cuidarme (Material 2E)
- Ser madre en esta etapa (Material 2F)
- Mejorar (Material 2G)

Actividad 3: La pareja en esta etapa. La amistad 336
- La pareja en esta etapa de la vida (Material 3A)
- Mi rol en la pareja (Material 3B)
- Parejas en nuestra sociedad (Material 3C)
- Mi relación amorosa (Material 3D)
- La pareja como relación interpersonal de calidad (Material 3E)
- Un día en la vida de pareja (Material 3F)
- Ideas frecuentes respecto al sexo (Material 3G)
- La erótica/El placer (Material 3H)
- Las mujeres cuentan (Material 3I)
- Más cosas que cuentan las mujeres (Material 3J)
- Deseos (Material 3K)
- Deseos: dígaselo a su pareja... si la tiene
- La amistad (Material 3L)
- La amistad en las mujeres (Material 3M)

Actividad 4: La comunicación 354
- ¿Qué es eso de la comunicación?
- El proceso de comunicación (Material 4A)
- Propiedades del fenómeno de comunicación
- Lo que es y lo que significa para mí (Material 4B)
- Distintas percepciones y puntos de vista (Material 4C, 4D)
- Pasos para un proceso de comunicación
- A veces no escuchamos (Material 4E)
- Aprendiendo a escuchar
- Practicando la escucha (Material 4F)
- La comunicación asertiva (Material 4G, 4H, 4I, 4J, 4K)
- La comunicación desde el yo (Material 4L)
- Dificultades y soluciones

Actividad 5: Manejo de conflictos 368
- El conflicto es positivo (Material 5A, 5B)
- Mis conflictos (Material 5C)
- La negociación (Material 5D)
- ¿Y el conflicto en los grupos? (Material E)
- El enfado: ¿cómo hago? (Material 5F)

4.1. Centrándonos en el tema



Introducción

El ser humano en soledad no existe, las personas sólo nos podemos realizar como tales en compañía de otras personas.

De cómo sean nuestras relaciones va a depender en gran medida el que podamos desarrollar todo nuestro potencial humano. Un requisito, nada fácil por cierto, es conocer mis ideas sobre las cosas, mis sentimientos, mis gustos y mis deseos y otro es saber escuchar, entender y respetar las ideas, sentimientos y deseos del otro o de la otra.

El límite en toda relación estará en la imposición de cualquier tipo, de una persona sobre otra. Consecuentemente, la integración del conflicto como valor relacional y la capacidad de resolverlo de manera dialogada y pacífica es fundamental.

En este Centro de Interés se abordan las relaciones de las mujeres en esta etapa. Sus ejes son tres:

1. RELACIONES Y MUJERES. Trata en primer lugar las características de las relaciones de calidad con personas y grupos y, en segundo lugar, algunas características o rasgos que pueden ser comunes a las mujeres de esta etapa en cuánto a cómo se relacionan. Se positivizan los rasgos diferenciales de la identidad femenina en cuanto a las relaciones y se parte de la idea de pluralidad: cada mujer ha interiorizado de distintas maneras y profundidad algunos de esos rasgos.

2. LAS RELACIONES EN ESTA ETAPA.Trata las relaciones más frecuentes y significativas de las mujeres de esta etapa. Aunque con múltiples diferencias, son las relaciones de pareja, maternidad, grupo doméstico y amistades. Aquí se trabaja en primer lugar el grupo familiar por ser el marco en el que más frecuentemente suelen coincidir las relaciones de grupo doméstico, pareja y maternidad; en segundo lugar, se trata la pareja específicamente y en tercer lugar las amistades.

3. RECURSOS Y HABILIDADES PARA LAS RELACIONES. Se tratan aquí la comunicación (escucha, comunicación yoica, comunicación asertiva, etc.) y el manejo de conflictos (negociación, consenso, etc.) desde la perspectiva de positivizar y partir de su propia experiencia y de los recursos que ya utilizan y para profundizar en ellos o disponer de otros, si lo desean, para utilizarlos en las situaciones que crean conveniente.

Relaciones y mujeres

Las relaciones de calidad:

Las relaciones interpersonales de calidad

Para que exista una relación tiene que haber una motivación común, un interés común, un proyecto, un deseo de estar con el otro o la otra.... pero además debe existir una predisposición común a comprometerse en el éxito de dicha relación.

Tres son los componentes principales cuya presencia en una relación nos puede ayudar en la valoración de su calidad: el reconocimiento recíproco, el intercambio y el compromiso (ver cuadro de página siguiente).

Reconocimiento recíproco:

Una relación es de calidad en primer lugar cuando permite a una persona aceptar objetivamente la identidad del otro o la otra, como diferente de sí misma sin prejuicios.

El reconocimiento recíproco permite a las personas ser ellas mismas auténticas y enteras. Favorece la toma de conciencia del valor y la personalidad propias a la vez que reconoce como diferente al otro o a la otra y lo aprecia en su diferencia. Se relaciona con la aceptación propia y de la otra persona. Si el yo personal no se siente amenazado, el otro o la otra constituyen una fuente de enriquecimiento.

Intercambio:

La calidad de una relación implica un cierto grado de intercambio en comportamientos, actitudes, pensamientos, sentimientos, roles...; cada persona aporta a la otra indistintamente comprensión, afecto, consejos, respeto...

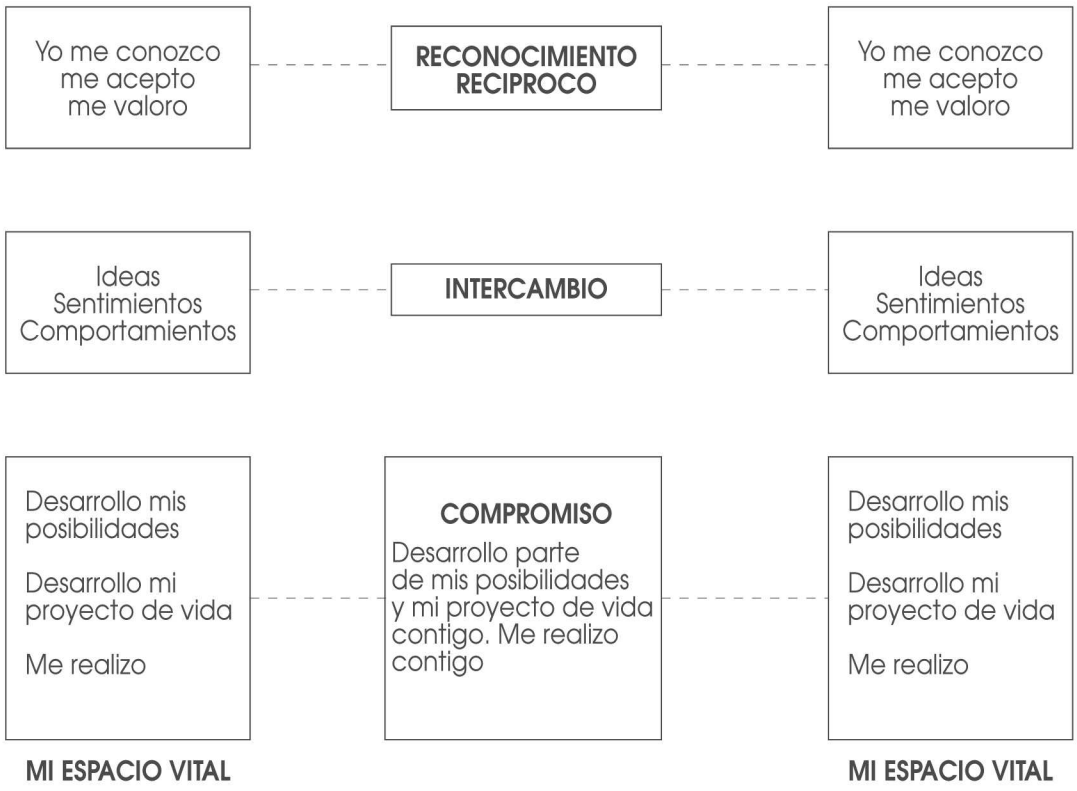
El intercambio es la condición para establecer unas relaciones igualitarias u horizontales sin que podamos excluir, a veces, ciertas formas de autoridad o de influencia. Sin embargo, una relación en la que se de un intercambio verdadero tiende a una alternancia de roles. Así la persona no tiene el sentimiento de ser manipulada, estafada, minusvalorada, etc. Unas veces yo apoyo, otras me apoyan.

Compromiso consensuado:

El valor de una relación interpersonal lo da la voluntad común de realizarla y de sentirse en evolución con el otro o la otra. La persona en relación debe poder expresar y desarrollarse plenamente en su proyecto de vida, sin perjudicar el bienestar de la otra, de ahí la necesidad de un compromiso consensuado.

En efecto, cada ser humano es único con su personalidad, sus actitudes, sus comportamientos y sus necesidades particulares. Cuando dos personas se relacionan, deben encontrar un medio de entendimiento que les permita vivir en armonía. Esto sólo se consigue con un compromiso consensuado basado en el respeto mutuo y en querer progresar juntos. Existe la interdependencia mutua pero también la autonomía de cada una de las personas, con sus espacios vitales propios. Una relación consensuada de esta manera tiene que ser enriquecedora necesariamente.

Quebeck. Programa de estudios de secundaria. Currículo de Formación personal y social (modificado).



Las relaciones en grupos de calidad

Existen en esta etapa grupos primarios (en general familia) y grupos secundarios (el resto) que cubren distintos tipos de necesidades.(Ver Centro de Interés 1).

Respecto a qué es un grupo, es evidente que no basta reunir a un determinado número de personas en una sala para constituir automáticamente un grupo. Por un grupo entendemos una interrelación entre las personas que lleve a un objetivo común.

En cuanto a necesidades de las personas que aborda un grupo, se identifican, como fundamentales, tres necesidades interpersonales que los grupos satisfacen: necesidad de inclusión (sentirse aceptada, integrada, valorada por aquellas personas a las que se une), control (cada miembro se define a sí mismo con sus propias responsabilidades en el grupo y su deseo de influir en las demás personas del grupo) y afecto (deseo de todo miembro de sentirse importante y querido dentro del grupo).

Respecto a cómo funciona un grupo, en su funcionamiento suelen distinguirse 3 niveles:

1. Nivel de contenido (objetivos: ¿para qué existe el grupo?). Viene definido por el objeto por el que se reúne el grupo. La naturaleza de los objetivos determina también la naturaleza del grupo y su estructura.

2. Nivel de tarea (funcionamiento: cómo funciona el grupo a nivel formal). Comprende: las normas del grupo, las formas de funcionamiento, distribución de responsabilidades, etc. En algunos grupos esto está clara e intencionalmente definido y en otros menos o nada, aunque existe en todo caso.

3. Nivel afectivo o socioemocional (cómo funciona el grupo a nivel informal).

Para las relaciones de calidad en los grupos sería útil:

En el nivel de contenido: definir con claridad sus objetivos, concretar las estrategias y los medios para alcanzarlos, y apoyar a los miembros para que tomen conciencia de los objetivos.

En el nivel de tarea, las normas o formas de funcionamiento son: 1) afrontamiento de los problemas. En lugar de ignorarlos se afrontan; 2) responder a los demás. Los miembros se escuchan mutuamente y comunican sus ideas; 3) interdependencia. Los miembros cooperan en lugar de competir; 4) toma de decisiones mediante consenso. Decisión satisfactoria para todas las personas en lugar de imponer la mayoría y 5) responsabilidad grupal. El liderazgo emerge del mismo grupo; cada cual contribuye al trabajo del grupo. Las tareas se reparten y cada cual se responsabiliza de las suyas.

El grupo debería: crear un clima acogedor y de confianza mutua, facilitar la cohesión entre los miembros, promover la conciencia del grupo y fomentar relaciones interpersonales basadas en una comunicación de calidad.

Los intercambios en un grupo no se realizan sólo en el plano lógico, racional de los contenidos y de la tarea, sino también a nivel de reacciones afectivas y emocionales, conscientes e inconscientes. Con frecuencia los fenómenos vividos a este nivel se viven sin reflexiona. Se trata de actitudes (agresividad, solidaridad, dependencia, etc.) y comportamientos asociados.

Mujeres y relaciones:

Los rasgos diferenciales de la identidad femenina en esta época y etapa se tratan en el Centro de Interés 3. También se refiere en él a la pluralidad de las mujeres en esta etapa, a sus semejanzas y diferencias

Existen en nuestra sociedad estereotipos del género (de roles, de personalidad...) en un contexto histórico y social de coexistencia de modelos múltiples a veces contradictorios entre sí. Junto con una desvalorización de las mujeres y lo femenino, división del trabajo por sexos (mujeres ámbito privado, hombres ámbito público), etc., se da una revalorización emergente de lo femenino, participación creciente de la mujer en el trabajo, etc. (Ver Centro de Interés 1).

Estos estereotipos han sido interiorizados por las mujeres de diversas formas y también ampliamente transgredidos por muchas de ellas, y en ello han influido distintos factores familiares y personales, además de sociales.

Esta diversidad de procesos de interiorización ha dado lugar a algunas semejanzas y a algunas diferencias entre las mujeres de esta etapa. La mayoría de las mujeres de esta etapa han interiorizado en mayor o menor medida y en diversas formas alguno de esos estereotipos por lo que se puede hablar de una cierta identidad femenina común. Pero a la vez hay que hablar de una gran pluralidad, con diferencias importantes en cada mujer.

En lo que se refiere a las relaciones, los estereotipos de género más frecuentes citados por diversas autoras en nuestra sociedad accidental son: dependencia, sociabilidad, ayuda y empatía, conocer y expresar con facilidad sentimientos, emotividad y afectividad, cuidado de las relaciones y de las personas, apoyo emocional, influenciabilidad, etc.

De estos estereotipos, algunos son más interiorizados por las mujeres de esta etapa. Algunas autoras, Baker[1], Dio[2] y Burín[3], plantean que en este tema se da frecuentemente en las mujeres una característica del yo, el yo en relación; la identidad de las mujeres se organiza alrededor de la capacidad de crear y mantener afiliaciones y vínculos. Asociado al yo en relación, parece darse también en las mujeres una identidad personal flexible que cambia para poder adaptarse a distintas personas y situaciones y una mayor búsqueda de conocimiento sobre sí misma y sobre temas esenciales de la vida humana (el amor, la felicidad, el dolor...).

Como parte del yo en relación se dan también en muchas mujeres:

- Las relaciones para las mujeres son importantes y también los sentimientos, el querer, la afectividad, etc. Las mujeres pueden conseguir un grado muy alto de desarrollo personal y seguir concediendo un valor muy alto a las afiliaciones.

- Mayor tendencia la cooperación. Aunque la cooperación casi siempre supone perder algo, aunque sea para ganarlo por otro lado, ésto adquiere menor importancia para las mujeres, tienen más práctica en cooperar. En los grupos familiares, por ejemplo, intentan continuamente inventar alguna forma de cooperación que permita responder a las necesidades de cada persona, aunque en las mujeres también se dan rasgos competitivos. Ambas tendencias (cooperación-competición) se dan en los dos géneros en proporciones diferentes.

- Cuidado y dedicación a las demás personas. Parece darse en muchas mujeres una tendencia a utilizar sus potencialidades en favor de las demás personas. Cuidar es un factor importante en el sentirse bien de muchas mujeres. Se trata de cuidados, tanto a nivel material (de las personas mayores o infancia) como apoyo emocional y también cuidado y responsabilidad de las relaciones, de que funcionen.

- Participación en el desarrollo de las demás personas. Se trata de ayudar a otros seres humanos a desarrollarse, fundamentalmente en la infancia, asociado a

1. «Hacia una nueva psicología de la mujer». Jean Baker. Editorial Paidós, Barcelona, 1992.
2. «La depresión de la mujer». Emilce Dio. Editorial Temas de Hoy, Madrid, 1991.
3. «El malestar de las mujeres». Mabel Burín. Editorial Paidós, Barcelona, 1990.

la maternidad. El crecimiento es una de las cualidades más importantes y fascinantes del ser humano. La función de apoyo, la participación en el crecimiento ajeno es en realidad un privilegio.

Respecto a los otros estereotipos sociales citados, existen múltiples estudios, pero sus conclusiones no están claras. Parece haber pequeñas diferencias entre mujeres y hombres en influenciabilidad, ayuda, empatía, pero no se sabe si debidas al tipo de estudio, a la influencia del estereotipo de rol, a que la situación en que se dé el rasgo sea clásicamente considerada masculina o femenina, etc.; por ejemplo, la conducta de ayuda las mujeres la ejercen más si se da en el contexto de relaciones de larga duración (cuidado de personas ancianas o enfermas, infancia, etc.), rol tradicionalmente atribuido a las mujeres; los hombres la ejercen más si entraña riesgo o heroísmo, si hay público observante y en situaciones de corta duración; otro ejemplo: la influenciabilidad parece deberse a que las mujeres están más dispuestas a ceder en aras de las relaciones, etc.

Como se cita en el Centro de Interés 3, estas características diferenciales comunes a muchas mujeres, son claramente positivas, porque incluyen valores universales útiles al desarrollo de la humanidad (relación, solidaridad, ayuda, etc.). También para los hombres sería útil incorporarlas.

Por otra parte, sin embargo, dependiendo de su interiorización y de distintas características personales, a algunas mujeres en algún momento o etapa de su vida pueden generarles dificultades, entre otras: 1) fenómenos de dependencia, entendida como buscar en otras personas el sentido de la propia existencia, más que interdependencia o dependencia saludable («estoy contigo porque quiero y no porque te necesite»), 2) disminución de la satisfacción debida a la realización de los propios deseos vitales (el ocio, el trabajo, la música, la siesta o la lectura) no relacionados con los vínculos y a la dificultad de realización del propio proyecto de vida orientado a objetivos propios (vivir para sí. Ver Centro de Interés 5), 3) dificultades entre el querer y el quererse, el cuidar y el cuidarse, dificultades con la asertividad, con el derecho a decir no y priorizar los propios derechos, necesidades y deseos.

Aunque sólo algunas mujeres en esta etapa pueden vivir alguna parte de estas dificultades, las citamos aquí para reconocerlas como problemas globales a muchas mujeres y para avanzar a partir de todos nuestros rasgos positivos.

Es importante reconocer que el impulso hacia la afiliación no es algo erróneo o retrasado. Se trata, por una parte, de darle valor como la fuerza básica que representa y empezar a escoger relaciones que fomenten el crecimiento mutuo; por otra parte, se trata de sentirse eficaz y libre a la vez que se mantienen vínculos intensos con otras personas; por fin, se trata de que la realización de los propios deseos les aporte también satisfacción.

Las relaciones en esta etapa.

Todas estas características tienen influencia en cómo viven y actúan las mujeres en sus relaciones en todos los ámbitos: familiar, de pareja, con los hijos e hijas, con la propia familia de origen, amistades, ámbito laboral, etc.

Los distintos tipos de relaciones que las personas establecemos cubren distintos tipos de necesidades que tenemos, más o menos fundamentales (de afecto, apoyo emocional, atención, aceptación, pertenencia, diversión, subsistencia, amor, placer...), y, además, pueden tener diferente importancia para nuestro bienestar.

Los tipos fundamentales de relaciones interpersonales que se dan en esta etapa son las afectivo-sexuales, maternidad, grupo doméstico y amistades.

Aquí, dado que es lo más frecuente en las mujeres de esta etapa, trabajaremos las relaciones en el grupo familiar porque suele ser el ámbito en el que se dan las relaciones de grupo doméstico, maternidad y afectivo-sexuales. En 2.º lugar, se trabaja la pareja por ser también la forma más frecuente en esta etapa y aparte del grupo familiar, dada su importancia. Por fin se trabajan las relaciones de amistad.

Por supuesto, además, son innumerables los niveles de relación que una persona puede establecer con otra. En todo caso, los grados de reconocimiento mutuo, intercambio y compromiso son diferentes, pero estos tres elementos están siempre presentes ya se trate de relaciones amistosas, familiares, amorosas, profesionales, sexuales, etc.

El grupo familiar

Algunas características del grupo familiar hoy.

No nos detendremos aquí en la evolución histórica de la familia ni en las diferentes funciones atribuidas a las familias en distintas sociedades y culturas, ni en la evolución histórica y social de la familia actual. Basta decir que lo que se denomina familia es un muestrario de formas grupales absolutamente diferentes según la época y la cultura. Existen y han existido grandes diferencias en cuanto a número y tipo de integrantes, roles, organización del parentesco, sentido ideológico, valor social, etc. Quizá su característica más común es la de ser el grupo mínimo de personas que colaboran en tareas de supervivencia, pero los antropólogos identifican como familia redes de relaciones bien diferentes a las nuestras. (Ver Centro de Interés 1).

Respecto a la familia actual en la sociedad postindustrial se han dado grandes cambios en la familia. Algunos de ellos son: 1) cambio de la familia extensa a la familia nuclear; 2) coexistencia de tipos de estructuras familiares muy diversas: monoparentales, madres y padres separados con otra pareja e hijos e hijas de uno o ambos, parejas del mismo sexo con hijos propios o adoptados, uniones de hecho, etc., 3) la democratización de la vida familiar, funcionamiento y relaciones más democráticas; 4) la formación y permanencia de la pareja por amor; 5) la familia en esta etapa de «crisis del estado del bienestar» recarga la función de prestación de cuidados a personas enfermas, discapacitadas, ancianas, etc; 6) se alienta la emancipación de los hijos e hijas, aunque a causa del paro y otros procesos socioeconómicos se lleva a cabo a una mayor edad.

Las funciones de la familia hoy en nuestra sociedad son básicamente 3: 1) Funciones de supervivencia. 2) Función afectiva. El cariño, absolutamente necesario para crecer y vivir, se da y se obtiene en el marco familiar.3) Función de reproducción (procreación, crianza y socialización).

En cuanto a las relaciones familiares como relaciones interpersonales de calidad, en la familia se dan algunas características específicas. El grupo familiar debería ser

un marco de desarrollo personal y bienestar de todos sus miembros, ya que todos son personas con derechos y responsabilidades.

Este, que es uno de los objetivos fundamentales del grupo familiar, se ve por una parte favorecido en él por muchos aspectos: respecto al reconocimiento recíproco por el amor (entre la pareja, si existe, o entre padres e hijos y viceversa y entre las hijas e hijos entre sí) y por la incondicionalidad del afecto hacia hijos e hijas; respecto al intercambio por la cantidad y calidad del mismo: bienes materiales y elementos afectivos, recursos de todo tipo, etc; el compromiso consensuado se ve también favorecido por la profundidad y temporalidad del vínculo que se da en general («lazos de sangre», «para toda la vida», etc.).

A veces sin embargo, pueden existir dificultades en la equidad del desarrollo personal de todos los miembros, y más frecuentemente la mujer o los hijos e hijas pueden ser desfavorecidos en este sentido. Por ejemplo: a veces todavía se exige a la mujer roles femeninos muy rígidos, no se reconoce a los chiquillos y chiquillas la paridad como personas teniendo en cuenta su etapa evolutiva; a veces el intercambio no es equitativo y alguien (más frecuentemente las mujeres) pone más (cuidados, tareas, apoyo, cariño, tiempo, etc.); a veces el compromiso se desequilibra también y alguien tiene grados mayores de compromiso,etc.

Por otra parte la familia es un grupo humano. Un grupo humano complejo en el que se dan:

a) Distintos roles (compañera, amante, pareja, educador, consejera, educando, amigo, amiga, consumidora, fuente financiera, protector, confidente...), con distintas implicaciones y compromisos por parte de los diversos miembros de la estructura familiar en términos de: compromiso personal, tiempo, disponibilidad, intercambio... y distintos tipos de relaciones (adulto<—>adulto, niño<—>niño/a, niño/a<—>persona adulta, joven<—>niño/a, anciano<—>niño/a y anciano<—>persona adulta), que conllevan o pueden conllevar conflictos de intereses entre los miembros, parejas o más subgrupos que puedan formarse dentro de la propia estructura, afinidades particulares entre algunos miembros, etc. Como idea, se trata de la primera colectividad, con determinados objetivos comunes, explícitos y pactados o no.

b) Algunos mecanismos de funcionamiento, que serán muchos o pocos, en una u otras áreas (reparto de tareas domésticas, uso de bienes comunes como muebles, televisión, uso del dinero, horarios...) y más o menos formales o informales, con distinto origen -pactados, impuestos por algún miembros...-, diversas sanciones al no cumplimiento, etc.

c) Un determinado «clima» socioafectivo, formado a base de actitudes y habilidades relacionales de las distintas personas que forman la estructura familiar.

Respecto al grupo, más frecuentemente son las mujeres las que se responsabilizan de su cuidado y funcionamiento: roles útiles, establecimiento de normas (a veces ella las piensa, define, discute y cuida, pero el hombre las impone y sanciona), clima afectivo y emocional, etc.

La mujer en el ámbito familiar en esta etapa de su vida

Dentro de los grupos familiares a los que nos estamos refiriendo, a la mujer la sociedad le otorga un determinado rol que distintas mujeres adoptan e interiorizan

de distintas maneras, influidas por los factores socioculturales citados, las características psicológicas de las mujeres (vínculo, cooperación, cuidar...) y factores individuales y de cada pareja y familia concreta.

Este rol incluye básicamente tres grandes funciones (ver Centro de Interés 1):

- Llevar a cabo el trabajo doméstico. Parece ser que aunque la dedicación de las mujeres a las tareas del hogar ha descendido significativamente en los últimos años, sigue siendo muy alta.

  El rol de ama de casa, en exclusividad y rígido, aunque a algunas mujeres les satisface porque tiene algunas ventajas y aspectos positivos (por ejemplo ser la propia jefa de una, organizarse el trabajo, satisfacción, poder...), también puede ocasionar algunas dificultades relacionadas con: 1) poca valoración social, invisibilidad del trabajo doméstico; 2) poca autonomía económica; 3) aislamiento y soledad; 4) poca equidad en las relaciones, etc. La «doble jornada» también tiene sus dificultades. Se describen algunos casos de depresión en las amas de casa y de strees en las mujeres con doble jornada. Se trataría de poder elegir lo que cada mujer prefiera, paliando las dificultades de cada opción y desde luego equilibrando y flexibilizando los roles dentro del grupo familiar.

  En el grupo de mujeres que trabajan fuera de casa, recientes estudios indican que una proporción importante de ellas asumen también la responsabilidad y la mayor parte de las tareas domésticas y una pequeña parte, aunque en proporción creciente, comparte realmente de forma paritaria el trabajo doméstico.

- La función cuidadora. Es más frecuente que las mujeres asuman la función del cuidado emocional del grupo familiar, tanto a nivel de cuidar y responsabilizarse del grupo como grupo, como de cada una de las personas convivientes (cariño, apoyo emocional, escucha, mimos, caricias, ayuda a la toma de decisiones...) así como el cuidado material de personas ancianas, enfermas y discapacitadas, incluso si las personas a cuidar pertenecen a la familia de origen del marido.

- La maternidad. Muchas mujeres de esta etapa son madres de varios hijos e hijas. Aunque se describe la existencia de un nuevo modelo de padre como rol emergente, al hombre parece que le sigue resultado difícil pasar de «ser» padre (etiqueta de reconocimiento social) a «hacer» de padre (dimensión de relación cotidiana).

  Aunque la maternidad es hoy frecuentemente una elección para la mujer y existen una cada vez mayor cooperación del padre, escuelas infantiles (aún insuficientes) etc., a la madre se le suele pedir algunas cosas: disponibilidad incondicional (para atender, cuidar o querer), comprensión (saber qué quieren sus hijos e hijas, adivinarles), cuidados (tener la capacidad de responder a todas las necesidades), sentir placer en ser solicitada y brindar los cuidados, hacerlo con cariño, con alegría, etc.

  La maternidad suele suponer experiencias muy positivas para las mujeres que deciden serlo: satisfacción por participar en el desarrollo de otras personas, poder que la maternidad ha dado a las mujeres, cariño, aprendizaje constante, asombro, alegría, deleite, fuente de comunicación y placer compartido entre la pareja, etc. También a veces plantea dificultades por varias razones: la falta de apoyo y reconocimiento social que la sociedad ofrece a lo que valora; a

veces, la soledad del ámbito doméstico en el que suele desarrollarse el trabajo de la crianza y la educación de los hijos; la dificultad de encontrar roles y modelos educativos adecuados para educar en esta sociedad cada vez más compleja; preocupaciones, a veces conflictos con la pareja, etc.

En esta etapa de la vida de las mujeres suelen darse por otra parte una serie de situaciones frecuentes dentro del grupo familiar:

- Adolescencia de los hijos e hijas, preparación para la emancipación o emancipación propiamente dicha de los hijos e hijas, lo que supone para las mujeres el inicio de su «jubilación» como madres o el descrito «síndrome del nido vacio», que puede suponer una cierta pérdida de identidad si su rol de madre ocupaba una parte muy importante de ellas. Para otras mujeres supone una liberación y un paso importante hacia un mayor desarrollo personal recuperando otras partes de sus proyectos de vida y de sus roles.

- Presencia de personas ancianas en la familia, pertenecientes a la familia de origen de alguno de los miembros de la pareja.

- Comienzo del cuidado de nietos y nietas, muy positivamente vivido por la mayoría de las mujeres, aunque existen diversas maneras de estructurar el rol de abuela (de la «alegría de la casa» a los «nietos obligatorios», etc.).

En esta etapa puede darse, pues, según su situación previa y cómo la mujer elabore los nuevos procesos, una nueva forma de estar en la familia más paritaria, equitativa, y satisfactoria, que contribuya mejor a su bienestar. Argyle en «Psicología de la Felicidad»[4] dice que la época de mayor felicidad en la pareja es antes de tener hijos y después de su emancipación.

Pareja

Aunque existen diversas formas de relaciones afectivo sexuales de las mujeres en esta etapa de la vida, abordamos aquí la pareja por ser la más frecuente.

Las relaciones de pareja en esta etapa de la vida de la mujer están condicionadas por varios tipos de factores:

- Cambios asociados al desarrollo personal y a la maduración de la pareja: en general la situación socioeconómica es mejor que al inicio de la relación; se dan los cambios positivos asociados al conocimiento mutuo y al compañerismo relacionado con las experiencias compartidas; influyen también positivamente los cambios asociados a la madurez y equilibrio personal (mayor autoconocimiento y seguridad en sí, más tolerancia, experiencia y capacidades de comunicación...); el tiempo y atención dedicado a la relación de pareja varía del inicio al final de la adultez media: al inicio sobre todo al hombre le preocupan más el ámbito laboral y público, después hombres y mujeres van confluyendo más, etc.

- Cambios asociados a la edad. Comienza la etapa de afrontamiento del envejecimiento, que se ve en sí y también en la pareja (ver Centro de Interés 1 y 3)

4. «Psicología de la felicidad». Michael Argyle. Editorial Alianza, Madrid, 1992.

y se pueden dar distintos procesos de aceptación o negación del mismo. Parece demostrado un aumento de las separaciones en esta etapa, sobre todo por los hombres, asociadas a la no aceptación del envejecimiento, querer vivir lo que no se pudo, sentirse más joven etc.

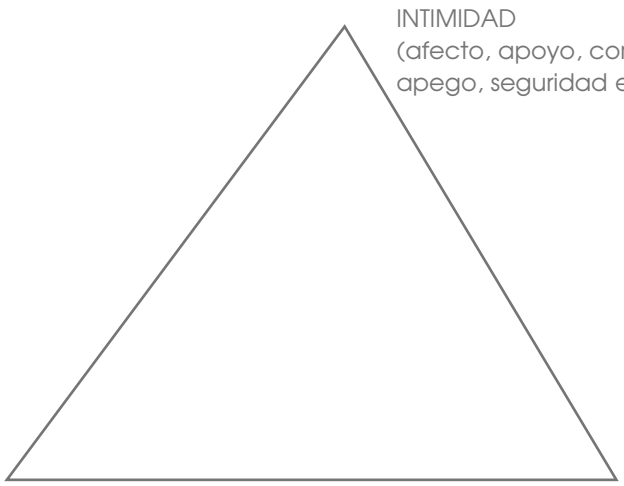
A veces comienzan a existir problemas de salud en esta etapa.

- Cambios relacionados con la situación familiar citados en el apartado anterior: presencia de personas mayores a cuidar en la familia y sobre todo la mayor edad e incluso emancipación de los hijos e hijas, que da lugar a una cierta «jubilación» de la función parental. Esto puede influir positivamente en la pareja: más espacios, más tiempo, menos preocupaciones. A veces se produce el «síndrome del marido desconocido» (tras años de dedicación de la mujer a la crianza y del hombre al mantenimiento económico, ambos se reencuentran como desconocidos al emanciparse los hijos e hijas).

En este contexto, nos parece útil analizar cuatro aspectos importantes de las relaciones de pareja en esta etapa de la vida:

1. El tipo de relación amorosa de la pareja, desde su inicio y en esta etapa.

Félix López en «Para comprender la sexualidad»[5] establece diferentes tipologías de relación, destacando la de Sternberg, que la basa en tres componentes:



El tipo de relación depende del triángulo de cada miembro de la pareja (con distintos grados de intimidad, pasión y compromiso), del triángulo real e ideal, de la percepción del triángulo del otro, etc.

En esta etapa, como en otras, alguno de los miembros puede querer introducir modificaciones en su triángulo (más intimidad, mayor pasión, etc.).

5. «Para comprender la sexualidad». Félix López y Antonio Fuertes. Editorial Verbo Divino, Navarra, 1991.

2. La calidad de la relación interpersonal. Cómo se han dado y se dan en ella el reconocimiento recíproco, el intercambio y el compromiso (ver el inicio de este Centro de Interés).

A veces desde el punto de vista de las mujeres, durante algún momento o etapa de la vida, las relaciones de pareja no son satisfactorias: quisieran que para los hombres las relaciones fueran más importantes (como lo son para ellas), que las reconocieran y respetaran como «pares», que dieran más y que el grado de intercambio fuera mayor por su parte (más tiempo, más cuidados emocionales, más escucha, más comunicación y atención a sus necesidades, etc.) y que el compromiso fuera más paritario: se responsabilizaran de la relación y les quedaran parecidos espacios personales. La insatisfacción de algunas mujeres puede reflejarse en diversos «síntomas» relacionales: la queja permanente, la hostilidad e incluso la agresividad flotante, la negación a la relación sexual, etc.

Este deseo de mayor relación suele cumplirse, al menos en parte, con los cambios evolutivos reflejados más arriba.

3. La resolución o afrontamiento del conflicto de la desigualdad y subordinación frente a su pareja hombre por parte de la mujer.

La naturaleza de este conflicto depende del grado de aceptación por las mujeres del concepto, significación y rol que los hombres les atribuyen: en definitiva, si aceptan o no la primacía del hombre y sus necesidades en mayor o menor grado, que es la propuesta más o menos explícita de un altísimo porcentaje de hombres en la actualidad. Existe una gran pluralidad de planteamientos en este sentido, y se están dando grandes avances.

Se describen tres formas de afrontamiento en este conflicto (Jean Baker «Hacia una nueva concepción de la psicología de la mujer») [1]:

- La mujer acepta su rol, no existe para ella un conflicto de intereses o necesidades entre ella y su pareja. No hay conflicto.

- La mujer es en cierto modo consciente del conflicto pero no lo acepta: existe un planteamiento ambivalente al respecto, dándose una situación de conflicto encubierto. Es la situación más frecuente en nuestra sociedad. Son relaciones que no se basan mucho en la sinceridad y reciprocidad. Puede ser un juego complejo en el que a veces se acaba haciendo lo que ella quiere, sin una clara consciencia por parte del hombre.

  Las mujeres no reconocen claramente sus necesidades ni ante ellas mismas ni ante el hombre y creen que ésto satisfará sus necesidades. Las consecuencias de esta situación pueden ser: cierta decepción, tristeza, queja o insatisfacción: pueden hacerse demandas al hombre poco claras e incluso inadecuadas y excesivas. Desde el punto de vista del hombre la mujer puede ser mala, está equivocada, siempre plantea problemas, etc.

  A veces, se da cierto reconocimiento mutuo, reparto de roles, de espacios de poder,... y una situación de equilibrio aceptable, aunque un poco frágil y precario.

- La mujer es claramente consciente de que su forma de ver la vida y su identidad personal son diferentes que las del hombre, reconoce sus necesidades y

quiere satisfacerlas de modo paritario con el hombre. Se da una situación de conflicto explícito, existe y se plantea un conflicto reconocido y abierto.

Este puede dar lugar: a) a situaciones y reacciones de ansiedad, hostilidad, agresividad...; b) al afrontamiento del conflicto. En principio, la interacción entre dos adultos competentes y con recursos puede facilitar la satisfacción de las necesidades mutuas y se llega a relaciones paritarias y plenas.

4. La relación sexual en la pareja en esta etapa.

La sexualidad de las mujeres en esta etapa. Helen Singer plantea que la sexualidad femenina, a lo largo de la vida, está sometida a variaciones individuales más amplias que la masculina, aunque sea imposible por supuesto una comparación directa. Afirma que las mujeres en nuestra cultura alcanzan el máximo de excitabilidad asociada no tanto a factores biológicos sino a la combinación de factores psicosociales: relaciones de pareja más estables, mayor seguridad en sí misma y en el modelo de relación sexual que prefiere, así como en plantearlo a su pareja; factores todos ellos probables en esta etapa. El funcionamiento sexual de la mujer en esta etapa es extraordinariamente variable y depende sobre todo de su identidad sexual como persona y mujer (ver CI 3) y de su identidad corporal así como de su estado psicológico general y de su relación con su pareja, aunque también los cambios biológicos asociados a la menopausia influyen, pero de forma distinta en cada mujer.

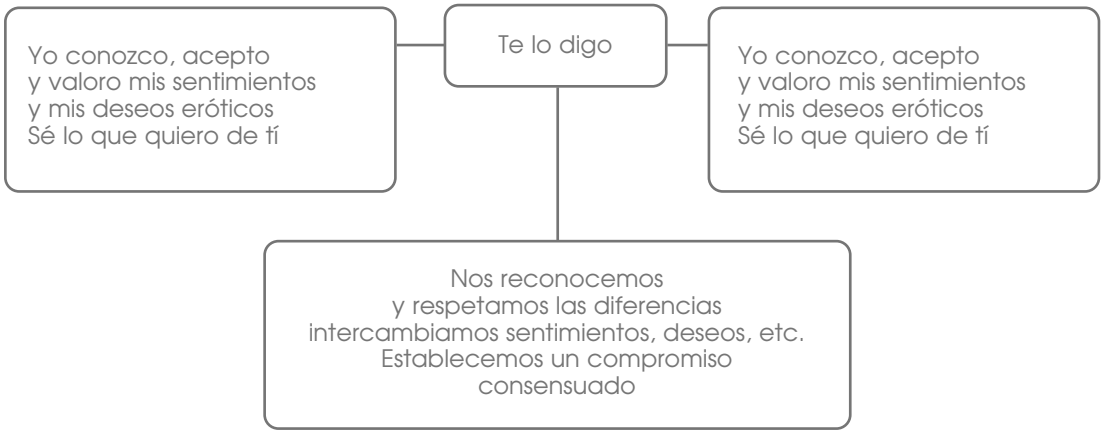
Respecto a la menopausia, el efecto de la disminución de los esteroides sexuales sobre la libido es muy variable. Está claro que si vive una situación de «crisis emocional» (irritabilidad, depresión, inseguridad...) es menos probable que se interese por el sexo. Sin embargo, desde un punto de vista puramente fisiológico, la libido debería incrementarse en esta etapa debido a la acción de los andrógenos femeninos que no disminuyen con la menopausia y a los cuales no se oponen ya los estrógenos. Existen algunos otros factores que pueden influir: la pérdida del miedo al embarazo con el cese de la regla, el inicio de síntomas físicos asociados a la menopausia como la sequedad vaginal,...La influencia del mito menopausia=fin de la sexualidad es ya escasa en las mujeres de esta edad.

Después de los 50 años, en la etapa postmenopáusica, la situación sexual femenina también muestra grandes variaciones de una mujer a otra. Parece que a partir de esta etapa se da una gradual disminución física del impulso sexual tanto en las mujeres como en los hombres; existe un cierto declive fisiológico. Félix López en «Para comprender la sexualidad»[5], dice que en los hombres comienza a disminuir la producción de testosterona, de manera no brusca sino progresiva, alrededor de los 55 años, que provoca en algunos varones alteraciones que algunos autores llaman «climaterio masculino» (disminución del deseo y la potencia sexual, irritabilidad, cansancio, etc.). Además la erección es más lenta, disminuye la cantidad de semen y el período refractario se alarga. Pero también hay diversos factores psicosociales que influyen: 1) un menor número de hombres asociado a la mortalidad masculina mayor en esta etapa; 2) la imagen social de la sexualidad de las personas mayores (de inexistencia de la sexualidad) que afecta más a las mujeres; 3) la historia sexual anterior (el inicio, regularidad y satisfacción de las relaciones sexuales); 4) el acercamiento de roles, valores y modelos de relación sexual entre mujeres y hombres al avanzar la vida (se redimensiona el sentido de la vida en los hom-

bres y se acercan más a los valores y modelos femeninos: el cariño, la ternura y la comunicación cobran mayor importancia).

Las relaciones sexuales en la pareja.

Respecto a las relaciones sexuales en la pareja, en esta etapa con en las otras, la relación sexual de calidad tiene las mismas características citadas al inicio de este «Centrándonos en el tema»:



En la relación sexual en la pareja en esta etapa influyen todos y cada uno de los aspectos analizados hasta ahora. En esta etapa, como en las otras, la satisfacción en la relación se asocia con algunos componentes o factores. Según Félix López en «Para comprender la sexualidad»[5], algunos de ellos son:

- Obtener un aceptable grado de placer conjunto en las actividades sexuales llevadas a cabo e interesarse cada uno por el placer del otro.
- La existencia de un acuerdo más o menos general respecto a la frecuencia con que desean mantener determinados contactos sexuales y otro tipo de contactos físicos no meramente sexuales.
- La existencia de algún tipo de variedad en las relaciones, que vaya más allá de la típica secuencia juego sexual-coito.
- La ausencia de problemas continuados en la excitación sexual o en la consecución del orgasmo.
- El autoconocimiento y la aceptación de la propia sexualidad (interés sexual, placer, preferencias...), incluyendo la aceptación del propio cuerpo.
- Conocimiento y aceptación de la sexualidad de la pareja, es decir, conocimientos y aceptación de las diferencias en cuanto a deseos, actitudes, preferencias, actividades....

Además de estos aspectos más específicamente sexuales, otros factores generales de la relación parecen jugar también un importante papel en la satisfacción sexual:

- La capacidad de flexibilizar, es decir, la capacidad para hacer cambios o adaptarse a nuevas circunstancias. De especial relevancia es la flexibilidad en cuanto a los roles sexuales.

- La capacidad de comunicación, tanto expresiva como receptiva, es decir, la capacidad para comunicar al otro efectivamente los deseos, las cosas que le gustan o disgustan a uno, etc, y la capacidad para escuchar, comprender, aceptar y responder a las sugerencias del otro.

- La búsqueda activa de la intimidad, expresando el deseo de sentirse próximo al otro, apoyándole emocionalmente, cuidando de él, mostrando preocupación por él,..., e intentando activamente que el otro corresponda en el mismo sentido.

- El sentido de confianza y compromiso en la relación, que permite compartir cosas con el otro de manera espontánea y desinhibida.

- La existencia de atracción erótica entre ambos.

- Un grado importante de autonomía, libertad y responsabilidad por parte de cada miembro de la pareja respecto al otro.

Cuando alguno o varios de estos aspectos fallan o son insuficientes, el nivel de satisfacción sexual de la pareja, o de alguno de sus miembros puede verse menoscabado. El problema sexual más frecuente en las mujeres de esta etapa es la disminución del deseo sexual.

La amistad

La amistad es uno de los vínculos afectivos más antiguos de la historia de la humanidad, sobre el que pensadores, escritoras... han hecho correr ríos de tinta.

Las relaciones de amistad como relaciones interpersonales de calidad tendrían algunas especificidades frente a otros tipos de relaciones:

- El reconocimiento recíproco está basado en datos más «objetivos y globales», es una elección libre, se valora a otra persona por sí misma, entera, por sus cualidades como persona, lejos de la incondicionalidad de las relaciones familiares y de otros elementos, entre los que influye la atracción física, de las relaciones afectivo-sexuales.

- El intercambio es más libre, menos condicionado que en los otros tipos de relaciones, puede ser profundo y sobre todo tipo de temas, cuestiones, sentimientos... se puede compartir al máximo la visión de una o uno mismo y del mundo.

- El compromiso consensuado puede tener las mismas características de profundidad y temporalidad del vínculo que las relaciones familiares; a veces son

incluso mayores, aunque la connotación de libertad y de relación elegida de la amistad siempre las diferencia. Respecto a la relaciones afectivo-sexuales, el tipo de vínculo y de compromiso tienen bases distintas que la amistad.

En cuanto a la amistad en las mujeres, Hyde, en su libro «Psicología de la mujer» [6], comenta lo siguiente: Diversas investigaciones se han ocupado del carácter de la amistad entre las mujeres y de si ese carácter difiere o no de la amistad masculina. Aunque existen muchas semejanzas entre la amistad masculina y la femenina, en general, las mujeres suelen destacar en su amistad la conversación y la puesta emocional en común, mientras que los hombres hacen hincapié en las actividades y en realizarlas juntos. También difieren los temas de conversación. Los hombres están mucho más dispuestos a hablar sobre cuestiones tópicas, externas, como el «momento actual», mientras que las mujeres suelen preferir extender el tema de conversación a los sentimientos y a las cuestiones personales.

Una investigación sobre las pautas de la amistad en un grupo de mujeres, de edades comprendidas entre los 14 y los 80 años, indica que la amistad cumple tres importantes funciones para la mujer:

1. Intimidad y ayuda, lo que supone descubrir los sentimientos personales y ayudar a la amiga.
2. Categoría, lo que implica ascender de nivel al ser amiga de una persona determinada.
3. Poder, lo que supone ser capaz de influir en la amiga o de aconsejarle y de que la amiga haga lo mismo.

Esta investigación muestra también que a las mujeres les resultan terapeúticas sus buenas amistades. Esto se cumple en determinados sentidos: se sostiene que las buenas amigas aconsejan, dan oportunidad para expresar los propios sentimientos, información sobre una misma, proporcionan esperanza y comprensión, etc.

En resumen, es evidente que las amistades de la mujer en la edad adulta cumplen algunas funciones psicológicas importantes. En general, la amistad de hombres y la de mujeres son semejantes, aunque difieren también en algunos aspectos, de manera que la mujer destaca su apertura y el hecho de compartir emociones y los hombres hacen hincapié en las actividades compartidas.

Habilidades de relación interpersonal

Se tratan aquí la comunicación y el manejo de conflictos como recursos y habilidades para las relaciones con personas y grupos, pero al igual que en el Centros de Interés 3, usamos los términos recursos y habilidades en el sentido de «instrumentos a disposición de». No se trata de culpabilizar a las mujeres por no ser perfectas ni tam-

6. «Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana» Janet Sh.Hyde. Editorial Morata, Madrid, 1995.

poco de profundizar más en su rol de cuidadoras de las relaciones y prestación de apoyo emocional.

Las mujeres frecuentemente tenemos muchos recursos y habilidades relacionales. Se trata más bien de partir de los recursos que ya usan (espontaneidad, intuición, escucha, atención...) y positivizarlos, profundizando o añadiendo otros nuevos para utilizarlos cuando y como lo deseen y decidan. En algunas ocasiones se tratará simplemente de no usarlos, o de utilizar sólo el de decir no.

La comunicación

El fenómeno

Concepto

No es fácil dar una definición de comunicación que abarque todas sus propiedades y resuma todos los puntos de vista de los autores y autoras que se han dedicado a su estudio. Sí podemos decir que la comunicación es algo consustancial al ser humano.J.Madrid Soriano[7] define la comunicación como un proceso interpersonal en el que las y los participantes expresan algo de sí mismos a través de signos verbales y no verbales con la intención de influirse de algún modo. Podemos emplear gran variedad de formas en la comunicación: oral o verbal, escrita, a través de nuestras acciones, por medio de sonidos, por medio de símbolos visuales, a través del tacto, etc. Teniendo en cuenta esto, podemos considerar la comunicación como toda información que damos o recibimos en nuestro entorno o ambiente, independientemente del medio utilizado.

Tipos de comunicación: Comunicación intrapersonal (comunicación conmigo mismo/a), comunicación verbal, comunicación no verbal (no se transmite a través del lenguaje oral o escrito)

Niveles de comunicación. Según su profundidad, se describen 4 niveles en la comunicación: nivel de conversación convencional o cotidiana (temas cotidianos como el tiempo, la política, los precios...), nivel exploratorio (conversaciones en las que expresamos nuestras ideas, juicios u opiniones), nivel participativo (conversaciones sobre nuestras experiencias, proyectos, trabajo, ilusiones y dificultades), nivel de intimidad (comunicación de nuestros sentimientos sin racionalizarlos, en un terreno más íntimo, más personal).

Factores que influyen en la comunicación:

De las concepciones iniciales que hablaban de la comunicación como proceso de transmisión de información, hemos pasado en los últimos años a entender aque-

7. «Hombre en crisis y relación de ayuda». J.Madrid Soriano. Editorial ASETES, Madrid, 1986.

lla en un marco de interdependencia e intercambio. Nada tiene significado si no es dentro de un contexto.

La comunicación interpersonal no puede entenderse más que en el marco del contexto vital y social en que se produce. Es este contexto el que da significado a los mensajes, ofrece modelos de comunicación, formas de relacionarse y resolver conflictos y contiene factores que favorecen y dificultan la comunicación, tanto sociales y familiares como personales.

Entre los factores sociales podemos citar: en nuestra sociedad existe una crisis de valores, se habla muchas veces un lenguaje violento, de poder y de fuerza, se potencia el consumo, se ha comprimido el desarrollo de la vida local en detrimento de la posibilidad de encuentros o cambios, animación y significación social, los vehículos de motor ofrecen la posibilidad de desplazamientos rápidos, los medios de comunicación social transmiten información a grandes poblaciones, el teléfono llega a todos los rincones, se ha producido un fenómeno de uniformidad de personas y pueblos, etc. Todos estos factores y muchos otros influyen en nuestra manera de relacionarnos y comunicarnos.

CONTEXTO

QUIEN HABLA		**QUIEN ESCUCHA**
	M	
CONTEXTO VITAL Y SOCIAL	E	CONTEXTO VITAL Y SOCIAL
Actitudes	N	Actitudes
Emociones	S	Emociones
Papel	A	Papel
Comportamiento	J	Comportamiento
No verbal	E	No verbal

RETROALIMENTACION
(Positiva y/o negativa)

En la relación interpersonal y grupal existen elementos que facilitan o dificultan la comunicación, tanto por parte de la persona que emite como por la que recibe. Estos elementos tienen que ver con los roles que cada persona juega y las expectativas recíprocas, la imagen que tengo de mí y de quién me habla, los prejuicios, las ideas preconcebidas, los distintos tipos de filtros y la manera de ver la realidad de las dos personas en relación, los miedos de distintos tipos, las emociones y sentimientos, las actitudes y estilo de comunicación, las habilidades para comunicarse, etc.

Elementos de la comunicación.

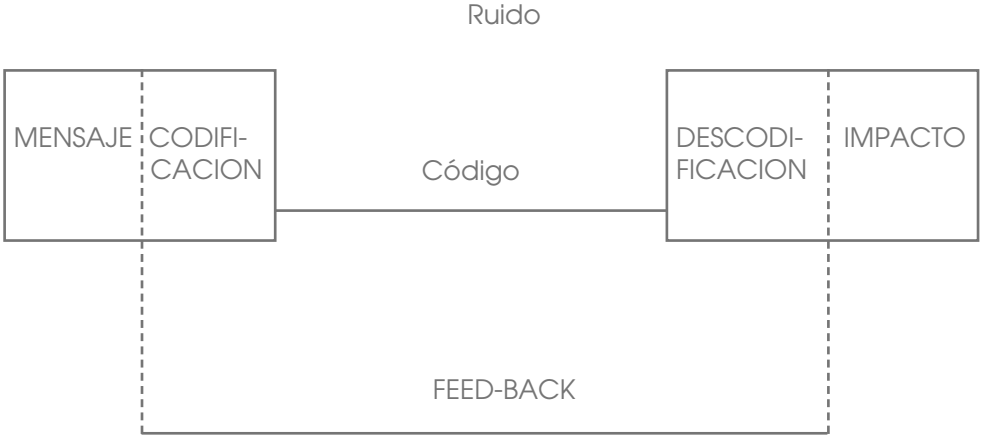
En síntesis, los elementos del proceso de comunicación son tres:

1. Creación y transmisión de mensajes.
2. Escucha y recepción de mensajes.
3. Respuesta de la persona o del grupo.

1. Creación y transmisión de mensajes. Cada persona construye su realidad.[8, 9] Para ello, utilizamos filtros de distintos tipos: culturales y sociales (idioma, valores...), individuales (modo personal de ver la vida según la propia historia, experiencias...),etc. Para crear adecuadamente un mensaje se trataría de: a) reflexionar con congruencia sobre qué se quiere comunicar y tenerlo bien claro y b) ser conscientes de que en los mensajes suelen existir una realidad de primer orden (las cosas más objetivas y descriptivas del mensaje) y otra de segundo orden (la parte más subjetiva e influida por los filtros que cada persona usa para construir la realidad). El problema suele ser que se piensa que la realidad de segundo orden es tan objetiva como la de primer orden y se crean mensajes como si la otra persona tuviera la misma realidad y los mismos filtros. Por ejemplo: una madre sabe que su hijo ha vuelto a las 3 a casa (realidad de primer orden); como ella cree que los chicos de noche sólo se emborrachan y eso le disgusta profundamente porque tuvo un padre alcohólico (realidad de segundo orden); le dice a su hijo: «me he pasado toda la noche llorando por las borracheras que te agarras,esto no puede seguir así (se confunde la realidad de primer orden y de segundo orden).

En todo proceso de transmisión de un mensaje, se va produciendo inevitablemente una reducción del contenido de la comunicación, desde: lo que se quiere decir, lo que se dice, lo que se oye, lo que se escucha, lo que se comprende, lo que se retiene y lo que se reproduce..; se dan procesos por parte de la persona receptora de atención selectiva (escuchas más lo que te interesa o impacta...), de interpretación según sus propios filtros y realidad,etc.Para mejorar la transmisión de un mensaje se trataría de: a) utilizar un código común (idioma y formas de hablar...) y evitar «ruidos» (elementos que disturbian la atención); b) facilitar el feedback (que la otra persona pueda preguntar) y c)intentar una buena codificación del mensaje (darle una forma adecuada para que la otra persona lo entienda).

2. Escucha y recepción de mensajes:



En ella es fundamental el fenómeno de la recepción y la existencia de filtros individuales y socioculturales para comprender cualquier realidad, así como la existencia a veces de distorsiones cognitivas (ver Centro de Interés 3).

Supone una atención selectiva. Es la tendencia que tenemos a resaltar determinados puntos del discurso que para cada cual tienen una importancia especial, y, por tanto a organizar el resto de los datos a su alrededor.

8. Paul Watzlawick: ¿Es real la realidad? Ed. Herder, 1981.

9. Jesús Hernández: Acción comunicativa e intervención social. Ed. Popular, Madrid, 1991.

Otra dificultad es la asimilación o interpretación que hacemos del mensaje, según nuestra experiencia y nuestros sentimientos. No sólo reducimos, sino que sustituimos algunos de los aspectos del contenido del mensaje.

Si esto es grave en la situación de aprendizaje -en clase, por ejemplo-, lo es más aún para la vida de un grupo pequeño; malos entendidos, falsas interpretaciones, suspicacias hacia determinado miembro del grupo, etc. pueden tener aquí su origen. Y el posible alcance y la eficacia del feed-back viene determinado en gran parte por la confianza dentro del grupo.

Para la recepción ajustada de mensajes resulta ideal la habilidad de escucha activa y empática, ya que en ella la persona receptora está atenta sólo a lo que la otra persona comunica, sin utilizar sus propios filtros.

3. Respuesta de la persona o del grupo. El feed-back:

La palabra inglesa proviene de feed (alimentar) y back (vuelta atrás), y suele traducirse al castellano como retroalimentación.

El feed-back se relaciona con la capacidad de aprender sobre nosotras mismas al recibir el eco que nuestro comportamiento provoca en las demás personas. Por ejemplo: un humorista tantea a los espectadores con cierto tipo de gestos o chistes y, si tiene éxito, mantiene la misma línea; un alumno adivina por la cara del profesor si una determinada respuesta es correcta, y la corrige sobre la marcha; un conferenciante sabe si el público sigue su charla con interés por sus caras y sus actitudes, etc.

Propiedades del fenómeno de la comunicación

Watzlawick[10] y otros describen 5 reglas de la comunicación desde el enfoque interactivo:

1. No existe la no comunicación. La comunicación se produce lo quiera yo o no, es decir, no es posible no comunicar. Toda situación entre personas supone comunicación. Por ejemplo, el silencio ante una pregunta o duda puede significar descalificación o desinterés para la otra persona, el ceño del portero me dice que no está de buen humor, o la mirada chispeante de una compañera me indica un buen fin de semana. Los gestos, la disposición personal, el modo de vestir o la forma de acercarte a alguien, no suponen sólo elementos de la comunicación sino hechos comunicativos. El estilo de comunicación afecta directamente en nuestro modo de ser y en nuestro modo de relacionarnos.

2. Existe en la comunicación un nivel de contenido y un nivel de relación. En los procesos de comunicación, no sólo existe transmisión de contenido, sino también propuestas de relación, o sea, que hay que tener en cuenta qué se comunica (nivel de contenido) y cómo debe entenderse eso que se comunica.

   Comunicamos por tanto, no sólo conceptos, sino emociones, decisiones, convicciones, miedos,... a través de un lenguaje analógico fundamentalmente no verbal y verbal(digital). En la práctica van juntos, a veces potenciándose y otras entrando en contradicción, a veces conscientemente y la mayor parte de las veces de forma inconsciente.

10. Watzlawick y otros: Teoría de la comunicación humana. Ed. Herder, Barcelona, 1986.

Ejemplo: el padre le dice a la hija «Miren, no hay cervezas» y la hija responde «grr» (responde desde el nivel relacional, existen detrás del contenido, del mensaje otros conflictos relacionales). A veces hay contradicciones fuertes entre uno y otro nivel. Se trataría: a) de intentar que no sean muy contradictorios y b) de no intentar solucionar los conflictos de un nivel en otro porque es imposible.

3. Las personas hacemos lecturas diferentes del desarrollo de los acontecimientos según nuestra edad y situación, características personales, costumbres culturales, etc.

4. Nos comunicamos mediante palabras y signos (verbal) pero también por un lenguaje corporal (no verbal). La postura, voz, rostro... suelen expresar el nivel relacional. A veces existen contradicciones entre el verbal y el no verbal cuya congruencia sería útil verificar.

5. La comunicación puede establecer una estructura simétrica o complementaria. La estructura de complementariedad rígida se da cuando una persona quiere controlar la actividad de la otra y ésta actúa como sujeto pasivo. En la estructura simétrica se da una relación de competencia por el saber y la autoridad. En la de complementariedad recíproca o colaboración activa se da un reconocimiento de competencias y capacidades mutuas, implicación de ambas personas en el tema y adquisición de las respectivas responsabilidades.

Actitudes básicas para comunicarse mejor:

Aceptación:

La aceptación incondicional exige aceptar a la otra persona como un ser único, tal como es aquí y ahora, teniendo en cuenta todos los aspectos de su persona: Edad, sexo, gustos, preferencias, sentimientos, ideas, valores, aspiraciones, temores, limitaciones y cualidades.

Cuando una persona es capaz de sentir y comunicar aceptación genuina de otra persona, posee la capacidad de ser un poderoso agente de ayuda para esa persona. Su aceptación del otro/a tal como es, es un factor importante para fomentar una relación en la que la otra persona puede crecer, desarrollarse, hacer cambios constructivos, aprender a resolver problemas, ir hacia la salud psicológica, volverse más productiva y creativa.

Cuando una persona siente que es aceptada por otra, tal como es, entonces se siente libre de tomar esa aceptación como punto de partida, y empezar a pensar cómo quiere cambiar, cómo quiere crecer, cómo puede ser diferente, cómo podría llegar a un buen desarrollo personal. Supone que la otra persona pueda expresarse libremente y con confianza.

Congruencia:

C. ROGERS califica la congruencia, como genuinidad, llegar a ser uno mismo/a, coherencia, autenticidad en la relación con el otro/a.

Existe autenticidad y congruencia cuando se da una exacta adecuación entre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que expresamos. Cuanto mayor sea la con-

gruencia en nuestra relación con los demás, mayor será la probabilidad de que nuestra comunicación sea captada sin ambigüedades. (Coherencia a nivel verbal y no verbal).

Empatía:

Familiarmente se suele denominar empatía como: el ponerse en el lugar del otro/a, sentir como el otro/a, comprender al otro/a y manifestar un deseo de ayuda.

Podemos considerar la empatía como la interacción de procesos cognitivos, es decir, habilidades cognitivas para reconocer e interpretar los sentimientos, pensamientos y puntos de vista de las demás personas (1), con procesos afectivos, definidos como la respuesta afectiva, sí a los sentimientos de otra persona (2). Creemos con HOFFMANN 1977, que la empatía además de un componente afectivo y cognitivo, incluye también un componente motivacional. El dolor empático implica preocupación por la otra persona y deseo de ayudarle, en definitiva, implica una motivación altruista.

La habilidad de comunicación

Pasos para un proceso adecuado de comunicación interpersonal:

1. Elegir un lugar y momento adecuado y pactarlo con la otra persona, así como estar en un estado emocional favorable a la comunicación.
2. Ser congruente y haber reflexionado sobre qué se quiere, qué se quiere decir y cómo decirlo mejor a esa persona.
3. Ser consciente de los propios filtros para enviar y captar mensajes.
4. Escuchar activa y empáticamente y hacer preguntas abiertas o específicas, según sea más adecuado al tema tratado.
5. Utilizar un estilo asertivo de comunicación.
6. Expresar sentimientos, deseos u opiniones en forma de «mensajes yo»,
7. Utilizar mensajes claros, precisos, consistentes y útiles.
8. Aceptar argumentos, objeciones o críticas, incorporando los mensajes de la otra persona en tu discurso.

La habilidad de escucha activa:

Escuchar bien es una habilidad cognitiva, afectiva y motivacional, que requiere una actitud activa, es decir, una actitud que demuestre a nuestro interlocutor o interlocutora que realmente estamos comprendiendo lo que nos quiere decir.

«La escucha» es por otra parte un elemento imprescindible para entablar relaciones significativas y dignas de confianza; a través de ella la persona que comunica se siente aceptada, se siente comprendida y al mismo tiempo va generando sentimientos que fortalecen la amistad y las relaciones entre las personas.

Los pasos básicos de la habilidad de escucha activa son: 1) ponerse en la posición de la otra persona, a partir de su punto de vista, 2) recoger el mensaje com-

pleto, mensaje verbal y cargar emotiva, comunicárselo, verbalizar la comprensión de la situación y de su carga emotiva.

La habilidad de comunicación asertiva: (ver Centro de Interés 3)

En cuanto a la asertividad, existen en general 3 estilos de comunicación:

Comunicación asertiva implica expresar directamente los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a las demás personas y sin violar los derechos de estas personas.

La comunicación asertiva implica respeto hacia una o uno mismo al expresar las necesidades propias y defender los propios derechos, así como el respeto a los derechos y necesidades de la otra persona.

No está planeada principalmente para permitir a una persona la obtención de lo que quiere a toda costa. Su propósito es la comunicación clara, directa y no ofensiva.

La comunicación asertiva en una situación no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes. La ausencia de conflicto es con frecuencia imposible.

Es fundamental para comunicarse asertivamente el darse cuenta tanto de la propia situación, como del contexto que le rodea.

En general el resultado de la conducta asertiva es una disminución de la ansiedad, unas relaciones más íntimas y significativas, un mayor respeto hacia una o uno mismo y una mayor adaptación social.

La comunicación no asertiva o pasiva implica la violación de los propios derechos, al no ser capaz de expresar honestamente sentimientos, pensamientos y opiniones y por consiguiente permitiendo que violen nuestros sentimientos, o expresando los sentimientos o pensamientos de manera autoderrotista, con disculpas, de tal modo que puedan ser fácilmente pasados por alto. Acompañando a la negación verbal suelen darse conductas no verbales como la ocultación de la mirada, habla vacilante, posturas corporales tensas...

El objeto de la no aserción es calmar agresividades y evitar conflictos a toda costa. Pero la escasa probabilidad de que se satisfagan las necesidades propias y ajenas hará que se sienta a menudo incomprensión y manipulación, con sentimientos de culpa, baja autoestima y depresión.

Comunicación agresiva, implica la defensa de los derechos personales y la expresión de sentimientos, pensamientos y opiniones de tal forma que a menudo es deshonesta, habitualmente es inapropiada y puede violar los derechos de la otra persona.

El objetivo usual es la dominación de la otra persona, forzándola a perder. Por ello, a menudo la comunicación agresiva es considerada como conducta ambiciosa, pues intenta conseguir objetivos a cualquier precio.

La habilidad de comunicación desde el yo:

Comunicarse desde el yo supone enviar mensajes «en primera persona». «Me siento mal...» «Me gustaría que...» «Opino que...» La esencia consiste en hablar por y desde cada cual, sin imputar o atribuir a la otra persona tus sentimientos, opiniones o decisiones. Son mensajes respetuosos, que expresan los sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar o reprochar la conducta de las otras personas. Son mensajes que facilitan la expresión de diferencias o desacuerdos, que presuponen autonomía de cada una de las personas y, por fin, son mensajes que generan menos resistencias y obstáculos a la comunicación.

Los mensajes tú suelen atribuir a la otra persona la causa de tus comportamientos u opiniones. Se suelen expresar ordenando, mandando «Encuentra algo con que entretenerte», advirtiendo, regañando «si no dejas de hacerlo, voy a gritar», sermoneando, moralizando «nunca interrumpas cuando alguien está leyendo», aconsejando, proporcionando soluciones o sugerencias «¿Por qué no sales a pasear?» juzgando, criticando «Eres la mujer más desconsiderada que conozco» poniendo apodos, ridiculizando «Eres un gorrón», interpretando «lo único que quieres es llamar la atención», enseñando, instruyendo «las personas maduras no hacen eso».

Con los mensajes tú las personas pueden sentirse evaluadas o culpadas, puede sentirse injusticia, rechazo, malestar.

El mensaje yo tiene 3 partes:

1. Describir brevemente la situación y/o el comportamiento que te gusta, te molesta, te crea problema, etc. Debe dar información acerca de qué y a veces porqué. Se trata de descripción y no juicio.

   Ejemplo: «Tu retraso a la cita que habíamos acordado...» y no «cuando llegaste tarde a la cita y fuiste una desconsiderada porque habías prometido llegar a la hora...».

2. Describir las consecuencias o efectos que dicho comportamiento puede tener sobre ti o sobre tu interlocutor o interlocutora. Si estos efectos son tangibles y concretos es más fácil que sean tenidos en cuenta.

3. Expresar los sentimientos que ese comportamiento te causa.

Ejemplo: «Tu retraso a la cita que habíamos acordado hizo que tuviera que esperarte media hora. Este tiempo lo podía haber aprovechado para estar con mis primas que acababan de llegar a casa. Me sentí mal, muy molesta».

Aplicando la escucha y la comunicación a situaciones concretas

Dar y recibir quejas:

Con frecuencia otras personas hacen cosas que no nos gustan y nos molestan. Muchas veces no nos atrevemos, nos da corte, o no sabemos como decírselo. Otras veces somos nosotros o nosotras quienes molestamos. ¿Cómo recibimos las quejas?. Es importante saber recibirlas, pues nos ayuda a entendernos con la gente.

Pasos:

• Decir por qué se está disgustado/a. Ejemplo: «El otro día te dejé un bolso y me lo has devuelto manchado».

• Expresar los sentimientos negativos. Ejemplo: «Me ha disgustado mucho el que me devuelvas el bolso así».

• Hacer petición a la otra persona para que eso que ha hecho no se vuelva a repetir. Ejemplo: «La próxima vez que te preste un bolso, me lo devuelves como te lo dejé».

• Reforzar al otro o a la otra por que me ha escuchado. Ejemplo: «No te preocupes y gracias por escucharme».

Ventajas e inconvenientes:

Ventajas: al hacer una queja positiva se ayuda a reducir las fuentes de irritación y antipatía en las relaciones, se puede mejorar las relaciones y se permite que las demás personas sepan que importan lo suficiente como para compartir con ellas los propios sentimientos, se puede ayudar a hacer las cosas mejor, por ejemplo expresando una queja sobre un mal servicio.

Al escuchar las quejas de las otras personas saben que tenéis interés en lo que dicen, se puede conocer los problemas que pueden estar perjudicando las propias relaciones, conocer los puntos débiles.

Inconvenientes de no expresar una queja: Sentimientos de frustración consigo, enfados innecesarios con la otra persona, mayor cantidad de problemas en las relaciones.

El no escuchar o no prestar atención a las quejas de los demás: Puede hacer que las demás personas eviten, se enfaden o sientan frustración porque no se muestra interés, puede conducir a que no se conozcan las cosas que se hacen y molestan.

Dar una negativa o decir no:

Hay veces que los amigos, amigas o familiares piden cosas que no se quiere hacer. A veces da miedo decir no porque se cree que se van a enfadar y entonces se cede, pero sintiéndose mal por hacer algo que no se quería. Otras veces no se cede pero de forma agresiva y se acaba con enfado.

Pasos:

Para dar una negativa sin sentir incomodidad e intentando no ofender a la otra persona se deben seguir una serie de pistas o pasos:

• Escuchar sin interrumpir e intentando entender lo que se nos pide.

• Decir NO de forma adecuada, explicando las razones para que la otra persona comprenda tu postura e intentando no herir sus sentimientos. Ser amable.

• Sugerir alguna otra idea en vez de la propuesta, dar alternativas.

Ventajas e inconvenientes:

Ventajas de saber decir NO: Se hace saber la propia postura y sentimientos, se evita que la gente se aproveche, se sienta bien porque no hay que hacer algo que no gusta o no apetece.

Inconvenientes de no saber decir NO: Se siente muy mal por tener que hacer algo que no gusta, enfado y descontento, se da una imagen equivocada de cómo se es.

Responder a la persuasión/a las presiones:

Pasos:

- Escucha lo que la otra persona, la publicidad, los medios de comunicación, etc. opinan sobre el tema (Utilizar la habilidad de escuchar correctamente, sin interrumpir, manteniendo la calma).

- Decidir lo que se opina personalmente de ese tema (Hacer un esfuerzo por diferenciar con límites precisos las propias opiniones de las de el resto)

- Comparar lo que ha dicho la otra persona, el medio determinado, etc. con lo que se piensa (Tener en cuenta que a veces hay distintas formas de tratar el tema sin que existan grandes diferencias de fondo, mientras otras veces ocurre lo contrario)

- Decidir qué idea se prefiere y comunicarlo (Se puede estar de acuerdo o no, cambiar de opinión, intentar que sea la otra persona la que cambie de opinión, posponer la decisión, etc.)

Pedir ayuda eficazmente:

Pasos:

- Expresarse amablemente

- Explicar claramente lo que se quiere.

- Explicar los motivos por los que se necesita esa ayuda o favor.

- No insistir mucho si no se quiere ayudar o hacer el favor (la otra persona tiene derecho a no hacerlo).

- Si te dicen que sí, agradécelo.

- Si te dicen que no, buscar y proponer alternativas, y seguir comportándose amablemente.

Ayuda a la comunicación: Hablar con un tono de voz medio (ni gritos ni susurros), mirar a los ojos de la persona con la que se habla, guardar con la otra persona una distancia adecuada, dar a la otra persona la oportunidad de hablar.

El manejo de conflictos

El conflicto:

Existe un conflicto interpersonal cuando alguien encuentra en el comportamiento de las otras personas, en sus necesidades y objetivos, un obstáculo que se interpone en el logro y satisfacción de los suyos.

Pocas personas aceptan que el conflicto es parte de la vida y no necesariamente negativo. La mayoría de las personas ven el conflicto como algo que hay que evitar a toda costa, odian toparse con un conflicto, se sienten más confundidas cuando éste tiene lugar y no saben como manejarlo adecuadamente. En realidad, sería una relación extraña si durante mucho tiempo las necesidades de una persona no estuvieran en conflicto con las de otra. Cuando dos personas (o grupos) coexisten, el conflicto tiende a surgir por el simple hecho de que las dos personas son diferentes, piensan de distinta manera, poseen necesidades y deseos diferentes, y algunas veces éstas no se acoplan.

Por lo tanto, el conflicto no tiene que se necesariamente malo: existe como una realidad en cualquier relación. De hecho, una relación sin conflictos aparentes, puede ser enfermiza más que una en la cual los conflictos sean frecuentes.

Un conflicto constituye, el momento de la verdad dentro de una relación: una prueba de su salud, una crisis que puede debilitarla o fortalecerla, un suceso crítico que puede traer como consecuencia un resentimientos duradero, la creación de hostilidad o heridas psicológicas.

Los conflictos pueden acercar o alejar a las personas para que su unión sea más íntima y cálida; contienen las semillas de la destrucción y las de la unión; pueden ocasionar una lucha armada o un entendimiento mutuo más profundo.

La forma de resolver los conflictos constituye posiblemente el factor más crítico de la relación: cómo se resuelven los conflictos, y no cuántos conflictos tienen lugar.

Enfoques que no resuelven conflictos:

El enfoque de la conquista:

Las metas de quien conquista son marcar una victoria, vencer, probar que se está en lo cierto y que las demás personal están equivocadas. Quien conquista trata de debilitar al otro bando, suponiendo que dicha debilidad intensificará su fuerza.

Inconvenientes de este enfoque:

- Como depende de la intimidación, el patrón de poder es utilizado de forma destructiva.
- La relación es de clara desventaja, por el que la parte subordinada no se brinda a futuras relaciones.
- El enfoque de conquista polariza y restringe de manera considerable las opciones para resolver conflictos.

- El enfoque de conquista daña a todas las partes. Quien pierde ve limitado su potencial para contribuir a una nueva relación y quien gana disfrutará una ventaja a corto plazo.

El enfoque de evitación:

La evitación es una conducta seductora y al mismo tiempo compleja. Es tentador creer que los conflictos desaparecerán si fingimos que no existen.

Una clase de persona evasiva teme tanto al conflicto, que gran parte de su energía la gasta en evitar entrar en relación con la gente que es diferente en cuanto a valores, ideas, modo de vida, etc... Otras personas fingen simplemente que no hay conflicto porque no confían en su propia capacidad para abordarlo.

Inconvenientes de este enfoque:

- Al evitar ponerse en situaciones o relaciones de conflicto, se privan de oportunidades para un crecimiento personal.

- La evitación sólo pospone el abordaje del conflicto y generalmente empeora.

- Las frustraciones son generalmente exacerbadas y las percepciones erróneas continúan sin ser aclaradas.

- La evitación les niega a las partes en conflicto la posibilidad de usar sus diferencias para clarificar la relación y posibilitar su mejoramiento.

El enfoque de regateo:

Quien regatea ve la solución de un conflicto como un juego en el que las demandas y los intereses son comerciados y el éxito se define por las cantidades que cada parte concede.

Inconvenientes de este enfoque:

- Este enfoque da importancia a las demandas de la persona, nunca a sus percepciones, necesidades, valores o metas.

- Define el poder en términos de lo que un bando puede presionar, o lograr que el otro renuncie.

El enfoque «Bandaid» o de la rápida mediación:

Mucha gente se siente tan incómoda con el conflicto que llegan a cualquier solución de rápido arreglo. En efecto se trata de poner deprisa una tirita sobre la herida infectada, pero sin desinfectarla.

Inconvenientes de este enfoque:

- Crea la ilusión de que los problemas están solucionados cuando realmente siguen sin clarificarse ni resolverse y esto empeora en conflicto.

- La tirita quita poder a los bandos al no desarrollar un proceso que puedan usar eficientemente en dificultades futuras.

Negociación: etapas del método «nadie pierde»:

Etapa n.º 1 Identificación y definición del conflicto.

Elegir un momento tranquilo o adecuado. Crear un clima positivo y facilitador.

Exponer con claridad que existe problema que tiene que ser resuelto. Definirlo con precisión y dar la oportunidad a que lo defina la otra persona.

Expresar los sentimientos en forma de mensaje «YO». Evitar mensajes que inculpen.

Etapa n.º 2 Búsqueda de alternativas de solución.

Obtener todas las soluciones posibles y aceptarlas aunque sean extravagantes.

No juzgar ni menospreciar cualquier solución.

No argumentar ni exigir que se justifiquen.

Aportar alternativas con beneficios mutuos.

Etapa n.º 3 Evaluar y definir las alternativas.

Mantenerse abierta o abierto a las razones de la otra persona pero responder asertivamente ante la presión o la amenaza.

No presionar o amenazar.

Razonar y dar argumentos sobre las alternativas, expresando en forma de mensajes «yo».

Desarrollar criterios objetivos para la elección.

Dejar por escrito las alternativas elegidas intentando que todos ganen y que nadie pierda.

Etapa n.º 4 Cumplimiento de la decisión.

Determinar quién, cómo y cuándo se realizará.

Etapa n.º 5 Evaluar el cumplimiento de las decisiones.

El consenso

(Fuente: «Tutoría con adolescentes». Brunet, JJ y Negro, JL)

Así como la negociación es la habilidad más útil para afrontar conflictos y tomar decisiones sobre ellos en las relaciones interpersonales, el consenso sería la habilidad más útil para afrontar conflictos y tomar decisiones sobre ellos en grupo.

El consenso es la forma más difícil y más exigente de decisión en un grupo; pero es la que asegura una mayor cohesión en el mismo y, sobre todo, la que asegura la implicación y el compromiso de todas las personas en la ejecución de lo acordado.

1. Algunos métodos usuales en la toma de decisiones en grupo ante distintos conflictos y situaciones.

- Por acuerdo mayoritario: es la forma tradicional de toma de decisiones. Se decide por votación y se sigue el acuerdo de la mayoría. Muchas veces resulta la única manera posible de funcionar en grupo.

Pero tiene un grave riesgo: no siempre la mayoría tienen razón y, a veces, la minoría vencida no se siente ligada a la decisión y no colabora en su ejecución.

- Por minoría: pueden darse decisiones que el grupo adopta siguiendo las propuestas o la presión de una minoría. Puede darse cuando:

  a) Alguien del grupo toma la decisión en nombre del grupo y consulta a éste utilizando la política de hechos consumados. En esta situación al grupo le resulta difícil rechazar la decisión, aún cuando haya miembros que no estén de acuerdo con ella.

  b) El grupo delega en uno de sus miembros la toma de la decisión.

  c) Dos o más miembros del grupo se asocian y ponen de acuerdo previamente y llevan al grupo a decisiones previamente estudiadas por ellas o ellos. Estas situaciones, aun cuando las soluciones adoptadas sean realmente eficaces, generan una disminución de la confianza y de la adhesión de los demás en el grupo y comprometen la ejecución de lo acordado.

- Por consenso: la decisión se toma con el acuerdo de todas las personas participantes, después de haber dado la posibilidad de discutir ampliamente las ideas y las soluciones posibles. Es el mejor método para la toma de decisiones en grupo. Incluso los miembros que no están del todo de acuerdo con la decisión tomadas se sentirán ligados al grupo y accederán a su realización, porque la decisión se asienta en un buen clima de colaboración e interrelación en el grupo.

  La decisión por consenso es especialmente conveniente cuando sea necesario tener en consideración los distintos puntos de vista y las distintas opiniones, y cuando se desee implicar a todo el grupo en la decisión y en sus consecuencias.

  Así mismo, este sistema de decisión es el más aconsejable, siempre que las personas del grupo estén implicadas personalmente en el problema, aunque no es fácil y requiere más tiempo que cualquier otro método de decisión.

  Para tomar una decisión por consenso se trataría de:

  a) Que todas las personas estén de acuerdo en el procedimiento a emplear, antes de comenzar la discusión.

  b) Proponer al grupo un procedimiento que facilite el libre intercambio de ideas, la posibilidad de expresión de todas las personas, y un método eficaz para resolver el problema una vez definido claramente y después de haber estudiado todas las posibilidades.

Autocontrol y manejo del enfado

Definimos el enfado o el enojo como un sentimiento que expresa hostilidad, indignación, ira o rabia. Pero también puede expresarse como energía, energía que hay que canalizar.

¿Es posible expresar el enojo constructivamente?. En efecto, primero es necesario comprobar que en el enojo la responsabilidad no está sólo en la otra parte, una

o uno mismo tiene una parte activa en el enojo; segundo es preciso no personalizar el enojo en la otra persona, sino en la conducta que molesta; tercero, aceptar el enojo como modo de comunicar cuánto le afecta una conducta o una situación.

Las relaciones interpersonales están mediadas a menudo por reacciones emocionales de enfado, irritación o franca hostilidad que dificultan de forma importante la solución de los problemas, además de suponer una fuente de stress.

Fases de la curva de la hostilidad:

1. Fase racional. La mayor parte de las personas suelen ser razonables durante bastante tiempo, es decir, mantienen un nivel emocional adecuado para poder discutir de cualquier problema.

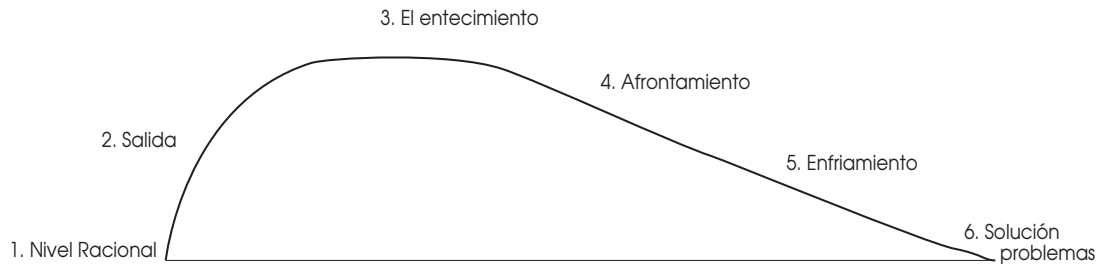
2. Fase de «disparo» o de salida. Cuando las irritaciones o enfados se acumulan o un incidente imprevisto hace su aparición de un modo provocador, la persona en cuestión «se dispara» y da rienda suelta a sus emociones y sentimientos llegando a ser grosera y francamente hostil. Lo más oportuno en esta fase será «escuchar».

3. Fase de enlentecimiento. El «estar fuera de sí» no dura siempre. Si no hay provocaciones ulteriores la reacción de hostilidad acaba por no tener más energía y comienza a venirse abajo.

4. Fase de afrontamiento. En este punto, la persona que ha estado escuchando a la persona que se muestra francamente irritada puede intervenir y decir algo. Lo que diga puede introducción una gran diferencia. Decir algo empatizador que reconozca el estado emocional puede contribuir a que éste se extinga y aparezca una fase de calma.

5. Fase de enfriamiento. Si se ha dicho algo realmente empatizador, habitualmente se observará cómo la persona en cuestión «se enfría» y llega a estar más calmada.

6. Fase de solución de problema. Cuando la persona retorna al nivel del que salió es el momento adecuado para afrontar el problema. La persona está de ánimo para resolver el problema.



Algunas lecturas

BAKER, Jean; Hacia una nueva psicología de la mujer, Ed. Paidos, Barcelona, 1992.

CÁCERES, José; Reaprender a vivir en pareja, Ed. Promolibro.

GORDON, Thomas: MET Maestros eficaz y técnicamente preparados. Ed. Diana. Méjico.

Costa y López; Manuel para el educador social, Mº de Asuntos Sociales. Madrid.

HYDE, Janet Sh; Psicología de la mujer. La otra mitad de la experiencia humana, Ed. Morata, Madrid, 1995.

LÓPEZ, Félix y FUERTES, Antonio; Para comprender la sexualidad, Ed. Verbo Divino, Navarra, 1991.

MADRID SORIANO, J; Hombre en crisis y relación de ayuda, Ed. ASETES, Madrid, 1986.

WATZLAWICK, P; Teoría de la comunicación humana, Ed. Herder, Barcelona. 1985.

4.1. Diseñando el programa

4.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos

Que las mujeres sean más capaces de integrar sus relaciones en su vida como fuente de bienestar y desarrollo personal, valorando los recursos y habilidades de relación que ya tienen.

Contenidos

Conceptos a trabajar por el grupo:

- Las relaciones de calidad, con personas y grupos.

- Mujeres y relaciones, rasgos diferenciales.

- Relaciones frecuentes en esta etapa.

- El grupo familiar: situación de las mujeres en esta etapa.

- Pareja y sexualidad: situación de las mujeres en esta etapa.

- Amistades de las mujeres en esta etapa.

- Recursos y habilidades para las relaciones: comunicación y manejo de conflictos.

- Comunicación: tipos y niveles; elementos y propiedades; actitudes útiles; habilidades: escucha, comunicación asertiva, comunicación yoica, pasos en la comunicación; aplicaciones: dar y recibir quejas, decir no, pedir ayuda, responder a las presiones.

- Manejo de conflictos: concepto; enfoque; negociación; el consenso en los grupos; autocontrol y manejo del enfado.

Actitudes a trabajar con el grupo:

- Respeto por la pluralidad entre las diferentes mujeres.

- Positivización de la identidad femenina en este tema.

- Positivización de su propia manera de relacionarse, de sus relaciones y recursos.

- Actitud positiva al aprendizaje de nuevos recursos.

- Actitud positiva al cambio para mejorar, si es necesario.

- Equilibrio entre cuidar/cuidarse, sus necesidades y las de otras personas, entre el papel en su proyecto de vida de las relaciones y de otros aspectos.

- Dependencia «saludable».

- Positivización de la sexualidad en esta etapa en la relación de pareja.

Procedimientos a trabajar con el grupo:

- Identificación de rasgos de las mujeres y suyos propios en las relaciones en general, en las familiares, amistosas, de pareja y sexuales.

- Identificación de sus propios recursos y habilidades de relación interpersonal.

- Habilidades de comunicación y manejo de conflicto.

4.2.2. Menú de actividades

LAS RELACIONES CON PERSONAS Y GRUPOS. MUJERES Y RELACIONES

Objetivo: Adquirir algunas premisas para valorar las relaciones y reflexiones sobre cómo nos relacionamos las mujeres en esta etapa, valorándolas en el marco de su bienestar y desarrollo personal.
Actividad 1: Las relaciones.

SITUACION DEL GRUPO FAMILIAR. SITUACION Y ROL DE LAS MUJERES EN ESTA ETAPA

Objetivo: Analizar su experiencia, identificar rasgos diferenciales en las mujeres e introducir cambios tendentes a su bienestar, si es necesario, en sus relaciones familiares.
Actividad 2: El grupo familiar.

SITUACION DE LA PAREJA Y LAS RELACIONES SEXUALES EN ESTA ETAPA. ROL DE LAS MUJERES. LA AMISTAD EN LAS MUJERES

Objetivo: Analizar su experiencia, identificar rasgos diferenciales en las mujeres e introducir cambios tendentes a su bienestar, si es necesario en sus relaciones de pareja, sexuales y de amistad.
Actividad 3: La pareja. La sexualidad. Amistades.

LA COMUNICACION. BASES. HABILIDADES

Objetivo: Desarrollar más las habilidades de comunicación, partiendo y positivizando su experiencia.
Actividad 4: Comunicación.

EL MANEJO DE CONFLICTOS. ENFOQUES. HABILIDADES

Objetivo: Desarrollar más las habilidades de manejo de conflictos, partiendo y positivizando su experiencia.
Actividad 5: Manejo de conflictos.

Modelo de secuenciación de actividades

Para facilitar el aprendizaje más eficaz de cualquiera de los objetivos y contenidos (temas) a trabajar parece más útil posibilitar un proceso de secuenciación de las actividades con las siguientes fases:

- Investigando su realidad. Actividades dirigidas a que el grupo aumente la consciencia de su realidad.
- Profundizando en el tema. Actividades dirigidas a que el grupo reelabore su realidad.
- Abordando la situación. Actividades dirigidas a que el grupo valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario.

Actividad 1. Las relaciones

Se trata de que las mujeres investiguen sobre sus relaciones, adquieran algunas premisas para analizarlas y mejorar su calidad y valoren la posibilidad de mejorarlas en cantidad y calidad en el marco de su equilibrio y desarrollo personal. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

Me relaciono. Realizar individualmente la parte señalada como tal del Material 1A. En pequeños grupos desarrollar el trabajo grupal. Intergrupo. Claves:

- Siempre me relaciono. No puedo no relacionarme.
- Mantenemos distintos tipos de relaciones, con diferentes grados de implicación personal, que contribuyen al crecimiento personal y cubren distintas necesidades.
- Existen múltiples estereotipos de género en nuestra sociedad respecto a las relaciones.
- Parecen existir semejanzas en las mujeres, aunque cada una somos diferente: una característica del yo de muchas mujeres de esta etapa es el yo en relación, para las mujeres pueden ser más importantes los vínculos y tienen mayor tendencia a la cooperación, al cuidado y dedicación a los demás. Otros estereotipos están menos claros. Esto es claramente positivo aunque también puede generar alguna dificultad a las mujeres en algún momento de su vida.

Puede completarse con una exposición y discusión sobre mujeres y relaciones.

¿Qué nos aportan las relaciones?. Con el Material 1B expresar y analizar los aspectos enriquecedores y las áreas conflictivas de las relaciones. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Distintas relaciones y necesidades. En pequeños grupos y con el Material 1C analizar las distintas relaciones y los tipos de necesidades que cubren. Puesta en común.

Las relaciones de calidad. Lectura individual y discusión en pequeños grupos del Material 1D. Se puede hacer, en su lugar, una exposición teórica con discusión.

Analizando mis relaciones. Se realiza una pequeña exposición con discusión sobre las relaciones en esta etapa y las características de una relación interpersonal de calidad. De forma individual y en pequeños grupos se trabaja el Material 1E. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Mi mapa de relaciones. Se le deja a cada mujer una hoja en blanco y se trata de hacer en trabajo individual un mapa de las relaciones con personas y grupos que tienen en la actualidad. Después se les pide que piensen si les gustaría tener más relaciones, cuáles, qué pueden hacer para conseguirlo. Por fin se abre una discusión en el grupo grande: ¿tenemos muchas relaciones en nuestra sociedad en general?, ¿por qué?, ¿qué factores influyen?, ¿qué soluciones individuales y colectivas podríamos encontrar a este tema?, ¿qué lugar ocupan en mi vida?, ¿qué parte de mi proyecto de vida ocupan mis relaciones?.

La dependencia y la interdependencia. Trabajar en grupos las canciones y cuestiones del Material 1F. Intergrupo con una única clave: Diferencia entre la dependencia (sin ti no puedo vivir) y la interdependencia o dependencia saludable (estoy contigo porque te quiero y vivo mejor, pero también soy capaz de vivir a gusto sin ti).

Un trabajo invisible: el apoyo afectivo. Se les pide trabajar en grupos el Material 1G. Después se lleva a cabo una puesta en común con las siguientes claves:

- El apoyo afectivo es una parte del cuidado de las personas, característica diferencial de muchas mujeres en esta etapa.
- Es un trabajo invisible, no valorado socialmente, pero útil para todas las personas. Frecuentemente a las mujeres se nos presta menos apoyo afectivo.

MATERIAL 1A

Me relaciono

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo personal. Gobierno de Navarra, 1995).

TRABAJO INDIVIDUAL: Nombra en la columna de la izquierda las personas o grupos con los que has interactuado desde que te has levantado hasta ahora. En la columna de la derecha anota el tipo de interacción.

PERSONA O GRUPO	TIPO DE INTERACCION
Ej: Mi hijo	Me ha saludado con pocas palabras

N.º TOTAL DE PERSONAS:

TRABAJO DE GRUPO: Reflexiona y comenta las siguientes cuestiones:

1. Siempre me relaciono. No puedo no relacionarme. ¿Qué pasaría si los seres humanos no nos relacionáramos?, ¿qué hubiera pasado en la historia de la humanidad?.

2. ¿Son iguales todas las relaciones?. Tipos de relaciones que se dan. ¿Cambian las relaciones en esta etapa?.

3. ¿Qué diferencias creéis que existen respecto a las relaciones entre las mujeres y los hombres?. En la sociedad existen muchos estereotipos sobre las mujeres en las relaciones: dependencia, sociabilidad, más capacidad para reconocer y expresar sentimientos, cuidado de las personas y de las relaciones, apoyo emocional, atender más las necesidades de otras personas que las propias, etc. ¿Creéis que son ciertos?, ¿os parece que las mujeres hemos interiorizados todos ellos, una parte...?, ¿qué consecuencias positivas y dificultades véis que puede tener para las mujeres?.

MATERIAL 1B

¿Qué nos aportan las relaciones?

1. Las relaciones me aportan:

Aspectos enriquecedores para mi crecimiento personal

Aspectos conflictivos para mi crecimiento personal

2. ¿Qué me aportan las relaciones en esta etapa de mi vida?

MATERIAL 1C

Distintas relaciones y necesidades

(Fuente modificada: Guía de Salud y Desarrollo personal. Gobierno de Navarra, 1995).

Existen distintas relaciones que cubren distintas necesidades: afecto, amor, ayuda psíquica y material, aprendizaje, diversión, reconocimiento, consejo, intercambio, subsistencia, etc.

1. Comenta las necesidades que satisfacen cada una de las relaciones siguientes:

NECESIDADES	RELACIONES				
	FAMILIARES	AMISTOSAS	AMOROSAS	DE BARRIO	DE TRABAJO

2. Con las relaciones, ¿tendemos a satisfacer nuestras necesidades o las necesidades de otras personas?, ¿por qué?.

3. ¿Cómo me pueden ayudar las relaciones a continuar mi crecimiento personal en esta etapa?.

MATERIAL 1D

Las relaciones de calidad con personas y grupos

(Fuente: Guía «Salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes», Instituto de Salud Pública; Departamento de Salud y Departamento de educación, Gobierno de Navarra, 1996)

1.º) ¿A qué llamaríais relaciones de calidad?.Escribid características que para vosotras tendría que tener una relación de calidad, con una persona y en grupo.

2.º) Leer y comentar el siguiente cuadro:

MATERIAL 1E

¿Son de calidad nuestras relaciones?

1. Analizar las características de una relación de calidad (reconocimiento mutuo, intercambio y compromiso) en tres de nuestras relaciones.

2. CUESTIONES EN GRUPOS:

- ¿Son de calidad nuestras relaciones?, ¿dónde?, ¿en qué aspectos son positivas y en cuáles hay problemas?, ¿nos reconocemos como personas con necesidades?, ¿los intercambios son equitativos?, ¿nos solemos dejar espacios propios que nos faciliten autonomía más que dependencia?, ¿hay diferencias entre las tres relaciones analizadas?, ¿cuáles?.
- ¿Creéis que a las mujeres nos satisfacen razonablemente, nos generan bienestar nuestras relaciones?, ¿por qué?, ¿qué factores pueden influir?.
- ¿Qué podemos hacer, si hace falta, para que nos satisfagan más, para que tengan mayor calidad?.

MATERIAL 1F

La dependencia en las canciones

«Qué importa saber quién soy, ni de dónde
vengo ni por dónde voy. Solo quiero que me
des tu amor, que me da la vida que me da
calor»
Los Panchos

«Te quiero porque te quiero.
El amor en mi opinión es dar todo lo que anhelo»
Pablo Milanés

«No me abandones. Déjame ser la sombra de tu mano,
la sombra de tu sombra, la sombra de tu perro,...»
Jacques Brel. Ne me quitte pas

«Cuando tu te hayas ido me envolverán las
sombras. Cuando tu te hayas ido, con mi
dolor a solas...»
Alberto Cortez

«Es la historia de un amor como no hay
otro igual, que me hizo conocer todo el bien
todo el mal, que le dio luz a mi vida
apagándola después... Ay, qué vida tan oscura
sin tu amor no viviré...»
Los Panchos

«Espera un poco un poquito más
para llevarte mi felicidad,
espera un poco un poquito más...
me moriría si te vas»
Matt Monroe

CUESTIONES:

1. Pensad otras canciones que se os ocurra. Pensad qué ideas respecto a la dependencia en las relaciones y a la importancia de los vínculos transmiten las diferentes canciones.

2. ¿Todas son iguales?, ¿hay distintas maneras de entender la relación y la dependencia?, ¿creéis que necesariamente la relación y la dependencia tienen que ir juntas?.

3. ¿Creéis que esto es distinto para mujeres y hombres?, ¿en qué?, ¿por qué?.

MATERIAL 1G

Un trabajo invisible: el apoyo afectivo

(Fuente: «De otra manera», cuaderno de educación de adultas n.º 4, Ministerio de Asuntos Sociales y Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1994)

-«A lo mejor mañana, cuando te despiertes, te encuentras con que luce el sol y cantan los pájaros- dijo ella compadecida, acariciando el pelo de su hijo pequeño; se veía que el comentario tajante del padre de que no iba a hacer bueno había significado un jarro de agua fría para él. Se daba cuenta de la ilusión que le hacía aquella excursión al Faro, y por si no habían tenido bastante con el comentario cáustico del padre, asegurando que iba a hacer mal tiempo, ahora encima venía este hombre odioso a hurgar más en la herida.

-Verás cómo aún puede que amanezca despejado- dijo acariciando el pelo del niño».

Virginia Woolf:
Al faro

«Llegó el momento de considerar tanto nuestras debilidades como nuestra fortaleza. Y al mismo tiempo intentamos individualizarnos. Empezamos a apreciar mucho nuestra capacidad de empatizar, nutrir (...). Llamamos empatía a nuestra capacidad de identificarnos emocionalmente con la gente y de percibir lo que los acontecimientos de su vida significan para ellos (...). Por nutrir queremos decir poder cuidar las necesidades físicas y emocionales de los demás. Mantener la vida».

Colectivo de Mujeres de Boston:
Nuestros cuerpos, nuestras vidas

CUESTIONES:

1. ¿Qué os parece que es el apoyo afectivo?, ¿es un trabajo invisible?, ¿se valora en nuestra sociedad?, ¿se necesita?, ¿es útil para vivir las personas?, ¿es positivo para el desarrollo de la humanidad?.

2. ¿Lo hacemos más las mujeres o los hombres?, ¿lo hace alguien para nosotras?, ¿nos gustaría que nos lo hicieran más?. Pensad en esta frase: «detrás de cada hombre hay una gran mujer». ¿Creéis que también hay un gran hombre detrás de cada mujer?.

3. ¿Qué podríamos hacer para mejorar esta situación?.

Actividad 2. El grupo familiar

Se trata de que las mujeres analicen su experiencia, identifiquen rasgos diferenciales femeninos e introduzcan, si es necesario, cambios en las relaciones familiares tendentes a su bienestar. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Nuestro grupo familiar: la familia hoy. Se les pide trabajar individualmente y en grupos pequeños el Material 2A.Puesta en común. Claves:

- Existen muy diferentes tipos de grupos domésticos. A veces no son familia, aunque es lo más frecuente.

- El grupo familiar actual suele tener tres funciones: supervivencia, afectividad (desarrollo personal de todos sus miembros) y reproducción.

- La familia ha cambiado mucho, con aspectos positivos y negativos.

Puede completarse con una exposición con discusión.

Las relaciones en la familia. De forma individual trabajar el Material 2B. Intergrupo profundizando en los porqués de estas situaciones. Claves: Existen muy distintos tipos de familia con diferentes características y prioridades. Suelen ser más satisfactorias las relaciones con las personas y de grupos que son de calidad.

Ser mujer en la familia actual. Trabajo en pequeños grupos con el Material 2C. Intergrupo con las siguientes claves:

- Existen estereotipos sociales de roles a desempeñar por las mujeres en el grupo familiar. Algunos persisten, otros están cambiando. En distintas mujeres, en distintas familias, la pluralidad es amplia.

- Algunas mujeres están satisfechas con el rol de ama de casa rígido, otras menos. Algunas dificultades pueden ser la poca valoración social, aislamiento y soledad en algunos casos, equilibrio entre cuidar y cuidarse. La doble jornada también tiene sus problemas.

- Se trataría de poder decidir lo que se prefiere y flexibilizar y diversificar los roles dentro del grupo familiar.

¿Qué recibo?, ¿qué doy?. Rellenar individualmente el Material 2D. Realizar un esquema de lo que recibo y doy. Analizar los esquemas en pequeños grupos. ¿Es equitativo el intercambio?, ¿podría mejorar?, ¿qué dificultades veis?, ¿qué podéis hacer?.

Cuidar en la familia. Tormenta de ideas o Phillips 6/6 en torno a la pregunta, ¿qué significa para las mujeres el hecho de cuidar a otras personas?. Intergrupo, resumen y conclusiones. Se puede partir también de entregar al grupo imágenes variadas (fotografías, recortes de revistas, anuncios publicitarios...) que se pueden relacionar con las vivencias como cuidadoras y proponer que cada persona elija y comente una imagen que represente sus vivencias y sentimientos.

Cuidar y cuidarme. De forma individual y con el Material 2E expresar las vivencias y experiencias personales respecto al cuidado en el grupo familiar de otras personas

y de una misma. En parejas, tríos o pequeños grupos, comentar el trabajo realizado. Puesta en común y conclusiones.

Ser madre en esta etapa. Trabajar el Material 2F en grupos pequeños y después intergrupo con las siguientes claves:

- Existen muy diversas maneras de ser madre hoy. El rol estereotipado social de madre es el de «mi madre nunca tuvo un no».
- La maternidad en esta etapa suele incluir aspectos positivos y dificultades.
- Algunos fenómenos que pueden darse son la «jubilación progresiva» como madre, el «síndrome del nido vacío», etc.

Mejorar. Se trata de pedirles un trabajo individual con el Material 2G y después puesta en común.

MATERIAL 2A

Mi grupo familiar. La familia hoy

(Fuente: Guía «Salud y desarrollo personal para trabajar con adolescentes», Instituto de Salud Pública; Departamento de Salud y Departamento de Educación, Gobierno de Navarra, 1996)

- ¿Con quién vives?

NOMBRE	EDAD	RELACION DE PARENTESCO U OTRAS

CUESTIONES:

1. ¿qué hace que las personas que viven juntas constituyan una familia?.

2. ¿Os parece que la familia desde la nuestra de origen (nuestros padres) a la nuestra actual ha cambiado mucho?, ¿en qué?. Decid cosas positivas y dificultades que véis.

MATERIAL 2B

Las relaciones de calidad en mi familia

(Fuente: Guía de Educación Parental, Instituto de Salud Pública, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1995).

YO. Reconocimiento de cada miembro del grupo familiar con su individualidad, su personalidad, su independencia. ¿Favorece la familia el desarrollo personal de todos sus miembros equitativamente?.

YO-TU. Reconocimiento de las relaciones interpersonales (pareja, madre-hijo/a, padre-hijo/a...). ¿Favorece la familia el reconocimiento recíproco, el intercambio de ideas, sentimientos y sensaciones y el compromiso mutuo en cada una de estas relaciones?.

LA FAMILIA. Reconocimiento de la familia como grupo, con entidad diferente a la suma de las individuos que la componen. ¿Para qué existe?, ¿cómo funciona?, ¿qué normas tiene?, ¿cómo se distribuyen las tareas y responsabilidades?, ¿qué clima tiene?, ¿qué intercambio afectivo y emocional se realiza en ella?.

MATERIAL 2C

Ser mujer en la familia actual

«Mi madre nunca tuvo un no»

«Mi mamá me mima, mi mamá me ama, yo amo a mi mamá»

«Si se va mi mujer de casa... inmediatamente viene mi suegra»

«Detrás de cada gran hombre siempre hay una gran mujer»

«Cuando están malicos... mi mujer se ocupa, yo no entiendo de esas cosas»

«Tenemos al padre en casa. Entre mi mujer y mi hermana lo cuidan»

CUESTIONES:

1. Pensad respecto a estas frases, ¿son todas ciertas para todas las mujeres en todos los grupos familiares?. Cosas que están cambiando..., otras que menos...

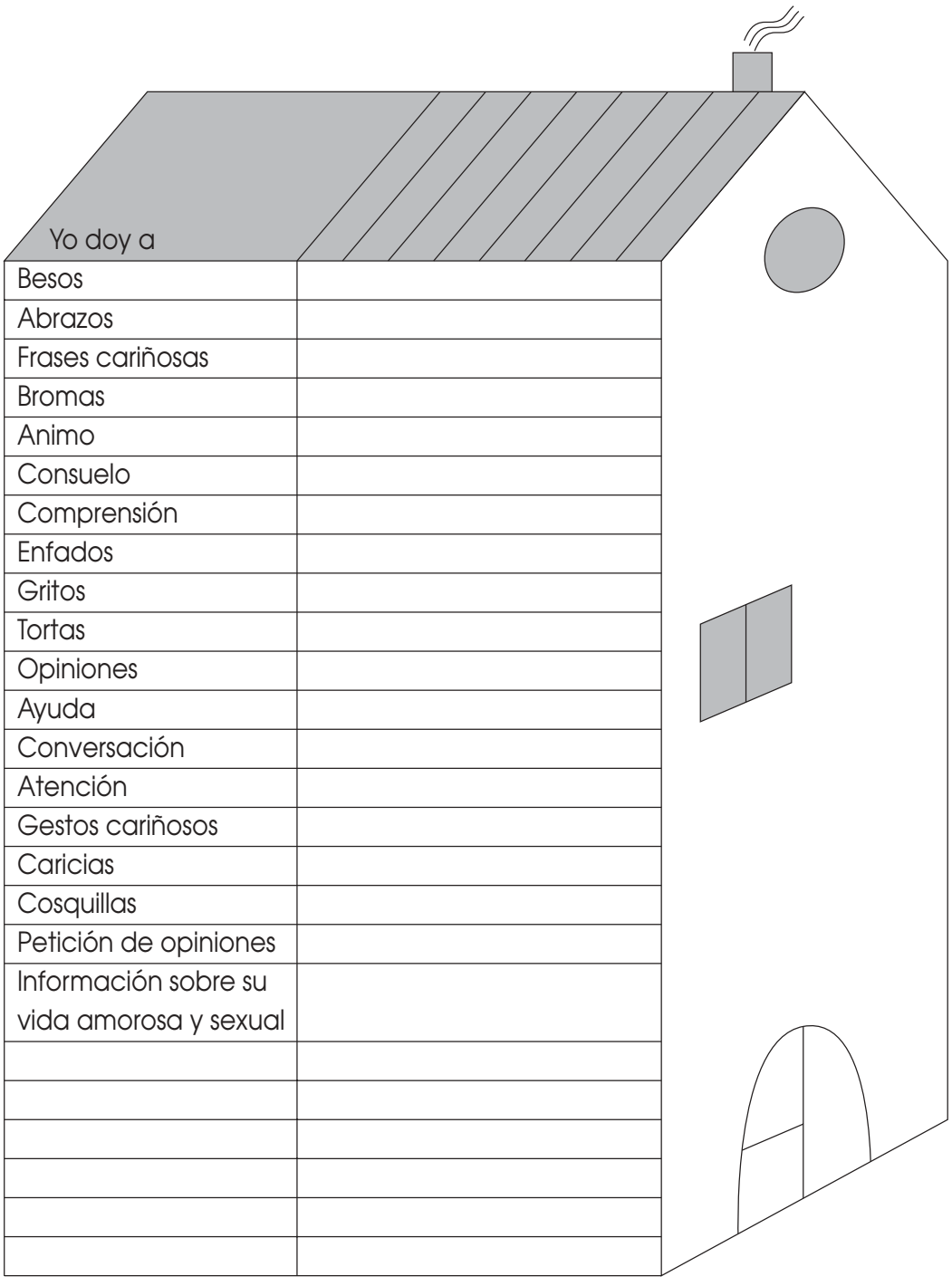
2. ¿Qué roles creéis que desempeñamos frecuentemente las mujeres dentro del ámbito familiar?, ¿hay mucha variabilidad?.

3. ¿Nos satisface?, ¿que aspectos positivos y dificultades le véis al rol de ama de casa?, ¿nos generan bienestar esos roles y tareas del hogar?, ¿nos gustaría mejorar algo?.

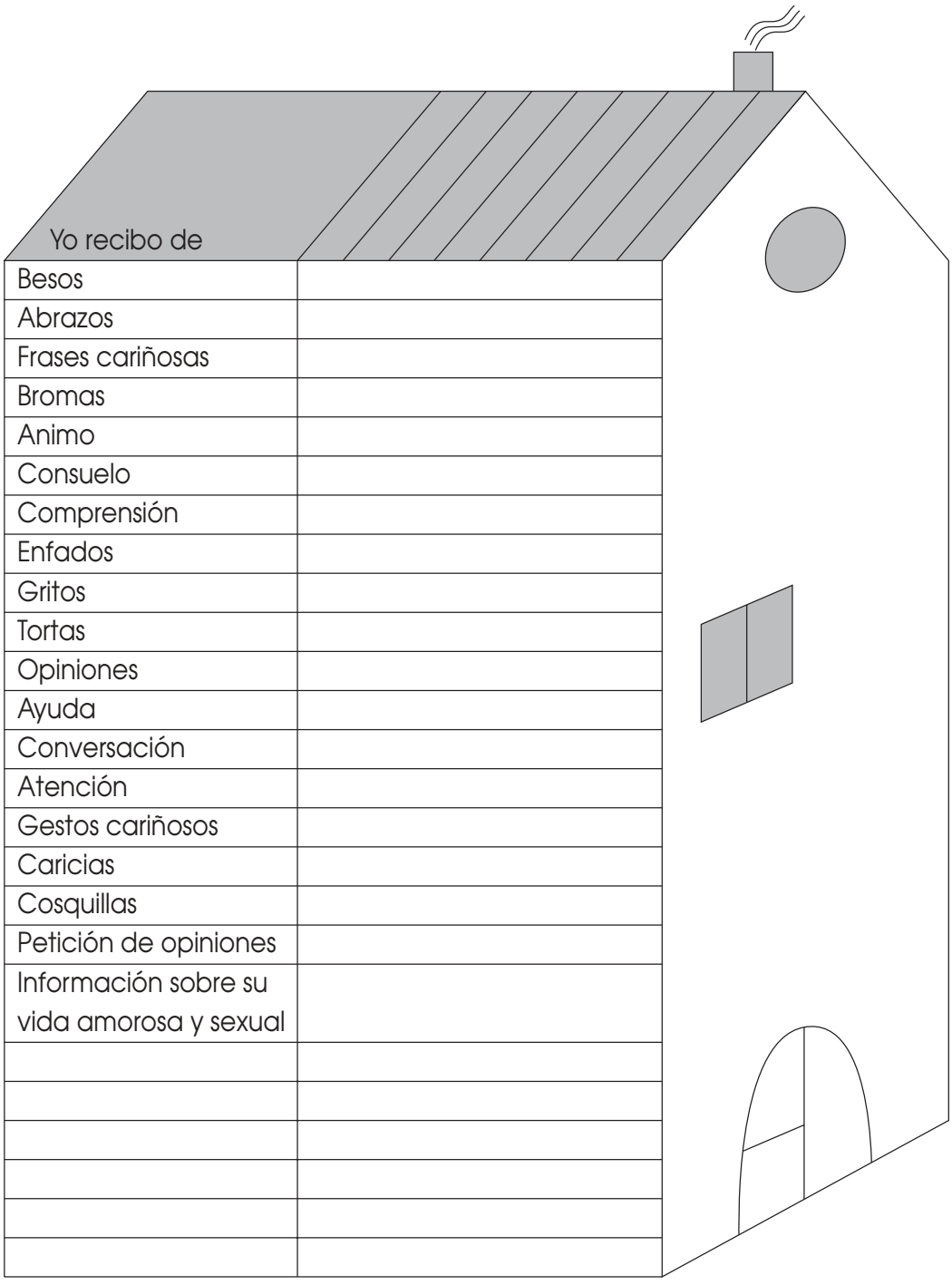
MATERIAL 2D

¿Qué recibo?, ¿qué doy?

(Fuente modificada: Seminario Educación para la paz. Unidad Sexo-Género)



Yo doy a	
Besos	
Abrazos	
Frases cariñosas	
Bromas	
Animo	
Consuelo	
Comprensión	
Enfados	
Gritos	
Tortas	
Opiniones	
Ayuda	
Conversación	
Atención	
Gestos cariñosos	
Caricias	
Cosquillas	
Petición de opiniones	
Información sobre su vida amorosa y sexual	



Yo recibo de	
Besos	
Abrazos	
Frases cariñosas	
Bromas	
Animo	
Consuelo	
Comprensión	
Enfados	
Gritos	
Tortas	
Opiniones	
Ayuda	
Conversación	
Atención	
Gestos cariñosos	
Caricias	
Cosquillas	
Petición de opiniones	
Información sobre su vida amorosa y sexual	

MATERIAL 2E

Cuidar y cuidarme

Cuidar a otra persona supone .....

.....

Al cuidar a otra persona me siento .....

.....

Las personas a quien cuido necesitan .....

.....

El cuidado de cada cual es .....

.....

Cuidarme en esta situación supone .....

.....

Para poder cuidarme .....

.....

Vivo como positivo .....

.....

Vivo como negativo .....

.....

MATERIAL 2F

Ser madre en esta etapa

1. Como madres en esta etapa

   Qué aspectos positivos véis, cosas que nos satisfacen

   Qué aspectos negativos o dificultades, cosas que no nos satisfacen

2. ¿Creéis que como madres tendemos más al rol «mi madre nunca tuvo un no», o al rol de «madre como persona que también tiene necesidades», a infinitos tipos de mezclas entre ambos?...

   Citad alguna situación que os haya ocurrido del 1er modelo y del 2.º.

3. ¿Queréis cambiar alguna cosas que os resulta poco satisfactoria?.

MATERIAL 2G

Mejorar en el grupo familiar

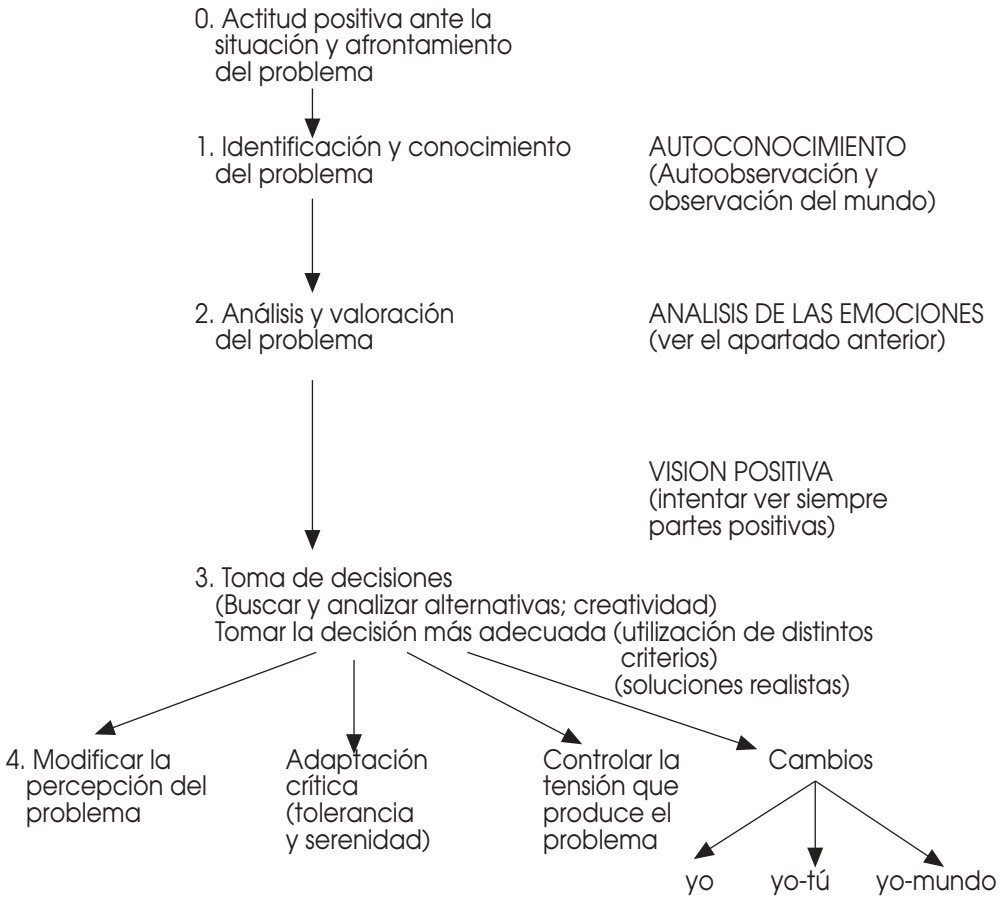
1. Pensad:

Aspectos de vuestra relación con el grupo familiar que son positivos para vuestro bienestar

Aspectos que son negativos o dificultades para vuestro bienestar

2. De los negativos, ¿Hay alguno que queréis cambiar? Pensad alguna solución. Aplicar la habilidad de «solución positiva de problemas».

Pasos para la solución positiva de problemas:



5. Programar la acción y ponerla en marcha

Actividad 3. La pareja en esta etapa. La amistad.

Se trata de que las mujeres analicen su experiencia, identifiquen rasgos diferenciales en las mujeres e introduzcan, si es necesario, cambios en sus relaciones de pareja, sexuales y de amistad. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

La pareja en esta etapa de mi vida. En grupos pequeños o grupo grande se trabaja el Material 3A. Puesta en común que puede completarse con una exposición con discusión, destacando la diversidad y pluralidad. No todas experimentamos los mismos cambios ni a la vez.

Mi rol en la pareja. Trabajar en grupos pequeños el Material 3B. Puesta en común y conclusiones.

Parejas en nuestra sociedad. Se les pide trabajar en grupos pequeños el Material 3C, luego puesta en común con las siguientes claves:

- Existen estereotipos sociales de relación de pareja, en los que son más frecuentes las ideas de posesión, necesidad,...que las de respeto, libertad...

- A las mujeres se les suele exigir más en esos estereotipos algunas cosas como dependencia, ternura, fidelidad, etc.

Mi relación amorosa. Llevar a cabo individualmente el ejercicio del Material 3D. Después comentarlo en tríos (lo que deseen). Discusión en común: ¿creéis que hay diferencias entre mujeres y hombres en los componentes de la relación amorosa, o son más bien diferencias individuales?. Clave: Es difícil generalizar en este tema. En el estereotipo social ha sido más frecuente que las mujeres quisieran más intimidad y compromiso y los hombres más pasión y sexo. Pluralidad.

La pareja como relación interpersonal de calidad. Se les pide trabajar individualmente y en grupos pequeños el Material 3E. Previamente, si no se ha hecho antes, se explican las características de las relaciones de calidad. Después se lleva a cabo una puesta en común con claves:

- Pluralidad de relaciones, en cuanto a la calidad.

- Puede ser frecuente en las mujeres de esta etapa tender a un mayor intercambio y compromiso que los hombres, con muchísimas variaciones individuales.

Un día en la vida de una pareja. Se divide al grupo grande en dos grupos y se trata de preparar y hacer cada uno un rol-play del Material 3F. Puesta en común sobre los siguientes aspectos: 1) ¿cómo se han sentido las actoras y las observadoras?, 2) debate sobre roles, tareas y responsabilidades, espacios personales, relaciones sexuales, comunicación, educación de hijos e hijas..., 3) aspectos positivos, a mejorar y cambios posibles en esas relaciones.

Ideas frecuentes respecto al sexo. Se trata de trabajar el material 3G en grupos pequeños. Después intergrupo con una única clave: todos son mitos.

La erótica/El placer. Se trata de leer y comentar los artículos del Material 3H en pequeños grupos y después puesta en común:

- Tanto las mujeres como los hombres somos personas eróticas.

- Se trata de trascender los estereotipos y ser una misma con su propia individualidad, gustos, deseos, fantasías...

- El placer va más allá de lo genital. Se trata de ampliar las posibilidades de dar y recibir placer.

Las mujeres cuentan. Se trata de poner cada testimonio del Material 3I en un sobre. Se echan en el centro del corro. Cada mujer o pareja (según el número de personas en el grupo) coge un sobre. Trabaja durante 10' las cuestiones individualmente. Posteriormente en grupos de 5 personas cada una comenta el caso de su sobre y lo debaten. Puesta en común en el grupo grande. Cuestiones: ¿qué te parece?, ¿cómo piensas que te sentirías tú en una situación parecida?, ¿cómo crees que actuarías tú?.

Más cosas que cuentan las mujeres. Se trata de leer y analizar en grupos pequeños el Material 3J. Intergrupo y conclusiones. Clave: pluralidad entre lo que ocurre en las relaciones de diferentes mujeres con diferentes hombres.

Deseos. (1ª parte). Se trabaja individualmente primero qué cosas del Material 3K le gustarían en su relación y después puntuar cada una del uno al diez según el grado de dificultad para decírselo a su pareja. Después cada persona elige una cuestión de baja y otra de alta dificultad y comentan en parejas cómo se lo dirían a su pareja. Se comenta en grupo grande cómo se han sentido, qué les resulta más fácil y más difícil y por qué.

Deseos: dígaselo a su pareja... si la tiene (2ª parte). Se representa lo anterior. Se hacen el menos tres rol-play elegidos por todo el grupo. Se analizan después: 1) cómo se han sentido actoras y observadoras, 2) qué dificultades han encontrado, ¿los hombres tienen las mismas?, 3) qué podríamos hacer.

La amistad. Trabajar en grupos pequeños el Material 3L. Intergrupo, resumen y conclusiones.

La amistad en las mujeres. Trabajar en grupos pequeños el Material 3M. Puesta en común y completar con exposición teórica.

MATERIAL 3A

La pareja en esta etapa

Comentad qué cambios de esta etapa influyen en tu relación de pareja:

- Cambios asociados a la edad

- Cambios asociados a la maduración personal y de la relación

- Cambios familiares (hijos, hijas otros familiares...)

MATERIAL 3B

Mi rol en la pareja

Analizar el siguiente texto:

La resolución o afrontamiento del conflicto de la desigualdad y subordinación frente a su pareja hombre por parte de la mujer.

La naturaleza de este conflicto depende del grado de aceptación por las mujeres del concepto, significación y rol que los hombres les atribuyen: en definitiva si aceptan o no la primacía del hombre, sus necesidades en mayor o menor grado, que es la propuesta más o menos explícita de un altísimo porcentaje de hombres en la actualidad. Existe una gran pluralidad de planteamientos en este sentido, y se están dando grandes avances.

Se describen tres formas de afrontamiento en este conflicto (Jane Baker «Hacia una nueva concepción de la psicología de la mujer»):

1. La mujer acepta su rol, no existe para ella un conflicto de intereses o necesidades entre ella y su pareja. No hay conflicto.

2. La mujer es en cierto modo consciente del conflicto pero no lo acepta: existe un planteamiento ambivalente al respecto: se da una situación de conflicto encubierto. Es la situación más frecuente en nuestra sociedad. Son relaciones que no se basan mucho en la sinceridad y reciprocidad. Puede ser un juego complejo en el que a veces se acaba haciendo lo que ella quiere, sin una clara consciencia por parte del hombre.

Las mujeres no reconocen claramente sus necesidades ni ante ellas mismas ni ante el hombre y creen que esto satisfará sus necesidades. Las consecuencias de esta situación pueden ser: cierta decepción, tristeza, queja o insatisfacción: pueden hacerse demandas al hombre poco claras e incluso inadecuadas y excesivas. Desde el punto de vista del hombre la mujer es mala, está equivocada, siempre plantea problemas, etc.

A veces, se da cierto reconocimiento mutuo, reparto de roles, de espacios de poder,... y una situación de equilibrio aceptable, aunque un poco frágil y precario.

3. La mujer es claramente consciente de que su forma de ver la vida y su identidad personal son diferentes que las del hombre, reconoce sus necesidades y quiere satisfacerlas de modo paritario con el hombre. Se da una situación de conflicto explícito, existe y se plantea un conflicto reconocido y abierto.

Este puede dar lugar: a) a situaciones y reacciones de ansiedad, hostilidad, agresividad...; b) al afrontamiento del conflicto. En principio, la interacción entre dos adultos competentes y con recursos puede facilitar la satisfacción de las necesidades mutuas y se llega a relaciones paritarias y plenas.

CUESTIONES:

1. ¿Qué os parece?, ¿qué creéis que es real de ésto en la actualidad?, ¿está cambiando?.

2. Citar tres cosas en las que creéis que se sigue dando primacía a las necesidades del hombre y tres en las que no.

MATERIAL 3C

Parejas

«Los maté, sí señor, y si vuelvo a nacer yo los vuelvo a matar... Padre, no me arrepiento ni me da miedo la eternidad. Yo sé que allá en el cielo el ser supremo nos juzgará. Voy a seguir sus pasos hasta el más allá...»

Joan Baez. El preso n.º 9

«Y quien es él en qué lugar se enamoró de ti... y quien es él, a qué dedica el tiempo libre... es un ladrón que me ha robado todo».

José Luis Perales. Y quien es él

«La mujer que yo quiero no necesita deshojar cada noche una margarita....»

Joan Manuel Serrat. Te quiero libre

.

CUESTIONES:

1. ¿Se os ocurren otras canciones? Apuntarlas. Qué modelos de pareja, qué bases tienen cada una de las reflejadas en cada canción: respeto, posesión, necesidad, distintos tipos de amor...

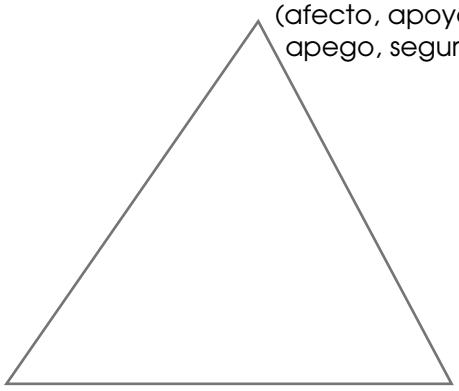
2. ¿Qué modelo o modelos de pareja creéis que se impulsan más hoy en nuestra sociedad?, ¿creéis que se nos proponen modelos diferentes a las mujeres y a los hombres?, ¿en qué?.

3. ¿Cuáles os parecen más útiles para el bienestar de los miembros de la pareja?

MATERIAL 3D

Cómo es mi relación amorosa

- Pensad cómo creéis que es vuestra relación amorosa en esos tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.



- Pensad ahora: es cómo querríais que fuera (triángulo real y triángulo ideal) ¿en qué?, ¿creéis que vuestra pareja tiene el mismo triángulo que vosotras, ¿cuál creéis que es el suyo?.

- ¿Creéis que las mujeres y los hombres solemos tener el mismo triángulo?, ¿hay diferencias?.

- ¿Os satisface, os produce bienestar y placer vuestra relación?, ¿qué cosas positivas y qué dificultades le véis?, ¿hay algo que os gustaría modificar?.

MATERIAL 3E

La relación de calidad en mi pareja

1. Piensa individualmente como se dan en tu relación de pareja las características de una relación interpersonal de calidad.

- Reconocimiento recíproco

- Intercambio

- Compromiso

2. Analizar en grupos pequeños:

- ¿Creéis que mujeres y hombres somos diferentes, queremos cosas distintas?, ¿cuáles?.

- ¿Os produce bienestar la calidad de vuestra relación?, ¿alguna cosa a mejorar?

MATERIAL 3F

Un día en la vida de pareja

(Fuente: COFES Iturrama)

Un día en la vida de una pareja

Rol-play: Representar un día cualquiera en la vida de esta pareja.

El 52 años. Trabaja en una importante fábrica de coches de Pamplona. Modalidad 4 turnos. Aficiones: el fútbol y salir de poteo siempre que puede. Le gusta cocinar.

Ella 49 años. Trabaja tres horas diarias en una casa. Además realiza prácticamente todo el trabajo de su propia casa. Aficiones: le gusta ver la tele, ir a andar con sus amigas todos los días y de vez en cuando ir a Donosti. Además hace gimnasia de mantenimiento.

Tienen dos hijos (de 23 y 20 años) y una hija de 18 años. Estudian en la Universidad Pública. La hija hace administrativo. Cuando no estudian, están con sus amigos y amigas o de "martxa". Paran poco en casa.

Llevan 24 años de vida en pareja (casados).

Se quieren mucho pero últimamente se encuentran distanciados y tienen alguna que otra «bronca».

«...Suena el despertador...son las cinco de la mañana...»

Descripción:

Se pide al grupo cinco voluntarias, Se trata de que cada persona represente un rol. Se les entrega el caso y se da 10'' para preparar el guión. El resto de las personas actuarán de observadoras. El tiempo es de 20' para la representación.

Un día en la vida de otra pareja

Ella: 45 años. Trabaja como profesora de la ESO en un Instituto público. Aficiones: hacer ganchillo, leer novelas históricas, ir al monte.

El: 46 años. trabaja como técnico en una fábrica de la Comarca de Pamplona. Horario de mañana. Ayuda a su pareja en las tareas de la casa. Aficiones: lectura, fútbol y atletismo y cine.

Tiene dos hijas de 16 y 14 años. Estudiantes de Secundaria en un centro privado.

Son una pareja que se quieren y se llevan bastante bien.

Últimamente sus relaciones se han «enfriado» un poco. Hay desacuerdos y quejas.

«...Suena el despertador...son las seis de la mañana...»

Descripción: Idem del anterior

MATERIAL 3G

Ideas sexuales frecuentes

(Fuente: COFES Iturrama)

1. El sexo debe ser siempre natural y espontáneo: pensar o hablar sobre ello lo estropea.

2. La sexualidad humana es instintiva, y como tal es innata y se desarrolla por sí misma a lo largo de la vida.

3. Si dos personas se aman deben saber como disfrutar sexualmente juntas.

4. En la relación sexual cada uno conoce instintivamente lo que su pareja piensa o quiere.

5. Es un error tener fantasías durante la relación sexual.

6. Existen ciertas reglas universales acerca de lo que es normal en el sexo.

7. El hombre y la mujer son sexualmente iguales.

CUESTION

1. ¿Creéis que son ciertas estas ideas?.

MATERIAL 3H

La erótica y el placer

Valores eróticos del cuerpo

Antes de nada deberíamos aclarar una cosa: suele decirse que el cuerpo femenino es bonito, hermoso, bello... y que el masculino no lo es tanto. Convendría aclarar que estamos necesitando un lenguaje corriente con ideas que no tenemos, o que, por lo menos, no usamos. Podrían ser las siguientes: el cuerpo femenino es erótico y el cuerpo masculino es erótico pero decir lo de bonito, hermoso y bello no deja de ser un subterfugio para no confesar que el cuerpo humano es atractivo sexualmente.

- *¿Qué hace a un cuerpo ser erótico?. El ser erótico se hace*. Lo que hace que un cuerpo humano sea erótico es el deseo de quien se relaciona con él. El deseo de una mujer de hacer el amor, de acariciar a un hombre, hace a ese hombre erótico para ella y viceversa. De ahí la selección de pareja y de ahí las preferencias en esa selección.

Pero, ¿qué es lo que hace que el deseo de esta mujer se centre en tal detalle o característica de este hombre?. La educación. La educación desde lo más hondo, la cultura, el cultivo si se prefiere, que dirigen la percepción de las formas como deseadas o indiferentes. Justamente por todo éso decimos que el ser erótico no nace, se hace. Se nace sexuado, pero se hace erótico.

Sin embargo, dado que hay un organismo que funciona en una cierta medida independiente de todo lo que hemos dicho (el macho y la hembra, podríamos indicar para entendernos), hay hombres y mujeres muy poco cultivadores de estos fenómenos y que se contentan con lo básico, lo humoral, lo orgánico, lo hormonal... Sería esto seguir el deseo en su forma más primitiva: en su ser de macho y hembra.

Así resulta que a todo hombre puede parecerle placentera la unión con cualquier mujer. Y viceversa. Pero de la satisfacción de ese deseo primario y elemental al cultivo de una complementariedad de convivencia hay un largo y complicado camino. El del cultivo erótico. El de hacer la erótica. El de hacer más o menos erótica a la persona que se desea y a una misma con ella.

Cuando se hace el amor todo esto se va viendo. Hay gestos que gustan más, otros menos. Hay caricias que producen más placer, otras menos. Hay días que se tiene más emoción haciendo el amor, otros menos. La pareja que hace el amor vive esto y, podíamos decir, lo administra a su manera. Con mayor o menor tacto.

- *Los códigos eróticos*. Permanecer en la norma erótica de una civilización es comportarse según los códigos eróticos que esa cultura transmite. Por ejemplo, la nuestra transmite unos códigos muy primarios y restringidos. Por un lado se explota el erotismo de mercado. Por otro lado, no se fomenta el cultivo de una erótica humana personal.

La gran mayoría de las personas sigue, pues, estas dos vertientes. Son víctimas de una sociedad explotadora y víctimas de una falta de cultivo erótico. Por una parte, la cultura a la que pertenecemos exalta de una manera exacerbada el cuerpo femenino en aspectos muy poco humanos, generalmente consumistas, en pro de un

consumo únicamente al servicio del machismo. Y se olvida además del cuerpo masculino, reduciendo la erótica masculina al mito del vigor y la fuerza.

Estos datos son alarmantes por la hipertrofia en que queda la erótica humana en cuanto tal. Fomenta el «voyeurismo» por encima de otros comportamientos eróticos, como pueden ser el de la complementariedad y el de la convivencia.

- *El cuerpo revalorizado*. A lo largo de estas reflexiones estamos hablando del cuerpo humano. Y hay algo sobre lo que nos parece muy necesario insistir: tenemos una idea un poco anticuada en torno al cuerpo, a la carne, a quien, durante siglos, se ha inundado de calificativos despectivos y malsanos.

La revalorización del cuerpo es un camino inevitable, si se quiere vivir una relación de cariño -cariño viene de carne- en la pareja. Darse cuenta de que no es malo dar y recibir placer. Que no es malo celebrar el cuerpo en el gesto de hacer el amor. Aún existen muchos prejuicios que impiden reconocer este hecho de que el cuerpo humano está o puede estar transido de ternura.

Solamente mediante esta revalorización puede llegarse a nuevos cánones eróticos, a nuevos alicientes capaces de proporcionar y lograr que el encuentro corporal y carnal -de personas de cuerpo entero-, no sea una fuente de conflictos, sino una fuente de felicidad.

El placer y los cinco sentidos. El mapa erótico de una pareja

Acariciar es un arte y la caricia es algo parecido a una obra de arte -una gran obra de arte humano- que se lleva a cabo con los sentidos. Acariciar no es solamente tocar o palpar. Es, también, ver, oler, oir, gustar. Todos los sentidos entran en esta obra de arte, lo mismo que todos los colores entran en una pintura, en una obra maestra.

La caricia es el gesto más integral y más completo que tienen un hombre y una mujer para comunicar sus sentimientos como hombre y mujer que son, como pareja. La caricia es su especialidad y su exclusiva. Pero sabemos muy bien que este arte suele estar un poco abandonado, que es un poco anárquico. Por eso se trata de cultivar la caricia, el placer y los cinco sentido. Saber disfrutar íntimamente de la vista, el olfato, el oído, el tacto o el gusto, es una manera de romper la monotonía y acoplar más a la pareja.

MATERIAL 3I

Las mujeres cuentan

(Fuente: «Sobre el cuerpo y nuestra identidad», Forum de política Feminista, CID-HAL, Horer, Suzanne. La sexualidad de las mujeres. Editorial Gedisa, 1980modificada por COFES Iturrama)

1.- «...Tengo 46 años y cuatro hijos. Mi marido no es malo, cumple en casa, me da dinero, y yo le tengo cariño, pero sin mucho entusiasmo, ya sabéis...Una hace lo que tiene que hacer cada día, sacar adelante la familia, y no me preocupaba mucho eso del sexo, hasta que un día me di cuenta de que tenía una sensación nueva con un compañero de trabajo...» (modificada).

2.- «...Me gusta acariciar, que me acaricien, que me hablen. También me gusta poder sentirme bien con mi compañero, cómplices en el trabajo, en la comida, con los hijos, en el cuidado de mi madre que vive con nosotros. Nunca me había sentido así antes. Mirarse para aceptarse, verse, tocarse, saber pasear las manos por todo el cuerpo del otro. Es una sensación de placer inmensa...» (modificada).

3.- «...A mí me gustan mucho los cariños y las ternuras. Y no siempre me apetece acabar en el "acoto sexual". Mi marido ya no me prodiga cariños ni besos de guerra en la cama. Se diría que le molestan las demostraciones. Sobre todo en público. De hecho, tenemos una sexualidad completamente diferente». «Y sin embargo a veces me acuerdo con pena de un amor muy bien vivido entre los 22 y 25 años. Maravillosos en todos los planos, muy florecientes en el plano sexual. Recuerdo que estaba muy orgullosa de él. Ahora tengo la impresión de llevar una sexualidad pobre, oculta, aburrida. Tengo tendencia a echar la culpa a mi marido».

4.- «...Me masturbo mucho y siempre alcanzo el orgasmo. Me gusta hacerlo sola o en brazos de mi marido. El comprende perfectamente que me gusta. También él practica la masturbación. Por otra parte, hemos aprendido a acariciarnos mejor; la masturbación para mí es una forma de sexualidad como la penetración o el beso, por eso hallamos tanto placer en ella».

5.- «Mi rabia hacia él empezó con la primera relación sexual, el día de la boda. Yo prefería no hacer el amor esa noche. Estaba todavía confusa y asustada; y además, muy cansada de todo el día. Se lo traté de decir de alguna forma, para que él se diera cuenta, pero me dijo que estaba deseándolo mucho; como si éso nos fuera a unir más, aún sabiendo que no lo iba a disfrutar. Y pasó como él quiso. Esperé a que él acabara, y me quedé toda la noche despierta. El se durmió cuando terminó. Así ha sido desde entonces».

6. «...Le he comentado que por lo general yo no disfruto cuando tenemos relaciones: él entra, pero no me toca de ninguna otra manera. Le he pedido que me toque el clítoris con la mano, para que yo termine; pero dice que eso no es normal, que yo debería sentirme satisfecha con su miembro; que él se excita pensando que yo me podría excitar con su pene. Está más preocupado con lo que debiera se que con darme satisfacción».

7.- «Con mi primer compañero, yo me aguantaba cuando él quería. Cuando lo oía llegar, hacía como que estaba dormida, o le decía que tenía que planchar y no podía ir a la cama con él. Después de mucho, me decidí a que nos dejáramos. Yo estaba muy mal, deprimida, sentía que no servía como mujer.

No sabía, ni quería saber lo que era el placer. Ahora tengo otro compañero y al fin he entendido lo que quiere decir tener placer sexual. Es muy atento conmigo, con él fui aprendiendo a olvidarme de los prejuicios que traía. Como podemos, buscamos los momentos de menos cansancio para tener relaciones. Nunca imaginé que pudiera sentirme tan bien. A él no le importa que le diga lo que yo quiero, incluso cosas que antes me daban vergüenza. Perdía el temor para decir lo que quiero.

Soy como otra mujer. Cuando pienso en el placer que puedo tener cuando yo quiera, me siento la dueña del mundo.»

MATERIAL 3J

Más cosas que cuentan las mujeres

(Fuente: COFES Iturrama).

–Las mujeres dicen:

«Siempre es lo mismo: dos besos, me toca los pechos... y quiere metérmela»

«No puedo acercarme a él, porque si lo acaricio y le doy un beso se excita y quiere que nos vayamos a la cama; y yo muchas veces no es éso lo que deseo. Yo quiero que nos acariciemos tan sólo»

«Podemos acariciarnos mucho tiempo y estamos muy bien, pero en cuanto introduce todo se acaba rápidamente»

«En cuanto empieza ya sé cómo va a discurrir todo»

«Cuando éramos novios era otra cosa: me hacía regalos, nos acariciábamos, nos mirábamos, me decía frases bonitas...»

«Todos los hombres buscan lo mismo»

–Algunas mujeres en su relación con algunos varones notan falta o escasez de ternura (emoción); monotonía y rutina tanto en la relación sexual como en la vida cotidiana; escasez de caricias o limitación de éstas a tan sólo algunas partes del cuerpo, que son básicamente tres: boca, pechos y genitales; focalización de todo contacto hacia los genitales (genitalización como objetivo y por la forma como se toca); rapidez y brevedad en el encuentro; dificultad para comunicarse desde lo personal: es mirada como objeto sexual y no como persona.

.

CUESTIONES:

1. ¿Creéis que esto es así?. Ideas que os llaman más la atención.

2. ¿Qué alternativas de solución veis?

MATERIAL 3K

Deseos

(Fuente: COFES Iturrama)

- Me encanta que me cojas en los brazos cuando vemos la tele.
- Me agrada acariciarte la espalda.
- Me relaja que me hagas cosquillas.
- Me excita mirarte cuando sales de la ducha.
- Me encantaría expresarte que te deseo.
- Me gustaría compartir contigo mis fantasías sexuales.
- Me gusta mirarte a los ojos deseándote.
- Me excita que me acaricies los pezones.
- Me relaja que me acaricies el cuerpo con la punta de los dedos.
- Me gustaría cambiar nuestras relaciones sexuales.
- Me excita ver cómo te excita mi cuerpo desnudo.
- Me encanta ver contigo películas eróticas.
- Me gustaría tomar la iniciativa y sentirme cómoda.
- Me gustaría decirte que me acaricies el clítoris.
- Me tranquilizaría poder expresarte que no te deseo sexualmente.
- Me encantaría poder decir no con libertad.
- Hablar de nuestras relaciones sexuales con tranquilidad, sintiéndome tenida en cuenta.
- Quisiera decirte que desde hace tiempo no disfruto con el coito.
- Poderte decir sin avergonzarme que poca veces he sentido el orgasmo.
- Decirte con libertad: hoy, no me apetece.
- Decir, simplemente: no.
- Plantear relajadamente lo que pienso, siento y deseo.
- Tener la certeza de que vamos a jugar a lo que ambos deseamos.
- Me gustaría jugar a imaginar.
- Me gustaría ser yo misma.

MATERIAL 3L

La amistad

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo Personal. Departamento de Salud y de Educación, Gobierno de Navarra, 1995).

SABIDURIA POPULAR

Dime con quién andas... Dime con quien andas
y te diré quién eres y te diré de que careces

- ¿Qué quiere decir cada uno de los refranes?
- ¿A tu modo de ver, es cierto uno, los dos, o ninguno?
- Haz tu propio refrán.

Dime con quién andas y te diré .....

.....

.....

.....

CITAS

(Fuente: «La alternativa del juego I»)

BENJAMIN FRANKLIN (1.706-1.790). Estadista, pensador, científico estadounidense.

Un hermano puede no ser un amigo, pero un amigo será siempre un hermano.

PAUL DE KOCK

La mejor manera de mantener tus amigos es no deberles ni prestarles nunca nada.

RALPH WALDO EMERSON

Un amigo es una persona con la que se puede pensar en voz alta.

D. ARCANVILLE MURE (1.720-1.805). Escritora francesa

La amistad que no exige nada ni se queja nunca es casi siempre una amistad débil.

SIMONE DE BEAUVOIR (1.908-1986). Escritora francesa

Entre los individuos, la amistad nunca viene dada, sino que debe conquistarse indefinidamente.

POUL BOURGET 1.852-1935. Escritor francés

Una amistad noble es una obra maestra a duo.

D. DETOUCHE (1.854-1.913). Pintor francés

La vida es un mal, pero el amor y la amistad son potentes anestésicos.

PITAGORAS DE SAMOS (571-497 a.d.c.). Filósofo griego

Tarda en hacer una amistad y más aún en deshacerla.

PLUTARCO DE QUERONEA (46-120). Polígrafo griego.

La amistad es animal de compañía, no de rebaño.

SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL (1.852-1934). Histólogo español.

Hay pocos lazos de amistad tan fuertes que no puedan ser cortados por un cabello de mujer.

WILLIAM SHAKESPEARE (1.564-1616) . Dramaturgo y poeta inglés

En amistad y en amor somos a menudo más felices por la ignorancia que por el conocimiento.

ANÓNIMO

La prosperidad hace amistades, y la adversidad las prueba.

MATERIAL 3M

La amistad en las mujeres

En cuanto a la amistad en las mujeres, Hyde en su libro «Psicología de la mujer» comenta lo siguiente: Diversas investigaciones se han ocupado del carácter de la amistad entre las mujeres y de si ese carácter difiere o no de la amistad masculina. Aunque existen muchas semejanzas entre la amistad masculina y la femenina, en general, las mujeres suelen destacar en su amistad la conversación y la puesta emocional en común, mientras que los hombre hacen hincapié en las actividades y en realizarlas juntos. También difieren los temas de conversación. Los hombres están mucho más dispuestos a hablar sobre cuestiones tópicas, externas, como el «momento actual», mientras que las mujeres suelen preferir extender el tema de conversación a los sentimientos y a las cuestiones personales.

Las investigaciones sobre las pautas de la amistad en un grupo de mujeres, de edades comprendidas entre los 14 y los 80 años, indican que la amistad cumple tres importantes funciones para la mujer:

1. Intimidad y ayuda, lo que supone descubrir los sentimientos personales y ayudar a la amiga.

2. Categoría, lo que implica ascender de nivel al ser amiga de una persona determinada.

3. Poder, lo que supone ser capaz de influir en la amiga o de aconsejarle y de que la amiga haga lo mismo.

Esta investigación muestra también que a las mujeres les resultan terapeúticas sus buenas amistades. Esto se cumple en determinados sentidos: se sostiene que las buenas amigas aconsejan, dan oportunidad para expresar los propios sentimientos, información sobre una misma, proporcionan esperanza y comprensión.

En resumen, es evidente que las amistades de la mujer en la edad adulta cumplen algunas funciones psicológicas importantes. En general, la amistad de hombres y la de mujeres son semejantes, aunque difieren también en algunos aspectos, de manera que la mujer destaca su apertura y el hecho de compartir emociones y los hombres hacen hincapié en las actividades compartidas.

CUESTIONES:

1. ¿Qué os parece este texto?.

2. Cómo son en vosotras las relaciones de amistad: qué funciones cumplen, su calidad,... os generan bienestar.

3. ¿Tenéis suficientes relaciones de amistad?, ¿os gustaría tener más, o de más calidad?.

4. Alternativas de solución.

Actividad 4. La comunicación

Se trata de desarrollar más las habilidades de comunicación partiendo de y positivizando su experiencia. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

¿Qué es éso de la comunicación?. Se pedirá a las participantes que comenten lo que saben o sus experiencias en relación a la comunicación. Se completa lo que salga con una exposición teórica sobre la comunicación y los elementos y propiedades del proceso de comunicación.

El proceso de comunicación. Exposición inicial sobre la comunicación o lectura del apartado "Elementos del proceso de comunicación" (ver Centrándonos en el tema). Se puede entregar fotocopia del texto. En pequeños grupos trabajar el Material 4A.

Propiedades del fenómeno de comunicación. Exposición inicial y/o lectura de este apartado en Centrándonos en el tema. En pequeños grupos reflexionan y buscan un ejemplo de su vida cotidiana que ilustre cada una de las reglas o propiedades.

Lo que es y lo que significa para mí. En pequeños grupos y con el Material 4B diferenciar lo objetivamente constatable de cada cosa, hecho o situación y el sentido o valor que dicha cosa, hecho o situación tiene para cada cual. Se trata de reconocer y separar lo que las cosas significan para mí y para la otra persona.

Distintas percepciones y puntos de vista. Experimentar la existencia de distintas percepciones y reconocer la existencia de distintos puntos de vista. El primer paso de la habilidad de escucha es ponerse en la posición de la otra persona sin confundirla con la nuestra. Puede utilizarse los Materiales 4C y 4D. Completar con una exposición sobre la escucha activa resaltando la importancia de tener en cuenta los distintos puntos de partida.

Pasos para un proceso de comunicación. Introducción sobre la comunicación y lectura individual de este apartado en Centrándonos en el tema. Por parejas se comenta el texto y las dudas existentes y se valoran las concordancias y diferencias con su estilo habitual de comunicación con su pareja, sus amistades, sus hijos e hijas, etc. Intergrupo sobre dudas. Conclusiones.

A veces no escuchamos. Se realiza una pequeña exposición teórica sobre la escucha activa y empática y los comportamientos que indican no escucha. En pequeños grupos y con el Material 4E relacionar las respuestas descritas con comportamientos teóricos de no escucha. Puesta en común. Después, por parejas o tríos reflexionar sobre distintas situaciones en las que no nos hayamos sentido escuchadas y nuestra forma de vivirlo y tratar de identificar algunas señales que demuestran no escucha. Intergrupo. Se completa lo que haya salido con una exposición teórica.

Aprendiendo a escuchar. Breve exposición teórica sobre la escucha. Dividir al grupo en subgrupos de tres personas. De forma alternativa una, comentará una situación, sentimiento o tema; otra le escuchará y la tercera hará de observadora tomando nota de como se va desarrollando la escucha en relación a la exposición teórica inicial. Puesta en común y conclusiones recogiendo lo que haya salido y relacionándolo con la exposición inicial. También puede hacerse de otra forma: de las tres personas, una comenta una situación o tema, otra le escucha y la tercera sólo

se observa a sí misma intentando ver qué le dice a ella y los sentimientos y reacciones que le provoca lo que se comunica.

Practicando la escucha. Exposición teórica escucha activa y empática y simulaciones con el Material 4F en las que se intenta aplicar lo comentado.

La comunicación asertiva. Introducción sobre la comunicación asertiva y los estilos de comunicación. Lectura individual y trabajo en pequeños grupos de alguno de los Materiales 4G, 4H, 4I, 4J, 4K. Puesta en común.

La comunicación desde el yo. Breve exposición sobre la comunicación en forma de «mensajes yo» (ver Centrándonos en el tema). Trabajar primero de forma individual y luego en pequeños grupos el Material 4L. Intergrupo: comentar los «mensajes yo» definidos y las dificultades para su elaboración. Resumen y conclusiones. Animar a experimentar esta forma de comunicación.

Dificultades y soluciones. Por parejas, tríos o pequeños grupos analizar distintas dificultades para aplicar la comunicación asertiva y desde el yo y buscar soluciones a las mismas. ¿Tienen las mismas dificultades las mujeres y los hombres?, ¿se tienen las mismas dificultades en distintas relaciones y situaciones?. Puesta en común y conclusiones.

MATERIAL 4A

El proceso de comunicación

1. Comenta tus vivencias y experiencias y las dificultades que encuentras en cada uno de los elementos del proceso de comunicación:

Creación y transmisión de mensajes (congruencia conmigo misma, pienso y tengo claro lo que quiero decir, soy consciente de que las personas interpretamos y atribuimos diferentes significados a los mismos hechos, intento dar una forma adecuada al mensaje, facilito el que la otra persona pueda preguntar...)

Captación de mensajes (tengo en cuenta la existencia de distintas percepciones y significados, escucho, pregunto...)

Respuesta (utilizo mensajes concretos y útiles, me comunico de forma asertiva y desde el yo...)

2. ¿Qué aspectos podrían facilitarte el desarrollo de procesos adecuados de comunicación?, ¿cómo podrías solucionar tus dificultades?

MATERIAL 4B

Lo que es y lo que significa para mí

Hay algunas preguntas que tienen respuestas objetivas, algunas cosas que tienen propiedades constatables. Aun en estos casos es diferente lo que las cosas son y el valor que para cada cual poseen.

Por ejemplo: la luna es un satélite que gira alrededor del sol, pero además, para algunas personas la luna significa sentimientos, noches de amor; otras le asignan intranquilidad; otras la asocian con noche de brujas...

Hay otras preguntas que no tienen respuestas únicas, hechos que tienen normas objetivas sino que se rigen por normas culturales, sociales, personales,... (por ejemplo: ¿en qué momento de las relaciones es correcto besarse?).

En cada cosa, hecho o situación siguiente discutir lo que pueda ser más objetivable y los distintos significados o valores que se le dan en el grupo:

- Mi hijo lleva el pelo largo.

- Una amiga me dice que su hijo ha encontrado un trabajo estupendo.

- Mi pareja ha llegado tarde a casa los tres últimos días.

- Mi amiga no me ha llamado desde hace una semana.

- Mi hija está mucho tiempo encerrada en su habitación.

- Mi pareja piensa que lo normal «es hacerlo casi todas los días».

MATERIAL 4C

«La vieja y la joven»

MATERIAL 4D

El lobo feroz

(Fuente: Carlos Martín Beristain)

El bosque era mi hogar. Yo vivía allí y me gustaba mucho. Siempre trataba de mantenerlo ordenado y limpio. Cuando...

Un día soleado, mientras estaba recogiendo una basura dejada por unos excursionistas sentí pasos. Me escondí detrás de un árbol y vi venir una niña vestida de forma muy divertida -toda de rojo y con la cabeza cubierta, como si no quisiera que la vieran-. Naturalmente me puse a investigar. Le pregunté quién era, de dónde venía, a dónde iba, etc. Ella me dijo cantando y bailando que iba donde su abuelita, con una canasta con el almuerzo. Me pareció una persona honesta, pero estaba en mi bosque y ciertamente me parecía sospechosa con esa ropa extraña. Así que decidí darle una lección y enseñarle lo serio que es meterse en el bosque sin anunciarse y vestida de forma tan extraña. Le dejé seguir su camino, pero corrí a la casa de su abuelita. Cuando llegué vi a una simpática viejita y le expliqué el problema y ella estuvo de acuerdo en que su nieta merecía una lección. La viejita estuvo de acuerdo en permanecer fuera de la vista hasta que yo la llamara, y se escondió debajo de la cama.

Cuando llegó la niña le invité a entrar al dormitorio donde yo estaba acostado, vestido con la ropa de la abuelita. La niña llegó sonrojada y me dijo algo desagradable acerca de mis orejas. He sido insultado antes, así que traté de ser amable y le dije que mis grandes orejas eran para oírla mejor.

Ahora bien, me gustaba la niña y trataba de prestarle atención; pero ella hizo otra observación insultante acerca de mis ojos salidos. Ahora ustedes comprenderán que empecé a sentirme mal; la niña tenía una bonita apariencia, pero era muy antipática. Sin embargo seguí la política de poner la otra mejilla, y le dije que mis ojos me ayudaban a verla mejor. Su próximo insulto sí me encolerizó; siempre he tenido problemas con mis dientes tan grandes, pero esa niña hizo un comentario muy desagradable. Sé que debí haber controlado, pero salté de la cama y le gruñí enseñándole mis dientes y le dije que eran para comerla mejor.

Ahora bien, sean serios; ningún lobo puede comerse a una niña. Todo el mundo lo sabe. Pero esa niña loca empezó a correr alrededor de la habitación gritando y yo también corría detrás de ella tratando de calmarla.

Como tenía puesta la ropa de la abuelita, me la saqué. Pero fue peor. De repente la puerta se abrió y apareció un leñador con un hacha enorme. Yo le miré y comprendí que corría peligro, así que salté por la ventana y escapé.

Me gustaría decirles que éste es el final de la historia. Desgraciadamente no es así pues la abuelita jamás contó mi parte de la historia. No pasó mucho tiempo sin que se corriera la voz de que yo era malo; todo el mundo empezó a evitarme. No sé que le pasaría a esa antipática y vestida de forma tan rara, pero yo nunca más pude ser feliz...

MATERIAL 4E

A veces no escuchamos

Me encuentro en la calle con Maribel a la que hace mucho tiempo que no he visto. Me cuenta con voz tensa y un poco angustiada:

«Mi marido Javier trabaja a turnos en una empresa que se encuentra en situación de regulación de empleo. Le han ofrecido una jubilación anticipada. Este tema está crispando la vida familiar. Javier está insoportable y ya hasta me trata mal. Los chavales se ven a punto de explotar. No se que hacer y me siento muy triste».

Posibles respuestas:

1. Veo que en tu casa como en todas hay conflictos. Piensa que tu marido está pasando por un mal momento y que ésto puede explicar su situación y, en ningún caso, le acuses de nada.
2. Tranquilízate. Entiendo que estes triste pero esta situación pasará pronto. Mañana será otro día y viviréis todos mejor. !Vamos, anímate¡.
3. Es duro que ocurran estas cosas. Las condiciones económicas en las que vivimos y la crisis en la que nos encontramos hacen que encontrar o mantener un empleo sea cada vez más difícil. Tú eres de alguna forma una víctima de esta situación.
4. Hay que aprender a afrontar las situaciones difíciles. Los problemas se resuelven dándoles cara. Prepara una buena cena con tu marido y tus hijos, habla con ellos y aclara la situación.
5. Pero, ¿en qué situación económica os vais a quedar?. No parece que os vaya a afectar, ¿no?.
6. Veo que te encuentras en una situación difícil, que estás triste y que no sabes que hacer. Siento mucho que te haya pasado esto. Cuéntame más cosas y dime si puedo ayudarte en algo.

CUESTIONES:

1. Identifica las respuestas que indican escucha y no escucha. Valora sus posibles consecuencias.

2. Relaciona las respuestas descritas con los comportamientos teóricos que indican no escucha: de juicio, de interpretación, tranquilizador, investigador y de búsqueda activa de solución inmediata.

MATERIAL 4F

Practicando la escucha

Tu amiga Julia lleva varios días malhumorada. A veces parece que está como ausente y no se entera de nada. Todo lo que le dices le sienta mal. El otro día explotó: «me siento fatal. Tengo un cuerpo cada vez más deforme y unos muslos cada vez más gordos y celulíticos. Con cualquier cosa me pongo colorada y ya me está entrando hasta complejo. Encima a Luis se le ha ocurrido la brillante idea de irse de casa. Necesito que alguien me ayude a hablar con él».

Tu vecina Amparo es viuda desde hace muchos años. Hoy te ha parado en la escalera para contarte que ha iniciado una nueva relación. Está muy contenta porque es un hombre muy amable, alegre y viajero con el que se encuentra bien y con quien puede ir a algunos sitios. Quizá en un futuro se planteen algo más formal. Le gustaría que le tratases bien si se encuentra contigo cuando va con él.

CUESTIONES:

1. Analiza en cada caso:

   - ¿Cómo se siente? (triste, enfadada, confusa, débil, feliz, fuerte, asustada...).
   - ¿Por qué dice que se siente así? (tema central y detalles, puntos claves...).
   - ¿Qué pide o espera recibir? (desahogo, consuelo, que decidan por ella, aprobación, consejo, rechazo, refuerzo, asesoría...).

2. Construye para cada caso una respuesta que integre la información de los tres aspectos mencionados en la pregunta anterior.

MATERIAL 4G

La comunicación asertiva

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela)

Tu madre llama para deciros que el domingo os espera a comer. Sabes que habías planeado con tu pareja una salida familiar todo el fin de semana y que habías discutido y programado ampliamente cómo sería ésta. Sabes también que al otro no va a gustarle que los planes no se cumplan.

1. POSTURA AGRESIVA.

«¡Ni lo sueñes!, ¡tú siempre dispuesta a fastidiar!, ¡te inmiscuyes en todo sin consultar!. Lo siento, pero no vamos a ir, tenemos otras cosas que hacer. No, no me convenzas, porque será peor. Además, ahora mismo me iba a la calle».

2. POSTURA PASIVA.

«Mira, te lo agradezco, pero es que íbamos a salir. Sí, ya sé que te hace ilusión, pero... la verdad..., bueno..., sí..., claro..., lo entiendo..., intentaré arreglarlo... lo que tú quieras... hasta el domingo».

3. POSTURA ASERTIVA.

«Mira mamá, lo siento mucho pero no va a ser posible. Hace un montón de días que preparamos una excursión y es justamente este fin de semana. No creo que pudiéramos llegar a tiempo el domingo. Sé que te haría ilusión, pero no podrá ser. De todos modos, podremos vernos la otra semana, no es ninguna tragedia. Me alegro que pensaras en nosotros. Ahora te dejo, mamá; iba a salir cuando has llamado».

CUESTIONES:

1. Lee la situación y las distintas respuestas y analiza las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.

2. Imagínate que te ocurre a ti, y representa en grupo de tres el pensamiento que surge de forma automática al imaginarlas, según se adopte la postura agresiva, pasiva o asertiva.

MATERIAL 4H

La comunicación asertiva

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela)

Una amiga se empeña en que le ayude a hacer un trabajo en domingo. Estás cansada y tienes muchas ganas de pasar el fin de semana tranquila. Opinas que tu amiga es una fresca porque siempre espera que los demás le solucionen la papeleta. ¿Cuál será tu respuesta?

1. POSTURA AGRESIVA.

«¡Eres una fresca de cuidado!, ¡haber trabajado cuando debías!, ¡yo no pienso sacarte las castañas del fuego!».

2. POSTURA PASIVA.

«No sé... es que mi familia cree que vamos a salir...», «lo intentaré... pero...».

3. POSTURA ASERTIVA.

«Lo siento. Esta vez me es imposible. Deberías organizarte para evitar estos acúmulos de trabajo. He prometido a mi familia que estaría con ellos y no es negociable. Además, estoy muy cansada».

CUESTIONES:

1. Lee la situación y las distintas respuestas y analiza las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellas.

2. Imagínate que te ocurre a ti y a continuación representar en grupo de tres el pensamiento que surge de forma automática al imaginarlas, según se adopte la postura agresiva, pasiva o asertiva.

MATERIAL 4I

La comunicación asertiva

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausia», Tudela)

Tu deseas ir con tus amigas de la gimnasia a una cena para despedir a una compañera. No sabes como plantearlo a tu pareja, puesto que la cena es en viernes, y los viernes siempre salís juntos. ¿Cómo lo harás?.

1. POSTURA AGRESIVA.

«El viernes hay una cena para despedir a María; iré, digas lo que digas, o sea que no me pongas pegas, ¡estoy harta de pedir permiso para todo!».

2. POSTURA PASIVA.

Hay una cena para despedir a María, pero como es en viernes no iré... Supongo que es mejor no ir... Así, hacemos como siempre.

3. POSTURA ASERTIVA.

«El viernes voy a ir a la cena de la gimnasia para despedir a María. Ya sé que es nuestro día de salida, pero podemos mirar hacer algo para sustituirlo. Es muy amiga mía y no quiero defraudarla».

CUESTIONES:

1. Lee la situación y las distintas respuestas y analiza las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellas.

2. Imagínate que te ocurre a ti y a continuación representar en grupo de tres el pensamiento que surge de forma automática al imaginarlas, según se adopte la postura agresiva, pasiva o asertiva.

MATERIAL 4J

La comunicación asertiva

(Fuente: Proyecto «Vivir la menopausa», Tudela)

Tu pareja quiere comprar un mueble que a ti no te gusta ni te parece apropiado para el lugar al que va destinado. Sus argumentos parecen válidos. ¿Qué le dirás?

1. POSTURA AGRESIVA.

«¡Ni hablar!, no pienso gastar el dinero en este mueble horrible. Además de caro, es feo e inapropiado para donde debe ir. No sé como puede gustarte».

2. POSTURA PASIVA.

«Si tú quieres, lo compramos. No sé, no lo veo del todo adecuado. Pero, bueno, lo compramos».

3. POSTURA ASERTIVA.

«Mira, a mí me parece excesivamente caro. Creo que no podemos permitírnoslo. Pero aún haciendo un gasto extraordinario, ¿has pensado bien dónde hay que ponerlo?, y ¿cuál es la finalidad que perseguimos?. Todavía no hemos agotado todas las posibilidades. Propongo que veamos más tiendas a ver si encontramos algo que nos satisfaga a los dos».

CUESTIONES:

1. Lee la situación y las distintas respuestas y analiza las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellas.

2. Imagínate que te ocurre a ti y a continuación representar en grupo de tres el pensamiento que surge de forma automática al imaginarlas, según se adopte la postura agresiva, pasiva o asertiva.

MATERIAL 4K

Asertividad

(Fuente: COFES Iturrama)

Tu pareja te dice que cada día te desea más y quiere tener relaciones sexuales más a menudo. A tí, cada día te apetece menos. ¿Qué le dirías?:

1.- Postura agresiva.

¡Estoy harta!. Tú no piensas en otra cosa.

2.- Postura pasiva.

Bueno... No es que me apetezca mucho. Lo hago por ti.

3.- Postura asertiva.

Mira, a mí lo que realmente me apetece desde hace una temporada es estar abrazados. Me gustaría tener más deseo, porque sería estupendo coincidir. Entiendo que para tí no es muy agradable. De verdad que espero que ésto sea pasajero. De lo contrario hablaremos de ello.

MATERIAL 4L

Mensajes yo

Lee cada situación, examina el «mensaje tú» de la segunda columna y después escríbelo en forma de «mensaje yo» en la tercera.

SITUACION	MENSAJE TU	MENSAJE YO
Te has puesto a régimen y estás un poco irritable. Tu hijo come mucho y llevas mal que lo haga delante tuya.	¡Parece que lo haces a propósito! Sabes que estoy intentando controlar mi peso y tú no haces más que comer para darme envidia.	
Tu amiga lleva varios días triste y malhumorada. No sabes qué le pasa.	¡No hay quien te soporte! Tienes un genio insoportable. Vamos ¡anima esa cara!	
Tu pareja había quedado en venir a buscarte a una hora para dar un paseo. Llega 45' más tarde.	Cualquier cosa es más importante para ti que estar conmigo. Además siempre llegas tarde.	
Tu hermana había quedado en venir a cuidar al abuelo. Llama para decirte que no va a poder.	Eres una fresca. Lo tuyo es pensar exclusivamente en tí y a los demás que nos zurzan.	
Tu pareja insiste que quiere tener relaciones de coito. A tí sobre todo desde hace un tiempo te duele.	Estoy hasta las narices. Tú siempre vas a lo tuyo.	

Actividad 5. Manejo de conflictos

Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas:

El conflicto es positivo. En pequeños grupos se trabaja el Material 5A o 5B. Intergrupo, resumen y conclusiones, positivizando y favoreciendo una nueva visión del conflicto. Se completa lo que haya salido con una exposición teórica, aclarando el concepto y abordando el manejo de conflictos.

Mis conflictos. De forma individual se trabaja el Material 5C. En pequeños grupos se identifican y analizan los conflictos que suelen vivir las mujeres de esta edad. Intergrupo, resumen y conclusiones.

La negociación. Se hace una exposición teórica sobre el afrontamiento de conflictos y la negociación como habilidad (ver Centrándonos en el tema). En pequeños grupos se analizan las situaciones del Material 5D y se aplica a ellas la negociación. Role-playing simulando las respuestas.

¿Y el conflicto en los grupos?. Exposición teórica sobre el consenso o lectura individual o grupal de ese apartado de Centrándonos en el tema. De forma individual leer cada una de las afirmaciones del Material 5E y señalar el acuerdo o desacuerdo de la siguiente manera: si (estoy absolutamente de acuerdo), no (estoy en total desacuerdo), X (la admitiría introduciendo alguna matización). En pequeños grupos, ver si hay o no coincidencia entre lo señalado en cada afirmación y reelaborar aquellas en las que no haya coincidencias, hasta conseguir una formulación por consenso, sin votación, aceptada por todas y cada una. Intergrupo, señalando las dificultades existentes. Resumen y conclusiones.

El enfado: ¿cómo hago?. En pequeños grupos y con el Material 5F, elaborad respuestas que afronten los enfados de manera adecuada. Simular algunas de las respuestas.

MATERIAL 5A

Una nueva visión del conflicto

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo personal. Departamentos de Salud y de Educación, Gobierno de Navarra, 1995).

De percibir el conflicto siempre como ...	**A percibir que el conflicto muchas veces es...**
Una ruptura del orden, una experiencia negativa, un error en una relación.	Un resultado de la diversidad que puede brindar posibilidades para el mutuo crecimiento y para mejorar una relación.
Una batalla entre intereses o deseos incompatibles.	Una parte de la relación, una relación que abarca no sólo intereses y deseos sino también necesidades, valores, percepciones, poder, metas, sentimientos.
Un hecho aislado que permitimos.	Incidentes que interrumpen una larga relación y ayudan a clarificarla.
Una lucha que se da solamente entre lo corrector y lo incorrecto, entre el bien y el mal.	Una confrontación entre diferencias en ciertos aspectos de una relación, pero no a la exclusión de otros aspectos constructivos.

MATERIAL 5B

El conflicto. Aclarando el concepto

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo personal. Departamento de Salud y de Educación, Gobierno de Navarra, 1995).

Diccionario de la lengua:

- Situación difícil en la cual no se sabe qué hacer.

- Lucha o desacuerdo entre personas.

- Momento más violento de un combate.

Frases relativas al tema:

- El conflicto es algo negativo que debe evitarse a toda costa.

- El conflicto puede ser el resultado normal de la interacción de personas con distintas escalas de valores.

- La experiencia demuestra que los grupos son más creativos en situaciones de conflicto.

- El conflicto puede ser un elemento necesario para el cambio y el crecimiento.

- El conflicto degenera en conducta destructiva, pero ésta no es sinónimo de conflicto.

- Cualquiera puede aprender a afrontar los conflictos constructivamente.

- La sociedad es múltiple, diversa, compleja y el conflicto no sólo es inevitable sino además útil y necesario.

MATERIAL 5C

Mis conflictos

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo personal. Departamento de Salud y de Educación, Gobierno de Navarra, 1995).

Escribe algunos conflictos que hayas tenido esta semana. ¿Cómo los has resuelto?.

MOTIVO DEL CONFLICTO	¿CON QUIÉN?	¿QUÉ DOS OPINIONES HABÍA CONTRARIAS?	¿CÓMO SE HA SOLUCIONADO?	¿HABÍA OTRAS SOLUCIONES?

MATERIAL 5D

La negociación

SITUACION 1.

Has quedado con una amiga para salir el viernes por la noche. Ella quiere ir a cenar y tú al cine.

SITUACION 2.

Estás planteándote las vacaciones de verano y contemplas el que toda la familia vayáis junta. Tu hijo quiere ir de vacaciones con su cuadrilla.

SITUACION 3.

Se reúnen algunas madres de la Asociación de Padres y Madres de la escuela, una representación del alumnado y otra del profesorado. Van a negociar la celebración de la fiesta de fin de curso.

SITUACION 4.

Tu pareja te plantea que quiere ver una película erótica en casa. A ti no te apetece nada. Te parecen una porquería.

SITUACION 5.

A ti te apetece ir a Donosti un fin de semana. Es una ciudad que te encanta; es romántica. A tu pareja, sin embargo, le apetece ir al monte.

MATERIAL 5E

Afirmaciones

(Fuente modificada: Guía de Salud y Desarrollo personal. Departamento de Salud y de Educación, Gobierno de Navarra, 1995).

1. La mejora de la sociedad sólo puede hacerse mediante la violencia.	SI	NO	X
2. La televisión es un excelente medio de formación de niños, niñas y jóvenes. Por éso, es bueno ver la televisión.	SI	NO	X
3. La preocupación que la sociedad tiene por el aumento del consumo de drogas entre la juventud es exagerado	SI	NO	X
4. Cuando en casa existen problemas, lo mejor es que nos atengamos estrictamente a la autoridad paterna.	SI	NO	X
5. Los partidos políticos son capaces de ofrecer soluciones a los problemas de las mujeres de nuestra edad	SI	NO	X
6. Ante la dificultad que hoy existen para colocarse y para mantener el puesto de trabajo, lo mejor es que cada cual luche por sus intereses sin preocuparse demasiado por las demás personas.	SI	NO	X
7. El reparto de tareas en el hogar es un buen índice para calificar el avance real de las mujeres.	SI	NO	X
8. En la situación actual es imposible que hombres y mujeres lleguen a establecer relaciones cordiales y amistosas.	SI	NO	X
9. Cuando una mujer de nuestra edad tiene problemas, lo mejor para solucionarlos es dialogar con gente de confianza.	SI	NO	X
10. La sexualidad de una mujer de esta edad sigue ofreciendo múltiples posibilidades.	SI	NO	X

MATERIAL 5F

Manejando el enfado

Existen distintas situaciones en las que nos toca enfrentarnos a expresiones de enfado, hostilidad, indignación, ira o rabia de alguna persona cercana. Recordar las frases de la curva de hostilidad:

- Fase racional: nivel emocional adecuado para poder discutir.

- Fase de «disparo» o de salida: mejor escuchar.

- Fase de «enlentecimiento»: esperar, la hostilidad no dura siempre.

- Fase de «afrontamiento»: es el momento de decir algo, empatizar.

- Fase de «enfriamiento: la persona se calma.

- Fase de solución del problema: es el momento de afrontar el problema.

Analicemos algunas situaciones:

- Tu pareja viene muy enfadada porque ha tenido una bronca en la oficina.

- Tu hija llega muy enfadada porque ha tenido una discusión muy fuerte con su cuadrilla.

- Tu pareja está enfadada porque ayer no quisiste tener relaciones sexuales. «Como siempre, te dolía la cabeza». El ¡se agarró un mosqueo!...

CUESTIONES:

1. ¿Se suelen dar estas situaciones en tu vida?, ¿qué otras situaciones parecidas se suelen producir?.

2. Analiza posibles respuestas a cada situación.

3. Elabora una respuesta que tenga en cuenta las fases de la curva de hostilidad e incorpore la escucha y la comunicación.

CENTRO DE INTERÉS 5:
HACIA ADELANTE

Índice del apartado Centro de Interés 5: Hacia adelante

5.1. Centrándonos en el tema

Introducción 381

Vivir desde sí. Proyecto de vida gratificante 382

Ocio y tiempo libre 384

¿Qué entendemos por ocio y tiempo libre?

Dimensiones y usos del ocio en las mujeres adultas

Algunos datos

Algunas lecturas 390

5.2. Diseñando el programa

5.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivos 391

Contenidos: 391

Conceptos a trabajar

Actitudes a trabajar

Procedimientos a trabajar

5.2.2. Menú de actividades

Mapa de actividades..... 393

Actividad 1: Desde mí 394

Soy como soy (Material 1A)

El mapa de mis deseos (Material 1B)

Sí a lo que quieres

Diálogo entre partes

Mis ideales (Material 1C)

El presente (Material 1D)

Disfrutar el presente

Valorar mis recursos (Material 1E)

Actividad 2: Mi proyecto de vida..... 400

Mi proyecto de vida (Material 2A)

Cambios necesarios para mejorar el propio proyecto de vida (Material 2B)

De cara al futuro (Material 2C)

Imágenes en las que me miro (Material 2D)

Me lo merezco

Mi vida/Nuestras vidas (Material 2E)

Mirando al futuro

Actividad 3: El ocio y tiempo libre. Tiempo para mí ... 406

Mi tiempo

Distintas actividades de ocio (Material 3A)

A lo largo de la vida

¿Qué influye en el ocio de las mujeres? (Material 3B)

La sociedad del ocio

La desigualdad en el uso del tiempo (Materiales 3C, 3D)

Contemplar el atardecer

¿O todo o nada? (Material 3E)

¿Qué te dicen algunas formas de ocio?

Actividades de ocio (Material 3F)

Salir de casa (Material 3G)

Ampliando las posibilidades de ocio (Material 3H, 3I)

Lecturas bonitas

Distintas formas de tomar decisiones (Material 3J)

Cosas que pasan (Material 3K)

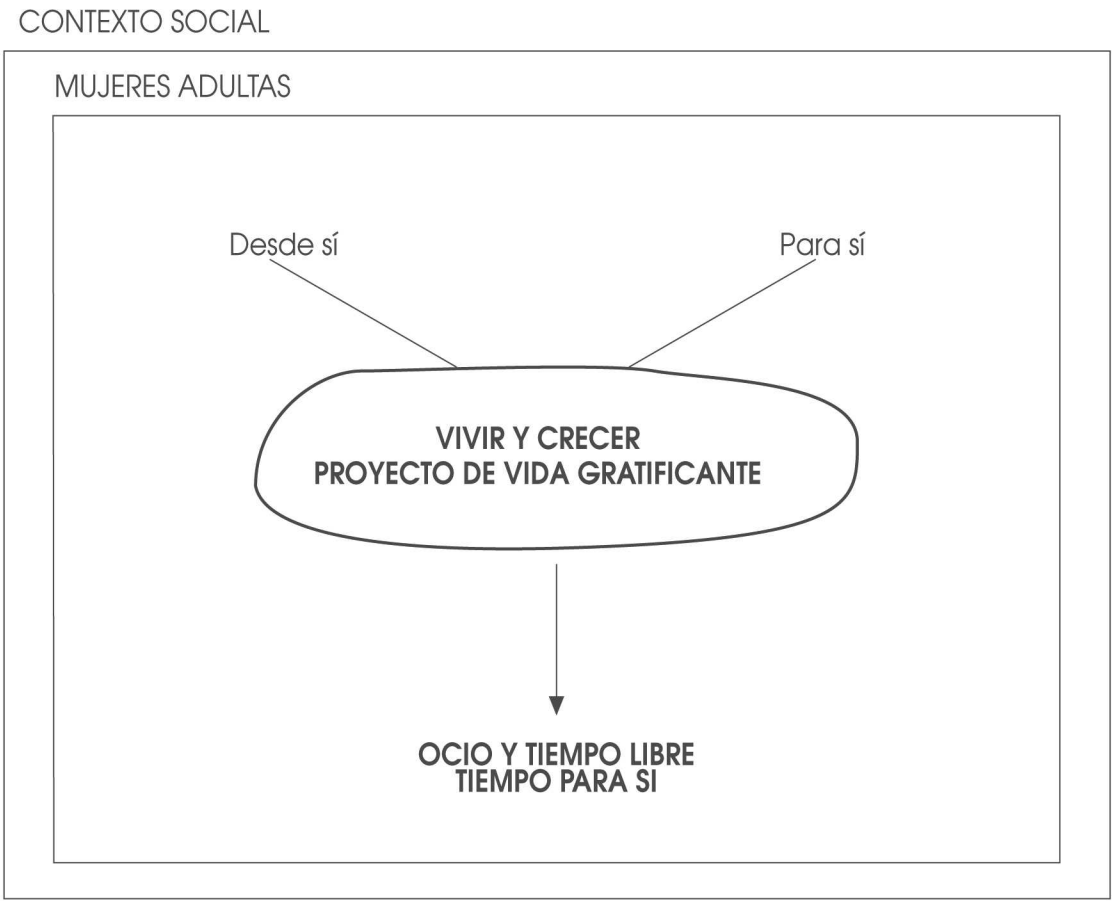
Los recursos de mi barrio

Necesidades que existen

La organización del tiempo de ocio (Material 3L)

De gira por el barrio

5.1. Centrándonos en el tema



Introducción

En el Centro de Interés 1 se recogen las características psicoevolutivas de la madurez y del contexto sociocultural cambiante en el que está transcurriendo la vida de las mujeres adultas. Es un Centro que se propone como introductorio. Pretende favorecer el colocarse mejor de entrada en esta etapa de la vida.

Después a lo largo de los Centros de Interés 2, 3 y 4 se va profundizando en los aspectos más biológicos, psicológicos y relacionales, respectivamente, utilizando esta división sólo como recurso didáctico ya que en la realidad estas dimensiones se unen de diferentes maneras en una persona única, integral, biopsicosocial.

Este Centro de Interés se concibe como una salida que recoge temas ya trabajados para aunarlos con el fin de avanzar un paso más en el reencuentro de las mujeres consigo mismas como personas maduras y globales y en el desarrollo de la persona que cada cual decida ser. Aborda distintos temas relacionados con el vivir desde sí («darse cuenta», contactar con una misma, reconocer su experiencia como propia, la importancia de vivir en el presente, etc.), el propio proyecto personal de vida y el tiempo para sí.

No propone un modelo de persona ni pretende decir a nadie lo que tiene que hacer sino favorecer el que cada cual crezca en la dirección que decida, desarrollando y adecuando constantemente el proyecto de vida que más le guste y orientando la vida desde sí. Tampoco presenta una forma idónea de utilizar el tiempo libre, sino que cada cual valore lo que mejor le vaya a su situación, a su modo de ser, a sus gustos, al momento personal, etc. Se trata en definitiva de reencontrarse consigo misma y redescubrir y vivir el día a día, disfrutando del tiempo para sí y mirando al futuro.

Vivir desde mí. Proyecto de vida gratificante.

Las mujeres como los hombres, cada mujer y cada hombre, somos protagonistas de nuestra propia vida, una vida valiosa e irrepetible.

La edad madura, como ya comentamos en el Centro de Interés 1, es una época en la que se suele dar algún tipo de balance y se van realizando, de una u otra forma, experiencias de evolución y de cambio. Se reconocen las distancias entre aspiraciones y logros, entre sueños y realidades, entre lo que cada cual quería para sí y lo que vive hoy. Parece ser una época idónea para preguntarse qué es lo que se desea hacer con el resto de la vida y hacerlo, para reconsiderar y avanzar en el propio proyecto personal de vida, para consolidar y afianzar determinados aspectos y para introducir modificaciones positivas que mejoren la vida.

Para crecer desde sí podemos considerar primero, lo que, según Jesús Hernández [1] desde el enfoque gestáltico se denomina «caer en la cuenta» o «darse cuenta», lo que se consigue «a través del contacto, consigo mismo, con las propias percepciones, fantasías, pensamientos, sentimientos, en fin, con todo lo que está presente en uno o una misma o en su derredor (mundo externo), libre de toda valoración moralista. Lo que es, simplemente es... Se trata, por tanto, de un trabajo de deslindamiento, de lo que una o uno debe, tiene, quiere, desea, evita, etc.». Se trata de ser conscientes de nuestros ideales, de nuestros esquemas, de nuestras expectativas, de nuestras tendencias, etc. ¿Tiendo a pensar que todo lo hago bien o a ser hipercrítica conmigo misma?, ¿tiendo a satisfacer más las necesidades ajenas o más bien me suelo centrar en las propias?, ¿qué consigo con lo que hago ahora?.

Como ya hemos ido viendo a lo largo de los distintos Centros de Interés, se puede responder a lo que la sociedad nos pide, a lo que socialmente constituye «la forma ideal de comportarse», a ser personas perfectas, a las expectativas que los otros y las otras (familia, personas con las que trabajo, amistades,...) tienen respecto a nosotras, sin profundizar en nuestros propios criterios.

Fritz Perls [2], el padre de la terapia Gestalt, plantea que «muchas de las necesidades del individuo se contraponen con las necesidades de la sociedad. La competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez son características de nuestra cultura actual». En relación con las dificultades para realizar la tarea de vivir humanamente y crecer desde sí, Pedro Madrid Soriano [3] añade como característica de la vida moderna el utilitarismo, la superficialidad y la racionalización.

El tipo de sociedad y los cambios rápidos, profundos y continuos del entorno en que vivimos, la socialización diferenciada de hombres y mujeres, algunos rasgos psicológicos diferenciales, etc (ver Centro de Interés 3) van produciendo en las mujeres adultas «crisis de crecimiento», oportunidades, avances, encrucijadas, contradicciones y conflictos básicos entre roles e identidad, entre necesidades sociales y per-

1. «Acción Comunicativa e Intervención Social», Jesús Hernández, Ed. Popular, Madrid, 1991, pg. 214-215

2. «Esto es Gestalt», Fritz Perls, Ed. Cuatro Vientos

3. «Hombre en crisis y relación de ayuda», Pedro Madrid Soriano, Ed. ASETES, Madrid, 1986

sonales, entre lo viejo y lo nuevo, entre expectativas distintas, entre el deber ser y el ser, etc.

El «darse cuenta», el ser consciente no va a solucionar todos estos conflictos, pero sí permite reconocerlos, incluso integrar rasgos opuestos o contradictorios, obteniendo un nuevo ser global. La toma de conciencia produce cambios en sí misma. Fritz Perls [2] señala: «si ves claramente los hechos de tu vida, entonces tu vida transcurre bien, sin confusión y sufrimiento innecesario. Algunas veces la vida es difícil y dolorosa, y algunas veces es gozosa y plena. Con el darse cuenta puedes minimizar el dolor y maximizar las alegrías y satisfacciones». Se trata de cultivar el disfrute, evitar sufrimientos añadidos y gastos enormes de energía en luchas inconscientes entre rasgos y tendencias contrapuestas y adecuar las aspiraciones.

En este sentido, en el Centro de Interés 3 se han trabajado fenómenos como el quién soy yo, la identidad femenina, el quererse y aceptarse, la autoestima, la asertividad, etc. Aquí se retoman como elementos de crecimiento que van a permitir a las mujeres adultas avanzar desde sí en esta segunda mitad de su vida.

Caer en la cuenta y crecer desde uno o una misma es también analizar la vida y orientarla desde sí y para sí, y no exclusivamente «en función de...», tomar la responsabilidad de lo que se hace y de lo que no se hace, deslindando lo propio y lo ajeno [1]. Yo soy yo y tú eres tú. Se trata de darse cuenta de la propia experiencia y explorarla en profundidad, reconociendo las acciones y omisiones propias y viendo qué hay detrás de ellas, diferenciándose de la otra o las otras personas implicadas también en la misma experiencia y separando las responsabilidades de cada cual.

Por último, desarrollarse y vivir desde sí significa vivir aquí y ahora y no estar siempre esperando que sucedan otras cosas, disfrutar, dejarse guiar más por el presente.

En el vivir aquí y ahora se plantea utilizar los propios recursos y desarrollar otros nuevos si se considera necesario, usar los sentidos y también la intuición. A lo largo de esta Guía existen múltiples actividades dirigidas a ello.

En resumen se propone contactar con lo que se es (admitiendo las propias contradicciones y huyendo de perfecciones y modelos), separarnos de las otras personas (yo soy yo, él es él y ella es ella), vivir el presente (situarnos aquí y ahora), usar los propios recursos (incluyendo los sentidos y la intuición) y desarrollar nuevos recursos (si se considera necesario) que incluyan algo diferente a «más de lo mismo». Aquí, teniendo en cuenta que muchos de estos temas ya están trabajados, nos centraremos en: contactar con una misma, el diálogo entre partes que están en contradicción dentro de una misma como instrumento para abordar conflictos internos, vivir el presente y valorar los propios recursos.

Crecemos desarrollando un proyecto personal de vida gratificante que se ajuste a cada cual y a la situación concreta que vivimos.

Como ya dijimos en el Centro de Interés 1, la elaboración y puesta en práctica de un proyecto de vida tiene que ver con factores sociales (condiciones de vida, roles y modelos culturales, etc), de entorno próximo (familia y clima familiar, condiciones y tipo de trabajo, barrio en que se vive, amistades...) y personales (la relación con el propio cuerpo, la identidad personal).

Desde la perspectiva de la sociedad en que vivimos, este proyecto se va configurando con las sucesivas decisiones que se toman en cada momento de la vida en las áreas y ámbitos en los que se desarrollan los distintos roles sociales (esfera afecti-

vo-sexual, maternidad, paternidad, trabajo doméstico y remunerado, ocio, vida social, amistades, etc.).

Desde la perspectiva personal, el propio proyecto de vida se configura dirigiendo la experiencia vital de cada cual de acuerdo con sus características, valores, deseos, posibilidades, intereses, limitaciones, etc.

Según Argyle [4], con la edad aumenta la satisfacción pero decrece la frecuencia de actividades agradables. Sería útil para las mujeres permitirse más el disfrute y vencer dificultades para evadirse y romper la rutina diaria.

Trabajar con las mujeres adultas un proyecto personal de vida gratificante significa favorecer el que las mujeres se pregunten qué es lo que desean hacer con el resto de su vida e intenten hacerlo, el que tomen sus propias decisiones reconociendo el grado en que se sienten o no obligadas, den cabida, entre los criterios para orientar su vida, a sus propios deseos, a sus necesidades, derechos e intereses, miren por ellas y disfruten.

Ocio y tiempo libre

Vivir desde sí significa también considerar la posibilidad y el derecho de toda persona a un tiempo y espacio para sí, a su propia atención personal, a su desarrollo cultural, etc.

A lo largo de la historia, ya desde que se detectan los primeros restos de vida humana, se encuentran pruebas de que parte de su tiempo las personas lo dedican a actividades lúdicas, con distintos significado y valoración (positiva o negativa) y con diferencias en cuanto a quienes disfrutan y poseen ociosidad... según épocas y sociedades. Sin embargo, nunca antes el ocio y tiempo libre había adquirido la relevancia social que hoy tiene en nuestra sociedad occidental.

Según Carmen Caffarel [5], el efecto desmoralizador que ejerce, en la civilización industrial, la división del trabajo y la monotonía de las ocupaciones especializadas, el aumento de la renta per cápita, la disminución del tiempo dedicado al trabajo, como consecuencia de su automatización y de la política social de los gobiernos, hace que cada vez el ocio cobre mayor importancia y permite preveer que a la «civilización del trabajo» suceda la «civilización del ocio». Además considera que el tema del ocio no puede desligarse del consumo, ocio ligado al consumo, ni de los medios de comunicación, ya que, según ella, la exposición de los medios de comunicación social es una de las actividades preferidas por la gente a la hora de ocupar su tiempo libre. Otro aspecto a considerar es el ocio irreflexivo, el ocio competitivo y la masificación del ocio muy ligadas a «la moda».

Las mujeres maduras reivindican en general tiempo para sí y suelen disponer de más tiempo libre al reducirse en esta época algunas de las tareas domésticas, fun-

4. «La psicología de la felicidad», Michael Argylle, Ed. Alianza, Madrid, 1992 cap. 9: Sexo y edad

5. «El ocio y los medios de comunicación de masas», Revista española de investigaciones sociológicas REIS n.º 57, Carmen Caffarel, 1992, pg. 213-214

damentalmente las ligadas al cuidado de los hijos e hijas, y también por racionalización, organización, del propio trabajo.

Argyle [6] considera que el ocio proporciona posición e identidad, ocupa y estructura el tiempo, proporciona contactos sociales, tiene un componente de diversión, es beneficioso para aliviar la tensión y fomentar la salud y es, sobre todo, una fuente de felicidad. Él estudia la implicación del ocio en el incremento de la felicidad y encuentra que aumenta la satisfacción, produce emociones positivas y disminuye la tensión. El ocio provoca mucha satisfacción intrínseca en quienes se hallan seriamente implicados en proyectos y actividades de distintos tipos (lectura, música, ampliación de la educación, deporte, etc). Las comidas con amigas y amigos, ir a beber algo, bailar, las fiestas,... son cosas que producen muchas emociones positivas.

No entendemos el tiempo libre sólo como actividad, sino también el tiempo relajante, de silencio, de reflexión, de meditación, dejar pasar el tiempo, etc. Insistimos en su vertiente placentera y gratificante, haciendo hincapié en el deseo, en el desde sí.

¿Qué entendemos por ocio y tiempo libre?

Existen distintas formas de entender el ocio y tiempo libre dependiendo de la época, del tipo de sociedad, de quien lo estudia, etc. Vamos a comentar algunas consideraciones y controversias que aquí y ahora existen en relación al tiempo y al tiempo libre.

Se han estudiado tres dimensiones en el uso de tiempo. Por una parte el tiempo dedicado a actividades reproductivas (reproducción de la propia especie a través de los cuidados parentales y reproducción de las energías vitales consumidas cotidianamente). Por otra parte, el tiempo dedicado a actividades productivas remuneradas. Y, finalmente, el tiempo dedicado a uno o una misma, a la reproducción cultural propia, que es el que abordamos en este Centro de Interés.

Otra forma de vivir y concebir el tiempo coincide con la división social de funciones entre espacio doméstico y espacio público. Para quienes realizan trabajo remunerado el tiempo se hace discontinuo, como su propio espacio: en un lugar se trabaja, en otros se recuperan las energías para volver a trabajar. Para quienes dirigen y conciben el trabajo y para las amas de casa el tiempo es continuo, no se logran separar los tiempos.

Una última perspectiva que podemos señalar para el estudio o uso del tiempo es el sentido de la actividad que se realiza respecto a la conservación/transformación de la realidad.

Algunos autores y autoras definen distintos conceptos relacionados con el ocio y tiempo libre: tiempo libre, ocio, diversión, hobbies, etc intentando explicitar lo que de diferente tienen.

El tiempo libre es un concepto más genérico, más amplio que el de ocio, implica el ocio como posibilidad, lo incluye. Aunque existen discrepancias respecto a qué es, se suele definir como el que queda a nuestra libre disposición al restar al tiempo glo-

6. «La psicología de la felicidad», Michael Argyle, cap. 11 «Incremento de la felicidad», Ed. Alianza, Madrid, 1992

bal el tiempo de trabajo remunerado y doméstico, el tiempo de subsistencia (comida, aseo, sueño) y el tiempo de obligaciones sociales y políticas.

Hay quienes opinan que sólo se puede hablar de «tiempo libre» en contraposición al «tiempo atado» (controlado por otras personas) y que en este sentido ni las amas de casa ni categorías socioprofesionales altas disponen de tiempo libre, pues ellos y ellas administran su propia vida.

El ocio, aunque muchas veces se usa como sinónimo de tiempo libre, se puede entender como actividades, de muy diversos tipos y naturaleza, que se realizan durante el tiempo libre y que tienen como finalidad la formación o el desarrollo personal, la diversión y el descanso.

La diversión significa etimológicamente apartar, desviarse, alejarse, de la actividad principal. En nuestra sociedad se suele caracterizar por ser activa, frenética, tener significado de escape, estar masificada, etc. En la sociedad antigua el quehacer y el goce se daban siempre juntos, sin embargo, actualmente, el quehacer se convierte en trabajo y el goce en diversión.

La palabra hobbies se utiliza en sentido amplio como cualquier actividad «preferida» en la que se utiliza el tiempo libre.

Otras personas hacen hincapié en diferentes tipologías o clasificaciones: 1) ocio activo y ocio pasivo; 2) ocio formativo y ocio no formativo; 3) ocio constructivo y ocio no constructivo, etc. Ninguna refleja del todo la realidad que no suele ser dicotómica.

En este Centro de Interés vamos a recoger más lo que de coincidencia e interrelación tienen los diferentes conceptos que sus matices y divergencias, utilizándolos como sinónimos. Partimos del derecho de toda persona a un tiempo y espacio personal. Pretendemos centrarnos en el tiempo dedicado por las mujeres a la propia atención personal, el tiempo para sí.

Dimensiones y usos del ocio en las mujeres adultas

Las dimensiones y el uso que se da al tiempo dedicado a una o uno mismo puede ser una forma de pobreza o de riqueza, se puede utilizar o no como experiencia y posibilidad de desarrollo personal, como fuente de placer y de disfrute, como experiencia de participación social, etc. Con él se puede contribuir a la transformación positiva de la propia vida o a que las cosas se queden como están. Pueden ser desde sí y para sí o exclusivamente «en función de...».

Que sea de una u otra forma no sólo depende de cada cual, sino también de qué posición se ocupe en la sociedad y de otros factores. Los diferentes parámetros sociales (categoría socieconómica, edad, identidad o rol de género, actividad, etc.) influyen de manera determinante en cómo cada cual conforma la propia atención personal.

Como ya se ha comentado en los otros Centros de Interés, las mujeres utilizan mucho tiempo en cubrir las necesidades de las otras personas (sobre todo las amas de casa), lo cual les quita tiempo para satisfacer sus propias necesidades. Hay mujeres que no disponen de tiempo libre.

Aunque ésto es así para todas las etapas vitales, en la edad adulta, sobre todo en la adultez media y tardía (ver Centro de Interés 1), las mujeres que han sido

madres van ganando tiempo para sí mismas al reducirse la necesidad de cuidados parentales y la sobrecarga de tareas que ellos conllevan. Los avances tecnológicos y la organización del trabajo también aumentan el tiempo libre. Según Ramón Ramos [7] el tiempo libre evoluciona en los distintos estratos de edad. Llega a su mínimo en el grupo intermedio de 35 a 44 años para incrementarse de nuevo y alcanzar su máximo en el grupo de las personas de mayor edad. En esta etapa está, pues, creciendo.

Otras veces, sin embargo la presencia de procesos incapacitantes en el padre, madre o algún pariente próximo, obliga a la mujer a adoptar de nuevo el papel de cuidadora, con la consiguiente reducción del tiempo personal para otras actividades y ocupaciones.

En el colectivo de mujeres de esta edad puede darse como hecho general el que en mayor o menor grado gozan de tiempo autónomo, de tiempo organizado y usado según su propia decisión.

Hay que tener en cuenta que a veces las mujeres tienden a reproducir en el ocio características de género, es decir rasgos asociados al papel que tradicionalmente se ha asignado a la mujer en esta sociedad (emotividad, vinculación con otras personas, tendencia al sacrificio, poca consideración de sí misma y de sus deseos, intensa creatividad personal para seguir viviendo, cooperación, etc).

Muchas de estas cualidades consideradas femeninas representan grandes potencialidades y pueden suponer fuentes de fuerza y la base de una vida más avanzada si se desarrollan desde sí y para sí. Pero las mujeres puede llegar a interiorizar que no tienen derecho a pensar en ellas y que lo suyo no es de este mundo. Muchas mujeres están dispuestas a renunciar a su ocio personal. Otras muchas no.

Respecto a las dimensiones y usos del ocio se podría considerar:

- El ocio: los tipos (música, lectura, deportes, arte, bici, labores, etc.) y situaciones de ocio (sola, con la familia, con amigos y amigas, con la pareja); las necesidades que cubre (descanso, encuentro con gente, ejercicio físico, conocimiento de la producción artística y cultural, contacto con la naturaleza, hobbies, actividades educativas...); el tiempo para el ocio; las influencias externas,....

  Hay algunos tipos de ocio considerados tradicionalmente más femeninos en nuestra cultura, como la lectura y las labores, aunque es específico de las mujeres la gran diversidad en las formas de ocio. Las mujeres muchas veces leen con finalidad evasiva y proyectiva. La realización de distintas labores (punto, bordados, encaje de bolillos...) contribuye al avituallamiento y decoración de la casa o permite un destino práctico (regalo a otra persona) y puede ejecutarse de forma simultánea con otras actividades (como la conversación o vigilancia de los niños y niñas), puede interrumpirse, es fácil de transportar, etc.

  Sería interesante, no tanto combatir las actividades de ocio femeninas y sustituirlas por otras más masculinas, sino incorporar todas ampliando las posibili-

7. «Uso del tiempo y desigualdad entre mujeres y hombres en España», Ramón Ramos Torres, Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Serie estudios n.º 26, Madrid, 1990

dades de ocio para que cada cual elija la que más le guste o mejor le vaya. Es útil tener en cuenta las necesidades de cada cual y desarrollar el sentido crítico frente al papel que se nos asigna y a las influencias externas.

- Elección en materia de ocio ¿qué quiero hacer?, ¿para qué?: la toma de decisiones aplicada a actividades de ocio, valorar qué gano, los recursos necesarios y las consecuencias personales (para la salud, el placer, las relaciones humanas, etc) y sociales (efectos sobre el ambiente físico y social, reacciones de su entorno, familia, amistades, etc). Construir un universo de alternativas amplía y diversifica los posibles caminos a seguir y nos aporta una nueva visión del futuro. Podemos elegir.

  Las mujeres tienden a utilizar más una toma de decisiones intuitiva o guiada por los sentimientos que racional. Además, como ya hemos comentado, tienden a considerar más como criterio de decisión las necesidades ajenas y las consecuencias sobre el entorno familiar. Puede ser importante potenciar, cultivar y expresar el deseo, que se incluyan también a sí mismas y a sus necesidades como criterios para decidir, que se den permiso.

- Los recursos y su utilización: los recursos disponibles en su medio (materiales, humanos, financieros), cómo se utilizan y efectos de su utilización, grado en que satisfacen sus necesidades, etc.

  Muchas mujeres desconocen algunos recursos a su alcance y cuando los conocen los ven más para otras personas que para ellas, no los incorporan como posibilidad.

- Organización de una actividad de ocio: describir la actividad, reconocer los recursos necesarios, las acciones que conlleva, etc. Esta capacidad tiene los siguientes pasos: qué voy a hacer, cuáles son los objetivos y metas que quiero conseguir, establecer momentos de comienzo y de finalización, conocer con qué y con quién voy a realizar la actividad y cómo.

Es importante que cada cual cree para si un ambiente de descanso, de diversiones y desahogos y también que integre la diversión y el placer en las actividades cotidianas.

Algunos datos

Respecto a los tipos de ocio de las mujeres, en el estudio «La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo»[8] se señalan como rasgos destacados:

- El deporte es una actividad varonil, joven y de categorías altas.

Las mujeres practican menos deporte que los hombres. La proporción de mujeres que dedica parte de su tiempo al deporte disminuye a medida que aumenta el número de horas trabajadas, la edad o las responsabilidades familiares. Para ello asiduamente se alega falta de tiempo.

8. «La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo», Jesusa Izquierdo, Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Serie estudios n.º 20, Madrid, 1988

- Las amas de casa son el colectivo con menor proporción de deportistas. Quienes se dedican a restaurar las fuerzas vitales de las otras personas, son quienes dedican menos atención a la restauración de sus propias fuerzas.

- Las mujeres de estudios altos tienden a desarrollar actividades socialmente consideradas masculinas.

- Se considera que «estar al día» de lo que pasa en los distintos planos de la existencia favorece la toma de decisiones y la resolución de problemas y también el proceso de ubicación social. Las mujeres poseen un territorio más pequeño y por tanto, necesitan un plano de información menor para moverse en él. Para obtener información, utilizan la radio en mayor medida que diarios y revistas. La lectura de prensa diaria es un hábito principalmente masculino, de categorías y estudios altos.

- La televisión es el pasatiempo favorito durante el tiempo libre, tanto en los días laborables como en los festivos, sobre todo para las amas de casa y las mujeres de baja categoría socioeconómica.

- Las categorías socioeconómicas altas son el colectivo, tanto para hombres como para mujeres, que realiza una variedad más amplia de actividades.

- Pasear es una actividad que realizan en mayor proporción los varones que las mujeres. A medida que baja la categoría socieconómica mayor es la proporción de varones que pasean. La lectura sigue la progresión contraria. Son más las mujeres que dedican parte de su tiempo a la lectura.

- Las labores son una actividad específicamente femenina. La presencia de los varones es prácticamente nula. Son las amas de casa las que en mayor proporción se dedican a realizarlas. Ésto concuerda con la identidad o rol de género femenino porque hacer labores como jersey o tapetes es una actividad a través de la cual se producen valores de uso que contribuyen a generar comodidad o bienestar a las personas, se aportan medios de recuperación de las energías vitales, permite compatibilizarlo con otras actividades como la vigilancia e niños y niñas, ver la televisión, etc.

- Las vacaciones son un privilegio de quienes están ocupados en la producción como actividad principal. Sobre todo, de los varones ocupados.

Respecto a la situación del tiempo de ocio de las mujeres adultas, M.ª Angeles Durán en el estudio «De puertas adentro»[9] encuentra que el número de horas disponibles para el ocio o cualquier otra actividad personal no obligatoria es de 3'8 horas diarias. Otras aportaciones de este estudio son:

- La disponibilidad de tiempo libre varía en función de muchos factores: del número de personas en la familia, de la edad de los hijos e hijas y del hecho de que el ama de casa acumule o no doble jornada. Lo más frecuente es que las amas de casa dispongan de dos o tres horas libres diarias, y esta cifra se mantiene sin variación en función del nivel de estudios o de ingresos: sin embargo, solteras y viudas alcanzan cifras más altas, igual que las mayores de cincuenta y cinco años. Los gru-

9. «De puertas adentro», M.ª Angeles Duran y col, Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Serie estudios n.º 12, Madrid, 1988

pos con menor número de horas libres son las que trabajan fuera de casa (lo más frecuente es que tengan un hora diaria o aún menos) y las amas de casa de familias de más de cuatro miembros, que también señalan como más frecuente la disponibilidad de menos de una hora diaria para sus propias actividades.

- Los hombres -sea cual sea su edad- emplean su tiempo libre en solitario en menor proporción que las mujeres. Aproximadamente un 5% de los varones -a cualquier edad- y un 8% de las mujeres prefieren pasar habitualmente su tiempo libre sin compañía.

- En cualquier caso, el empleo del tiempo libre con la familia es lo más frecuente para la población mayor de veinticuatro años y es siempre, dentro de cada grupo de edad, más frecuente para las mujeres que para los hombres. (Encuesta sobre Evolución del Sistema de Valores en España, C.I.S., 1981 -N.=2.306, nacional, mayores de dieciocho años).

- Diariamente, las amas de casa casadas duermen un promedio de siete horas y media, las mujeres que trabajan fuera de casa duermen como promedio un cuarto de hora menos que las que no trabajan. También desciende ligeramente el tiempo de sueño en las que atienden a familias numerosas. La percepción de no dormir suficiente es más fuerte a medida que aumenta el nivel educativo de las amas de casa y el nivel de ingresos de la familia.

Algunas lecturas

ARGYLE, Michael; La psicologìa de la felicidad, Alianza editorial, Madrid, 1992.

DURAN, M.ª Angeles y col.; De puertas adentro, Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Serie estudios n.º 12, Madrid, 1988.

IZQUIERDO, Jesusa; La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo, Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Serie estudios n.º 20, Madrid, 1988

RAMOS TORRES, Ramón; Uso del tiempo y desigualdad entre mujeres y hombres en España, Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Serie estudios n.º 26, Madrid, 1990

ROGERS, C; El proceso de convertirse en persona, Ed. Paidos, Buenos Aires, 1975.

SATIR, Virginia; En contacto íntimo. Como relacionarse con uno mismo y con los demás, Ed. Concepto, Méjico, 1981.

5.2. Diseñando el programa

5.2.1. Objetivos y contenidos

Objetivo

Ser capaces de reconsiderar y avanzar desde ellas mismas en el propio proyecto personal de vida, considerando la posibilidad y el derecho de toda persona a un tiempo y un espacio para sí, a su propia atención personal.

Contenidos

Conceptos a trabajar con el grupo:

- Estar en contacto consigo misma. Vivir desde sí.

- Proyecto personal de vida.

- Ocio y tiempo libre.

Actitudes a trabajar con el grupo:

- Disposición a ser lo que se es y aprecio de una misma. Valoración de la congruencia e integridad personal.

- Tolerancia consigo misma.

- Valoración de los recursos personales.

- Actitud positiva a orientar la vida desde sí y para sí.

- Actitud positiva a vivir aquí y ahora.

- Valoración de la propia atención personal y el tiempo para una misma.

- Tolerancia y flexibilidad frente a las diferentes maneras de ser y de usar el tiempo.

Procedimientos a trabajar con el grupo:

- Toma de contacto con una misma, con sus ideales, esquemas y tendencias, con las propias percepciones, fantasías, contradicciones, pensamientos y sentimientos.

- Reflexionar y clarificar el propio proyecto de vida. Analizar los factores que influyen en él.

- Analizar dificultades y buscar alternativas para avanzar en el proyecto personal de vida.

5.2.2. Menú de actividades

VIVIR DESDE SÍ

Objetivo: Tomar contacto con una misma, con lo que realmente es, con su experiencia vital, sea la que sea, reconociéndola como propia. Comprender la importancia de vivir el presente.
Actividad 1: Desde mí

PROYECTO DE VIDA GRATIFICANTE

Objetivo: Reflexionar sobre el propio proyecto de vida, analizando los factores que influyen en él y desarrollando alternativas para avanzar.
Actividad 2: Mi proyecto de vida

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Objetivo: Reconocer distintas formas de vivir el tiempo para sí, diferentes tipos de ocio y los recursos disponibles, analizando algunos factores que influyen y ampliando las posibilidades de tiempo desde sí y para sí.
Actividad 3: Ocio y tiempo libre, tiempo para sí.

Modelo de secuenciación de actividades:

Para facilitar el aprendizaje más eficaz de cualquiera de los objetivos y contenidos (temas) a trabajar parece más útil posibilitar un proceso de secuenciación de las actividades con las siguientes fases:

- Investigando su realidad. Actividades dirigidas a que el grupo aumente la consciencia de su realidad.
- Profundizando en el tema. Actividades dirigidas a que el grupo reelabore su realidad.
- Abordando la situación. Actividades dirigidas a que el grupo valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario.

Actividad 1. Desde mí

Se trata de que las mujeres tomen contacto consigo mismas y con su experiencia vital, reconociéndola como propia. También se trata la importancia de vivir el presente. Este tema puede trabajarse desde diferentes perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Soy como soy. En grupo grande se leen los textos del Material 1A. En pequeños grupos se comentan respondiendo a las preguntas. Intergrupo. Claves:

- La importancia de estar en contacto consigo misma y «darse cuenta» de nuestros ideales, esquemas, tendencias, fantasías, pensamientos, sentimientos, etc.
- Yo soy soy. Soy como soy. Reconocerse y apreciarse como ser valioso y único. Ser tolerante con una misma.
- Soy como soy y no como debería de ser. No se trata de hacer algo porque lo debo hacer si no está claro si es en realidad lo que quiero hacer. Tenemos la libertad de «escoger». Frente a algo que queremos hacer y no nos atrevemos preguntarnos, ¿qué o quién te lo impide?, ¿qué pasa si lo hago?.

El mapa de mis deseos. De forma individual trabajar el Material 1B. Puesta en común: ¿sirve los deseos para orientar mi vida?, ¿los sentimos fácil y los tenemos claros o no?, ¿por qué?. Diferenciar entre el «tengo que» o «debo» del «quiero» y «deseo».

Sí a lo que quieres. (Fuente: «De otra manera». Ministerio de Asuntos Sociales, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid). Se les propone que busquen una compañera y se pongan frente a frente. Se les pide: «unid las palmas de las manos sin entrelazar los dedos. Miraos a los ojos. Empujad la mano mientras una dice "NO", sólo "NO" y la otra dice "SÍ", sólo "SÍ". Seguid empujando las manos cuanto querais. Sólo podéis decir "SÍ" o "NO" según os corresponda. Se continúa en esta posición durante un minuto. Después os intercambiáis los papeles». Se sueltan y en grupo grande se reflexiona en silencio: ¿cómo os habéis sentido?, ¿cómo os sentíais con la presión de la compañera?, ¿cuándo empujabais con más fuerza, al decir «SÍ» o al decir «NO»?, ¿a qué cosas quieres decir «NO» en tu vida?, ¿a cuáles «SÍ»?, ¿quieres o debes?, ¿para qué?. Si alguien quiere lo puede comentar con la compañera o el grupo.

Diálogo entre partes. Frente a alguna contradicción que haya aparecido en el debate de un tema o frente a un comportamiento que no les satisface escribir lo que podría ser un diálogo entre el padre o la madre que llevamos dentro y la hija o hijo que también está en nuestro interior, o entre el deber y el deseo, etc.

Mis ideales. En pequeños grupos trabajar el Material 1C. Puesta en común y conclusiones. Percibir mis ideales y examinarlos me permite entender mejor cosas que no acepto, adecuar las aspiraciones y expectativas y vivir mejor el presente.

El presente. En pequeños grupos trabajar el Materia 1D. Intergrupo y conclusiones. Vivir aquí y ahora. Usar los momentos presentes para aumentar al máximo la plenitud de la realización personal. Ver las posibilidades y aspectos positivos de la vida.

Disfrutar el presente. Cerrar los ojos y dejar volar la imaginación, evocar recuerdos agradables. Repasar hechos, pequeñas cosas, actividades que les hacen disfrutar. En pequeños grupos trabajar el significado del disfrute y la posibilidad de buscar huecos para las cosas que nos hacen sentirnos bien en el presente. Intergrupo.

Valorar mis recursos. De forma individual y en grupo grande trabajar el Material 1E. Reconocer y valorar los propios recursos, apreciando también la experiencia derivada del trabajo doméstico como de gran utilidad para la vida cotidiana.

MATERIAL 1A

Soy como soy

Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo. La capacidad de autoobservación es algo que se desarrolla a lo largo de los años y es esta capacidad de autoobservación la que permite saber con más exactitud que antes lo que siento en cada momento: puedo reconocer que estoy enojado o que experimento rechazo hacia esa persona, que siento calidez y afecto hacia ese individuo, que estoy aburrido y no me interesa lo que está pasando, que estoy ansioso por comprender a este individuo o que mi relación con determinadas persona me produce ansiedad y temor. Todas estas actitudes son sentimientos que puedo identificar en mi mismo. En otras palabras, creo que soy más capaz de permitirme SER lo que SOY. Me resulta más fácil aceptarme como un individuo decididamente imperfecto, que no siempre actúa como yo quisiera.

(Rogers: el proceso de convertirse en persona)

Estoy intentando hacer de la realidad el sirviente, adecuando la realidad para confirmar las ideas que tengo sobre ella. Por ej.: jugar a la virtuosa «niña buena» que esta siempre hacendosa, siempre simpática y bondadosa, que se enoja sólo ante la provocación o en defensa de las buenas causas, etc. En este rol de «niña buena» no hay lugar para el enojo sin motivo, o para el sencillo egoísmo de hacer algo que quiero hacer aunque esté en conflicto con los deseos de otras personas.

(J.O. Estevens: El darse cuenta)

La libertad de ver y escuchar lo que esta ahí en lugar de lo que debería estar, estuvo o estará.

La libertad de decir lo que se siente y se piensa en lugar de lo que se debería sentir o pensar.

La libertad de sentir lo que se siente en lugar de lo que se debería sentir.

La libertad de pedir lo que se quiere en lugar de tener que pedir siempre permiso.

La libertad de arriesgarse por su propia cuenta en lugar de optar únicamente por estar segura y no perturbar la tranquilidad

(Cinco libertades de Virginia Satir)

CUESTIONES:

1. ¿Qué te han parecido estos textos?. Resalta las ideas que te hayan resultado más interesantes.

2. ¿Qué tienen que ver estos textos con vivir «desde sí»?, ¿qué sentido puede tener el «darse cuenta», el estar en contacto con una misma y con la propia experiencia?.

3. ¿Qué tienen que ver estos textos con el preguntarse qué es lo que se desea hacer con el resto de la vida e intentar hacerlo?.

MATERIAL 1B

El mapa de mis deseos

(Fuente: «De otra manera», Cuadernos de educación de adultas n.º 5, Ministerio de Asuntos Sociales y Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid, 1995)

Utiliza este folio como soporte y dibuja en él el mapa de tus deseos. Te digo un mapa porque se trata de distribuir tus deseos en todo el espacio de forma que expreses gráficamente cuáles crees que te son más cercanos o más lejanos, si unos dependen de que se alcancen otros, si son concretos y claros o abstractos y difusos, etc.

MATERIAL 1C

Mis ideales

(Fuente: «La bella durmiente», versión Susaeta Ediciones, S.A., citado en «De otra manera», cuaderno 4 de educación de adultas, Ministerio de Asuntos Sociales, Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid)

Erase una vez un rey y una reina
que vieron cumplidos todos sus
sueños al tener una hermosa niña.

Para festejarlo, invitaron a su bautizo
a todas las hadas del reino.

Pero en la fiesta apareció un hada a la que no
habían invitado y, enfadada, dijo que la niña
se pincharía con el huso de una rueca y moriría.

Afortunadamente, las hadas madrinas
dulcificaron el maleficio:
- Vuestra hija no morirá, sino que caerá en un
profundo sueño del que vendrá un príncipe
a despertarla.

Los mensajeros del rey recorrieron
el reino anunciando que estaba
prohibidas las ruecas, y las recogieron
para tirarlas al mar.

La princesa creció feliz, prudente
y hermosa, acompañada en todo
momento por sus hadas madrinas.

Pero llegó el horrible día que pronosticara
el hada mala... Un día, jugaba la
princesa al escondite, cuando descrubrió
una torre que nunca antes había visto.

Allí vivía una vieja que no era otra
que el hada mala disfrazada. Saludó a la niña
muy amablemente y le dijo que entrara.

La princesa, curiosa, cogió el huso sin cuidado.
La princesa cayó en un profundo sueño.

Las hadas madrinas tocaron con su varita
mágica a todos los habitantes del castillo,
que se quedaron también dormidos.

Pasaron cien años. Alrededor del castillo
crecieron zarzas y plantas trepadoras
que lo cubrieron por completo.

Un valeroso príncipe, que había oído
la historia de la princesa, decidió ir a
desencantarla. Sin ningún miedo, consiguió
abrirse camino entre las plantas.

Llegó hasta la alcoba donde dormía la princesa.

Se acercó a ella y la besó. Al momento, la Bella
Durmiente despertó y sonrió al joven príncipe.
Todos en el castillo despertaron y se pusieron a
preparar las bodas de su princesa y el valiente
príncipe.

CUESTIONES:

Los ideales tienen que ver con legítimas aspiraciones. Saber adecuar las propias expectativas y aspiraciones desde una misma permite vivir mejor el presente.

1. ¿Qué ideales promueve este cuento para las mujeres?, ¿coinciden o no con los ideales que prumueven otros cuentos?.

2. ¿Qué expectativas y aspiraciones personales suelen facilitar?, ¿son estas aspiraciones útiles para la vida?, ¿ayudan a vivir el presente?.

3. Que cada cual, paseando por la sala, reflexione sobre sus ideales, expectativas y aspiraciones y en lo que le ayudan o dificultan para reconocer su propia experiencia, ¿estamos todavía esperando al príncipe azul?.

MATERIAL 1D

El presente

(Fuente: Artículo de Reader's Digest transcrito en el libro «Tus zonas erróneas», Dr. Wayne W. Dyer, Ed. Grijalbo, 27.ª edición)

Nada hace que la felicidad sea más inalcanzable que tratar de encontrarla. El historiador Will Durant describe cómo buscó la felicidad en el conocimiento y sólo encontró desilusiones. Luego buscó la felicidad en los viajes y sólo encontró el cansancio; luego en el dinero y encontró discordia y preocupación. Buscó la felicidad en sus escritos y sólo encontró fatiga. Una vez vio una mujer que esperaba en un coche muy pequeño con un niño en sus brazos. Un hombre bajó de un tren y se acercó y besó suavemente a la mujer y luego al bebé, muy suavemente para no despertarlo. La familia se alejó luego en el coche y dejó a Durant con el impacto que le hizo vislumbrar la verdadera naturaleza de la felicidad. Se tranquilizó y constató que «todas las funciones normales de la vida encierran algún deleite».

CUESTIONES:

1. ¿Qué os ha parecido este texto?, ¿qué os sugiere?.

2. ¿Qué ideas aporta en relación con el vivir aquí y ahora?, ¿para qué podemos querer vivir el presente?.

3. Que cada cual, de forma individual, reflexione sobre lo que le gusta del día a día y sobre si, en general, se coloca más esperando que las cosas ocurran o aquí y ahora. Vivir el presente no significa no tener proyecto de futuro.

MATERIAL 1E

Valorar mis recursos

1. Anotar algunos recursos propios fruto de la experiencia personal de cada cual (conocimientos, simpatía, humor, habilidades de cocina, bailar, hacer fotografía, hablar en público, repostería, masajes, poner inyecciones, etc.)

2. Doblar el papel y echarlo al corro o a donde se vaya a recoger.

3. Cada cual recogerá del centro un papel y dirá «entre nosotras hay un barco cargado de ..... (se leerá lo que dice el papel)».

Actividad 2. Mi proyecto de vida.

Se trata de que las mujeres reflexionen sobre el propio proyecto de vida, analizando los factores que influyen en él y desarrollando desde sí alternativas para avanzar. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Mi proyecto de vida. Con el Material 2A trabajar de forma individual el propio proyecto de vida. En pequeños grupos cada persona comunica, si quiere, como ha repartido sus roles y se intenta elaborar una distribución real e ideal del grupo. Intergrupo. Claves:

- En nuestros proyecto de vida influyen factores sociales (condiciones de vida, estereotipos y normas sociales,...), de entorno próximo (grupo familiar, trabajo, barrio,...) y personales (conocimientos, creencias, valores, sentimientos, gustos y deseos, etc).

- Ser conscientes del proyecto de vida, elaborarlo, nos permite estar más en contacto con nosotras mismas, entender el presente y tomar decisiones. El proyecto de vida es una guía que se puede cambiar. Se puede orientar la vida desde sí y para sí. Valorar que sea gratificante.

Cambios necesarios para mejorar el propio proyecto de vida. Se puede completar la actividad anterior con otra que, con el Material 2B, analice los problemas y dificultades para introducir cambios y busque soluciones a los mismos.

De cara al futuro. Se trata de clarificar y reflexionar sobre su proyecto de vida y buscar posibles alternativas para alcanzarlo. Se les pide que rellenen individualmente el Material 2C y después que en pequeños grupos comenten lo que quieran, aportando como grupo una idea sobre el proyecto de vida en la segunda mitad de la vida. Puesta en común analizando las prioridades en distintos ámbitos.

Imagenes en las que me miro. En grupo grande poner al grupo en situación y posibilitar, leyendo el Material 2D, que de forma individual cada cual vaya desarrollando los pasos propuestos. Puesta en común. Que las participantes, comenten, si quieren, lo que han vivido.

Me lo merezco. Se les pide que de forma individual reflexionen sobre distintas cosas que les parece que se merecen en esta mitad de la vida y sobre como conseguirlas. En pequeños grupos elaborar un «Decálogo de la segunda mitad de la vida» que incluya algunos aspectos que piensan que las mujeres como colectivo se merecen en esta etapa y algunos cambios sociales y personales que favorecerían su consecución.

Mi vida/nuestras vidas. De forma individual trabajar el Material 2E. Puesta en común insistiendo en las claves antes expuestas.

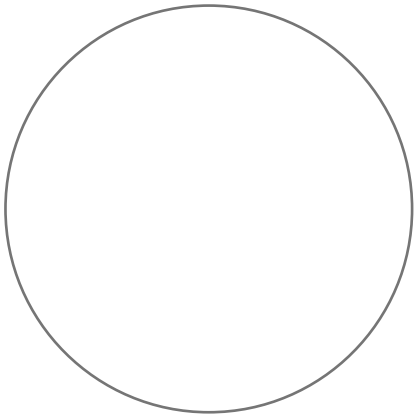
Mirando al futuro. (Fuente modificada: «De otra manera», Ministerios de Educación y Ciencia y de Asuntos Sociales). Se les pide que cada cual se invente un relato y realice una narración escrita que incluya aspectos que tengan que ver con sus proyectos de vida, continuando a partir de la frase «pasaba unos días en un pequeño pueblo rodeado de montañas. Algunas tardes subía a lo alto y miraba al infinito...».

MATERIAL 2A

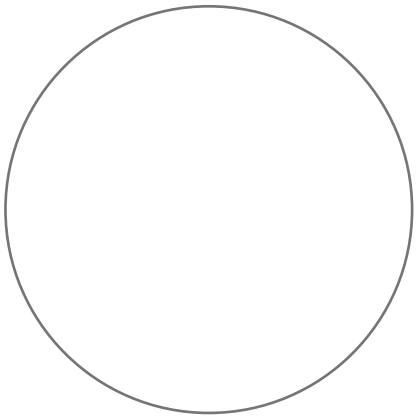
Mi proyecto de vida

(Fuente: Guía de Educación Parental. Instituto de Salud Pública, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1995).

Representa en este gráfico los diferentes roles sociales que mantienes (pareja, maternidad/paternidad, trabajo, relaciones interpersonales, ocio y tiempo libre) según el tiempo que cada cual te ocupa hoy.



Representa ahora la forma de distribuir los roles (pareja, maternidad/paternidad, trabajo, relaciones interpersonales, ocio y tiempo libre) que más te gustaría a tí, que mayor disfrute y desarrollo personal te posibilita.



Cambios que tendrías que introducir en tu vida para acercarte a esta distribución ideal de roles

MATERIAL 2B

Los cambios necesarios para un nueva distribución de roles. Análisis de problemas y búsqueda de soluciones

(Fuente: Guía de Educación Parental, Gobierno de Navarra, 1995).

De entre los cambios identificados para una nueva distribución de roles, seleccionar los tres cambios más factibles:

CAMBIO 1 .....

CAMBIO 2 .....

CAMBIO 3 .....

Analizar los aspectos facilitadores y las dificultades que pensáis que vais a encontrar para realizar esos cambios y buscar soluciones a las mismas.

CAMBIO 1

ASPECTOS FACILITADORES	DIFICULTADES	SOLUCIONES

CAMBIO 2

ASPECTOS FACILITADORES	DIFICULTADES	SOLUCIONES

CAMBIO 3

ASPECTOS FACILITADORES	DIFICULTADES	SOLUCIONES

MATERIAL 2C

De cara al futuro

1. Comenta una cosa significativa que te gustaría que pasase en cada uno de los siguientes ámbitos:

Tu misma/cómo eres

Ocio

Amistades

Amor

Hijo/hija (si lo tienes)

Vida social

Trabajo remunerado (si lo tienes)

Casa

2. ¿Para qué quieres que pasen cada una de esas cosas?.

3. Piensa qué podrías hacer para que esas cosas sucedan. Escribe muchas y muy diferentes alternativas (cosas que sueles hacer y otras que crees que no harías nunca, cosas factibles y algunas irreales, cosas que hace otra gente aunque a tí no te vayan o no te parezcan bien, etc.). Construir un universo de alternativas nos amplía y diversifica los posibles caminos a seguir y nos aporta una nueva visión del futuro. Podemos elegir.

MATERIAL 2D

Imágenes en las que me miro

1. Pónte cómoda, despeja la mente, y respira profundamente hasta relajarte. Estás delante de una pantalla de cine. Proyéctate en ella. Mírate con cariño tal y como eres ahora. Sintoniza con lo que eres y lo que quieres (tu cuerpo, tu identidad, tus relaciones, tu vida).

2. Cambia de imagen y visualiza ahora a una mujer diez o quince años mayor que tú. Piensa en alguien de esa edad que te guste o imagínate, invéntate un personaje de esa edad que responda a cómo te gustaría a ti ser. ¿Cómo la ves?. Proyecta algunas situaciones y acontecimientos de su vida, ¿qué le ocurre?.

3. Detente en esa mujer. Imagínate algunos primeros planos, ¿cómo vive su cuerpo?, ¿lo aprecia?, ¿cómo se relaciona con él?, ¿lo cuida?, ¿cuál es su forma de cuidarlo?. Proyecta en la pantalla cómo es su cuerpo y también algunas imágenes relacionadas con su bienestar corporal.

4. Sigue pensando en esa mujer, pero ahora céntrate en otros aspectos. Descríbela como mujer que evoluciona en la madurez, ¿a qué se dedica?, ¿cómo se siente consigo misma?, ¿cómo maneja sus emociones?, ¿es asertiva?, ¿cuándo se siente mejor?.

5. Enfoca ahora sus relaciones, ¿con quién se relaciona?, ¿qué tipo de relaciones mantiene?, ¿pertenece a alguna asociación?, ¿participa en actividades del barrio?, ¿cuándo disfruta más?.

6. Fin. Se acabó la película. Tú te quedas sentada en la butaca reflexionando sobre todo lo que has visto, ¿es esa mujer el modelo hacia el que caminas?, ¿qué tiene que ver con tu proyecto personal de vida?, Reconocer los estereotipos, los ideales, nuestras expectativas puede sernos útil para contactar más con una misma y tomar decisiones respecto al proyecto de vida que queremos construir en esta mitad de la vida, ¿para qué quiero ser así?.

MATERIAL 2E

Mi vida, nuestras vidas

(Fuente modificada: «De otra manera», Cuadernos de educación de adultas n.º 5, Unidad Didáctica «¿Nos contamos nuestras vidas?», Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid)

Expresa tus experiencias vitales y tus proyectos para esta mitad de la vida. Puedes hacerlo por medio de dibujos, palabras o frases cortas.

EN MI INFANCIA YO QUERÍA...	DESPUÉS.....	YA MÁS MAYOR ....

SIEMPRE ME HA GUSTADO...	PERO HE IDO DEJANDO EN EL CAMINO...	AHORA...	DE AHORA EN ADELANTE...

Actividad 3. El ocio y tiempo libre. Tiempo para mí

Se trata de que las mujeres reconozcan distintas formas de utilizar el tiempo que tienen para sí, diferentes tipos de ocio y los recursos disponibles, analizando algunos factores que influyen en él y ampliando sus posibilidades de ocio desde sí y para sí. Este tema puede trabajarse desde distintas perspectivas y con diferentes técnicas educativas, entre ellas:

Mi tiempo. Se propone cerrar los ojos y dejar volar la imaginación unos minutos evocando hechos o situaciones agradables. Recrearse en ellas algunos minutos más. Seguir con los ojos cerrados, ¿qué tienen que ver con el tiempo para mí?, ¿me mimo?, ¿me dedico tiempo?, ¿quiero tener tiempo?, ¿para qué?. Después, quien quiera, comenta en el grupo como se ha sentido.

Distintas actividades de ocio. En grupo grande cada participante comenta una actividad de ocio y el educador o educadora las agrupa. En pequeños grupos trabajar el Material 3A comentando la experiencia personal y analizándola. Puesta en común y conclusiones. Se puede completar lo que salga con una exposición teórica sobre el tiempo para sí y los usos del ocio. Claves:

- Las decisiones sobre su tiempo y su ocio competen a cada persona. Cada cual tiene sus gustos, vive su momento personal, tiene sus necesidades, etc. La diversidad es positiva para las personas y la colectividad.

- Las mujeres somos capaces de realizar muy distintas actividades de ocio y también de utilizar el tiempo para la reflexión y/o el descanso. Equilibrar la atención a otras personas y la atención a sí mismas, cultivar el deseo, flexibilizar los roles y potenciar el disfrute, la contribución del ocio al desarrollo personal y la integración de «lo lúdico» en la vida cotidiana. Vivir desde sí y para sí.

A lo largo de la vida. En pequeños grupos rememorar y reflexionar sobre la utilización del tiempo libre en la infancia, la adolescencia, la edad adulta y la vejez, relacionándolo con las necesidades de cada etapa. ¿Utilizan el tiempo libre de la misma forma los hombres y las mujeres?. Intergrupo y conclusiones.

¿Qué influye en el ocio de las mujeres?. En grupos pequeños analizar las frases del Material 3B. Puesta en común.

La sociedad del ocio. En pequeños grupos se analiza prensa escrita (periódicos o revistas) de hace 10 o 15 años y otros actuales. ¿Qué encuentras de diferencia entre ellos respecto al ocio?, ¿avanzamos hacia la sociedad del ocio?. Puesta en común.

La desigualdad en el uso del tiempo. En pequeños grupos y con el material 3C y 3D, reflexionar sobre la desigualdad en el uso del tiempo y los factores que la condicionan. Puesta en común y conclusiones.

Contemplar el atardecer... Dicen que contemplar el atardecer puede ser una experiencia única y también que a veces miramos pero no vemos. Comentar esta frase en pequeños grupos y analizar su relación con el disfrute en lo cotidiano. ¿Vivimos y disfrutamos las experiencias como únicas?, ¿y el tiempo para mí?. Intergrupo.

¿O todo o nada?. En pequeños grupos y con el Material 3E reflexionar sobre la influencia de algunos rasgos de la psicología diferencial de las mujeres en el uso del ocio. Intergrupo y conclusiones.

¿Qué te dicen algunas formas de ocio?. En pequeños grupos repartir distintas imágenes de mujeres en distintas actividades de ocio (fotos, recortes de revistas, anuncios...) y pedir a las participantes que expresen lo que les sugiere, respetando lo que les dice a cada cual (las personas tenemos distintos sentimientos y puntos de vista y todos valen), reconociendo los distintos tipos de ocio. Puesta en común y conclusiones, positivizando la diversidad en los gustos (las mujeres somos diversas en el ocio). Ampliar el universo de alternativas aporta una nueva visión del futuro. Podemos elegir.

Actividades de ocio. Cada participante escribe en un papel que hace en su tiempo libre. Se leen y anotan en la pizarra. Se amplía entre todas la lista según su contribución a diferentes aspectos: diversión, descanso, ayudan a ganar amistades, aportan nuevos conocimientos, cuestan mucho o poco dinero... Este tema puede trabajarse también en pequeños grupos con el Material 3F.

Salir de casa. Se divide al grupo en dos. Cada subgrupo busca con el Material 3G argumentos a favor y en contra de la realización de actividades fuera del hogar y se debate. Puesta en común. Se puede centrar el debate sobre la televisión si o no, actividades que se realicen solas o con gente, etc. El trabajo puede ser sólo de análisis o también de búsqueda y desarrollo de alternativas.

Ampliando las posibilidades de ocio. En pequeños grupos trabajar el Material 3H o 3I. Intergrupo, resumen y conclusiones.

Lecturas bonitas. Cada cual trae poesías, relatos cortos o novelas que le gusten o que hablen de cosas interesantes o divertidas. Se comentan e intercambian en pequeños grupos. ¿Qué otras cosas nos gustan?. Puesta en común, resaltando lo positivo de la diversidad y la importancia de romper con la rutina diaria. Todas tenemos recursos valiosos que podemos a veces compartir o intercambiar.

Distintas formas de tomar decisiones. En pequeños grupos identificar distintas formas de tomar decisiones respecto al ocio (racionalidad, intuición, sentimientos...). ¿Qué ventajas e inconvenientes tienen?, ¿solemos las mujeres utilizar más alguna forma?. Intergrupo y conclusiones. Se anima a que cada cual reflexione sobre su forma personal de tomar decisiones. Se puede trabajar el Material 3J.

Cosas que pasan. Leer en el grupo grande el Material 3K y elaborar, en pequeños grupos, para cada una de las situaciones que plantea, una respuesta que incorpore los pasos de la comunicación.

Los recursos de mi barrio. En grupo grande se comentan los distintos recursos del barrio que podrían utilizar para sus actividades de ocio. Completar los que hayan salido y clasificarlos en distintos tipos. En pequeños grupos analizan como responden a las necesidades y como se utilizan. Intergrupo, resumen y conclusiones. Pueden repartirse por grupos la tarea de contactar con los grupos que ya están en marcha para conocer sus objetivos, modos de organización y actividades que realizan.

Necesidades que existen. Se comentan los recursos que existen en el barrio. En pequeños grupos se analizan y se intenta identificar algunos otros que podrían ser útiles (clases de cocina, grupos de autoconocimiento, instalaciones deportivas y cultu-

rales, etc.). El grupo puede animarse a tomar alguna iniciativa para conseguir nuevos recursos: carta al periódico, propuesta al ayuntamiento,...

La organización del tiempo de ocio. En el grupo grande se comentan y analizan las dificultades para sacar tiempo para sí y para organizarse el tiempo de ocio. Intergrupo. Exposición teórica con discusión o lectura individual y discusión en pequeños grupos del Material 3L. Puesta en común. Conclusiones.

De gira por el barrio. (Fuente: «De otra manera», Ministerios de Educación y Ciencia y de Asuntos Sociales). Pasear por el barrio reconociendo el espacio como un espacio propio que podemos utilizar, en el que podemos participar y del que podemos disfrutar.

MATERIAL 3A

Distintas actividades de ocio

(Fuente modificada: Guía de Salud y desarrollo personal, Gobierno de Navarra, 1995).

TIPOS DE OCIO	CON QUIEN SE REALIZA	NECESIDADES QUE CUBRE

CUESTIONES:

1. Comentad vuestras vivencias y experiencias respecto a vuestra forma personal de vivir el tiempo libre y el ocio.

2. De las actividades que salgan exponer con quién se realizan (sola, con amigas y amigos, con la familia...).

3. De cada una de ellas analizar, ¿qué necesidades cubre (descanso, encuentro con gente, ejercicio físico, conocimiento de nuestro medio o de nuestra cultura, contacto con la naturaleza, actividad educativa, hobbie, desahogo...)?, ¿es importante disfrutar?, ¿el ocio contribuye a tu bienestar?, ¿a desarrollar tu proyecto de vida?, ¿qué actividades te gustan más?.

MATERIAL 3B

¿Qué influye en nuestro ocio?

- Vivimos en una sociedad compleja y cambiante que vive deprisa y tiene como valores sociales la belleza y la juventud y otorga diferentes papeles al hombre y a la mujer.

- Las obligaciones domésticas, el cuidado y educación de hijos e hijas, la atención a las personas mayores, hacer frente a los problemas físicos y emocionales del grupo familiar disminuye el tiempo de ocio.

- Dicen que disfrutar de la vida es cosa de hombres y que a las mujeres nos preocupa más que todo esté en orden, dispuesto y preparado para ello, ¿es así?.

- Todas las personas necesitamos tiempo para descansar, olvidarnos de ciertas responsabilidades, salir de la rutina, hacer ejercicio físico, comunicarnos, hacer nuevas relaciones, divertirnos, etc.

- Podemos intentar que las cosas nos gusten y que nos lo pasemos bien haciéndolas. Antes era todo más deber y sacrificio.

- En el espacio doméstico hay menos posibilidades de establecer relaciones interpersonales y los temas de comunicación son más limitados aunque también se puede hablar.

- Las demás personas son valiosas e importantes. Yo también.

- El qué dirán, lo que puedan pensar y decir las otras mujeres es algo que, aunque no quieras, muchas veces importa.

- Existen muchas y muy diferentes actividades que podríamos plantearnos realizar (leer, pasear, retomar un antiguo hobby, llamar a una vieja amiga, apuntarnos a gimnasia,...). Existen recursos y posibilidades y puede ser un buen momento.

- La realidad no es algo inamovible. Se puede cambiar.

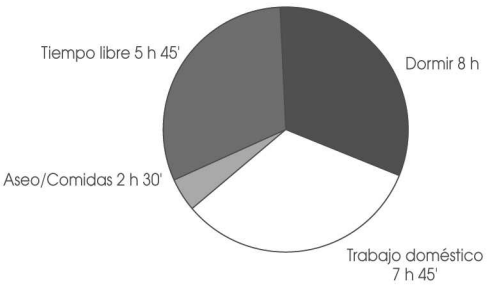
MATERIAL 3C

La desigualdad en el uso del tiempo. Ser mujer

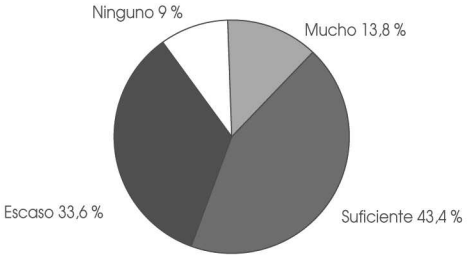
(Fuente: «Las desigualdades de las mujeres en el uso del tiempo», Izquierdo, J y otros. Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid)

SER MUJER (REALIZAR UNICAMENTE TRABAJO DOMESTICO: AMAS DE CASA)

MUJERES QUE SOLO REALIZAN TRABAJO DOMESTICO: LAS AMAS DE CASA

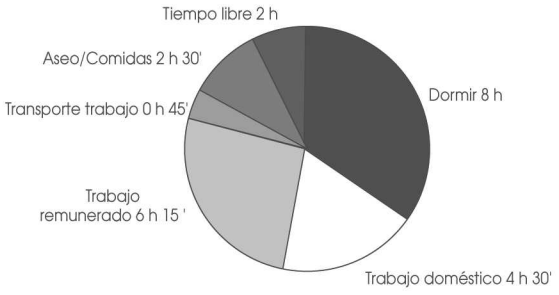


Opinión disposición tiempo libre

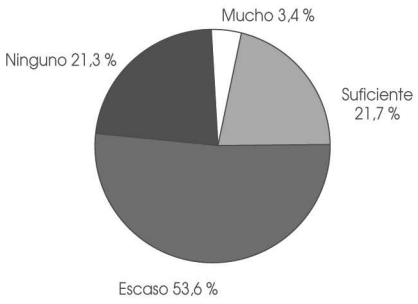


SER MUJER (ESTAR DOBLEMENTE OCUPADA)

MUJERES QUE REALIZAN TRABAJO DOMESTICO Y REMUNERADO

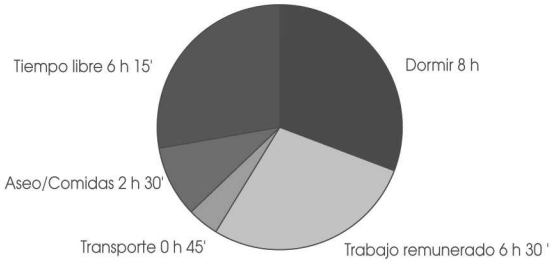


Opinión disposición tiempo libre

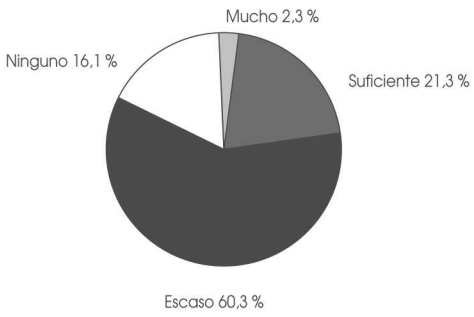


SER MUJER (REALIZAR UNICAMENTE TRABAJO REMUNERADO)

MUJERES QUE SOLO REALIZAN TRABAJO REMUNERADO



Opinión disposición tiempo libre

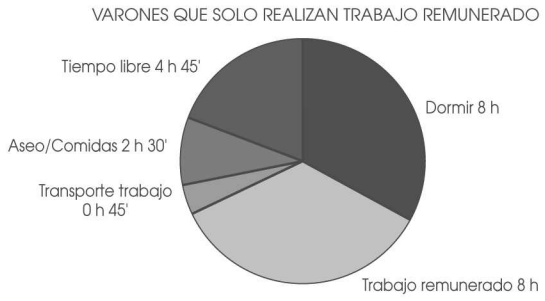


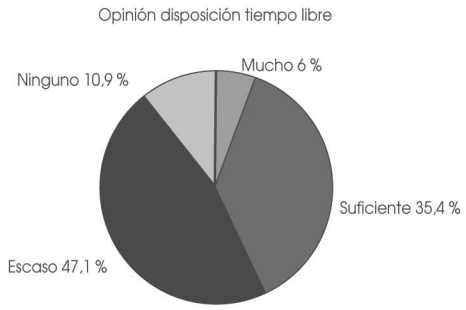
MATERIAL 3D

La desigualdad en el uso del tiempo. Ser varón

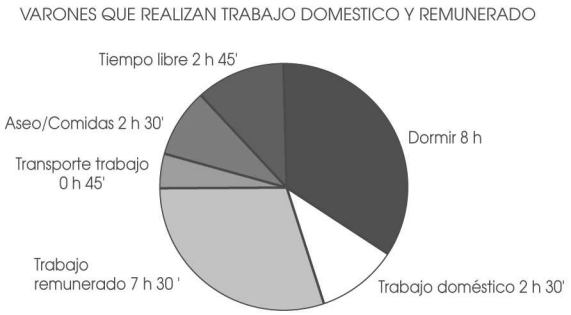
(Fuente: «Las desigualdades de las mujeres en el uso del tiempo», Izquierdo, J. y otras. Instituto de la Mujer, Ministerio de Asuntos Sociales, Madrid)

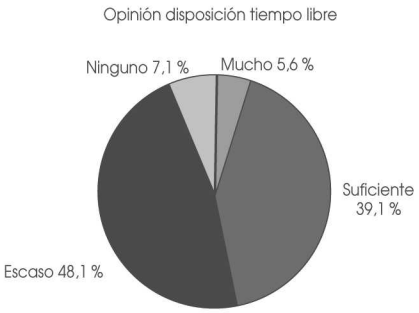
SER VARON (REALIZARUNICAMENTE RABAJO REMUNERADO)





SER VARON (ESTAR DOBLEMENTE OCUPADO)





MATERIAL 3E

¿O todo o nada?

Aunque se ha flexibilizado y diversificado mucho, la sociedad en la que vivimos todavía potencia determinados papeles sociales y maneras de ser y plantea una cierta visión dicotómica de la vida (las cosas son blancas o negras, buenas o malas, bonitas o feas) limitando el intercambio, los contactos, la espontaneidad...

Veamos algunas parejas de palabras(no quieren ser antónimos, es decir no siempre en la pareja una palabra expresa lo contrario de la otra):

- Moderación/Exceso
- Disfrute/Sufrimiento
- Cuerpo/Alma
- Sacrificio/Placer
- Cuidarse/Cuidar
- Hacer algo/Estar con alguien
- Gritos/Silencio
- Extremos/Punto medio
- Lo que deseo/Lo que debo hacer
- Compromiso/Pasotismo
- Diversión/Obligación

CUESTIONES:

1. En cada una de estas parejas, ¿dónde tienden a situarnos a las mujeres?, ¿y a los hombres?, ¿por qué ocurre esto?.

2. ¿Cómo repercute esto en la utilización del tiempo libre y la realización de actividades de ocio?.

3. ¿Y vosotras?. Reflexionar individualmente sobre donde os colocáis, ¿qué conseguis con eso?.

MATERIAL 3F

Actividades agradables

(Fuente: «Psicología de la Felicidad», Michael Argyle, Ed.Alianza,1992)

1. Estar con gente feliz.
2. Estar con gente que muestre interés en lo que digo.
3. Estar con amigas/os.
4. Ser consciente de ser sexualmente atractiva.
5. Besarse.
6. Observar a las demás personas.
7. Conversar de forma abierta y franca.
8. Que te digan que te quieren.
9. Expresar el amor a otra persona.
10. Acariciarse.
11. Estar con alguien a quien se quiere.
12. Alabar a alguien.
13. Tomar café, té, coca-cola,... con amigos/as.
14. Ser popular en una reunión.
15. Tener una charla animada.
16. Escuchar la radio.
17. Ver a viejos amigos.
18. Que te pidan ayuda o consejo.
19. Divertir a las demás personas.
20. Tener relaciones sexuales.
21. Conocer a alguien.
22. Reirse.
23. Estar relajada.
24. Pensar en algo bueno para el futuro.
25. Pensar en la gente que te gusta.
26. Ver un paisaje hermoso.
27. Respirar aire puro.
28. Tener paz y tranquilidad.
29. Estar sentada al sol.
30. Llevar ropa limpia.
31. Tener tiempo libre.
32. Dormir bien por la noche.
33. Escuchar música.
34. Sonreir a las demás personas.
35. Ver que a la familia o a las amigas y amigos les ocurren cosas agradables
36. Sentir la presencia del Señor en la vida.
37. Ver animales salvajes.
38. Hacer un trabajo de modo personal.
39. Leer historias, novelas, poemas u obras de teatro.
40. Planear u organizar algo.
41. Conducir con habilidad.
42. Decir algo claramente.
43. Planear un viaje o unas vacaciones.
44. Aprender a hacer algo nuevo.
45. Ser alabado o que te digan que has hecho algo bien.
46. Hacer bien un trabajo.
47. Comer una buena comida.
48. Ir a un restaurante.
49. Estar con animales.

MATERIAL 3G

Salir de casa

Hay algunas actividades de ocio que se suelen realizar en casa (lectura, escuchar música, ver la televisión, oir la radio,...), y otras que se suelen hacer fuera del hogar (nadar, pasear, clases de cerámica,...).

GRUPO 1: BUSCAR ARGUMENTOS A FAVOR DE SALIR DE CASA

GRUPO 2: BUSCAR ARGUMENTOS EN CONTRA DE SALIR DE CASA

MATERIAL 3H

Ampliando las posibilidades de ocio

(Fuente: Guía de Salud y Desarrollo Personal, Gobierno de Navarra, 1995).

En pequeños grupos analizar:

1. Posibilidades de ocio y tiempo libre que se nos plantean.

2. Cambios personales, en los grupos de amigos y amigas y en el entorno en que vivimos, que se podrían introducir para ampliar las posibilidades de ocio. ¿Qué se puede cambiar?.

3. Dificultades para introducir estos cambios.

4. Posibles alternativas a las dificultades.

MATERIAL 3I

¿Qué hacer con nuestro tiempo?

(Fuente modificada: Salud V «La Menopausia», Instituto de la Mujer, Departamento de Salud, Gobierno de Navarra, 1996)

- Podemos planificar nuestro tiempo, comenzar a retomar actividades que abandonamos (o dejamos aparcadas) ante la responsabilidad de la maternidad, el trabajo u otros asuntos.

- Podemos disfrutar del tiempo libre, de nuestras relaciones, hacer nuevas amistades. (Busca en tu vieja agenda el número de teléfono de aquella amiga olvidada por los trajines laborales o domésticos; llámala, verás que alegrón).

- Podemos estudiar, leer, aprender algo nuevo, crear... No olvides que cerca de tu casa hay un centro cultural que te ofrecer muchas actividades.

- Si aún no lo has hecho, puede ser un bueno momento para acercarte a un grupo de mujeres. También puedes organizar uno con tus amigas o vecinas.

  Un grupo de mujeres es un espacio de encuentro de reafirmación, de solidaridad...

  A través del conocimiento y el intercambio con otras mujeres aprendemos a hablar de nuestros problemas e inquietudes, de nuestras esperanzas e ilusiones... Aprendemos a descubrir en la realidad de cada una, la historia de todas. Un grupo de mujeres nos ayuda a crecer, a conocernos y a valorarnos.

  Así, estamos construyendo juntas nuestra historia, la historia de las mujeres que un día nos sentamos en un grupo y comenzamos a hablar.

¡VIVE CONTIGO, APRENDE A SER TU MEJOR AMIGA, QUIERETE!

MATERIAL 3J

La elección de una actividad de ocio. Criterios

1. Analizar distintos criterios que pueden ser útiles a la hora de tomar decisiones respecto al ocio:

   CRITERIOS PERSONALES (el disfrute, descanso, placer, el proyecto de vida, la ética personal, grado de satisfacción de mis necesidades, gustos personales....)

   CONSECUENCIAS PERSONALES ¿es posible utilizar el ocio y tiempo libre para cuidarnos a nosotras mismas como experiencia y posibilidad de desarrollo personal?.

   CONSECUENCIAS PARA EL ENTORNO INMEDIATO (mi grupo familiar, mis amistades, el barrio en el que vivo...). ¿Puede servir el ocio para la participación social y el desarrollo comunitario?, ¿cómo?.

   RECURSOS NECESARIOS Y DISPONIBLES

2. Pensar en alguna actividad de ocio y aplicar a ella los criterios analizados.

3. ¿Solemos las mujeres pensar en nosotras mismas?, ¿por qué?.

MATERIAL 3K

Cosas que pasan

- Quieres plantear a tu amiga Mercedes la posibilidad de dedicar una tarde a la semana para pasear juntas.

- Estas leyendo un libro y escuchando música tranquilamente y tu hijo de 17 años te pide que le planches una camisa que quiere ponerse para ir a una fiesta.

- Quieres comunicar en casa que vas a pasar un fin de semana fuera de casa en una excursión.

- Estas viendo un programa muy interesante y no hacen más que hablar a tu alrededor.

CUESTIONES:

1. Analiza cada una de estas situaciones y su relación con el ocio y el tiempo libre.

2. Valora posibles respuestas que se puedan dar y elabora para cada una de ellas una secuencia que incorpore las reglas y pasos de la comunicación.

3. ¿Serían las mismas estas situaciones si el protagonista fuese hombre?.

MATERIAL 3L

La organización del tiempo de ocio

(Fuente: Programa «A tu Salud», Ministerio de Educación y Ciencia, Comunidad de Madrid, Ayuntamiento de Madrid).

QUE:

Se trata de definir de una manera concreta cuál es la actividad o acción que vamos a realizar. No los objetivos, ni las tareas intermedias.

PARA QUE:

¿Cuál o cuáles son los objetivos o meta que queremos llevar a cabo o conseguir?. La correcta explicitación de esta pregunta ayudará a establecer las tareas que debemos llevar a cabo.

CUANDO:

Si es necesario, establecer un momento de comienzo y otro de finalización.

CON QUIEN:

En algunos casos, es necesario (o simplemente deseable) realizar las actividades planeadas, con alguien. Saber en todo momento con quién se cuenta, en qué sentido, con qué disponibilidad, para realizar qué tareas, etc.

CON QUE:

Para llevar a cabo cualquier plan es necesario conocer desde el primer momento los recursos con los que se cuenta.

Dinero, posibilidad de conseguirlo, libros, documentos, material, lugares, apoyos de todo tipo serán necesarios.

Y también lo es tener una noción de qué es aquello que ya se tiene y qué es lo que se necesita.

COMO-TAREAS:

En primer lugar, realizar un listado completo de todas las tareas (no reducibles a otras) necesarias para llevar a cabo el plan, sin olvidar o dar por supuesta ninguna.

En segundo lugar, ordenarlas en un secuencia.

En tercer lugar, hacer un calendario de manera que se vea claramente qué tarea se tiene que hacer, en qué momento y, en su caso, quién se responsabiliza de ella.

CUESTIONES:

1. ¿Qué dice este texto?

2. El tiempo libre ¿depende de ti?, ¿piensas en él?.

3. Analiza ventajas e inconvenientes de planificar las actividades de ocio.

4. Comenta, ¿cómo podrías mejorar la organización del tiempo para aumentar el tiempo para tí?.