

Brenda Marilú López Rivera

MEJORAMIENTO DE SALUD DE LA MUJER Y SU AUTOESTIMA
ESTUDIO REALIZADO EN FRAIJANES, GUATEMALA

Asesor

Licenciado Edwing Roberto García García



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA

Guatemala, noviembre 2009.

Este informe fue presentado por la autora como trabajo de Tesis, previo a optar el grado de Licenciada en Pedagogía y Ciencias De la Educación.

Guatemala, noviembre de 2009.

ÍNDICE

INTRODUCCIÒN

CAPÍTULO I

1.1	CONTEXTO	1
1.1.1	Contexto económico	2
1.1.2	Contexto social	3
1.1.3	Contexto filosófico	4
1.1.4	Contexto institucional	5
1.2	PROBLEMA	
1.2.1	Antecedentes del problema	6
1.2.2	Descripción del problema	12
1.2.3	Justificación de la investigación	13
1.2.4	Indicadores del problema	13

CAPITULO II

FUNDAMENTACIÒN TEORÍCA

2.1	La salud	14
2.1.1	Salud física y salud mental	15
2.1.2	Prioridades en salud	17
2.1.3	La mujer y la salud	18
2.2	Autoestima	21
2.2.1	Cómo se forma la autoestima	22
2.2.2	Autoestima de la mujer	23
2.2.3	Características de autoestima en la mujer	24
2.2.4	Baja autoestima en la mujer	25
2.2.5	Indicadores de baja autoestima	28
2.2.5.1	Violencia intrafamiliar	29

A. Formas de violencia	
2.2.5.2 Depresión	31
2.2.5.3 Alcoholismo	33
2.2.5.4 Bajos recursos económicos	34
2.2.5.5 Baja escolaridad	35
2.2.5.6 Desempleo	35
2.2.5.7 Estrés	36
2.2.5.8 Falta de confianza	37
2.3. Derechos de la mujer	38
2.4 La mujer en la actualidad	40

CAPITULO III

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Hipótesis acción	43
3.2 Objetivos de la investigación	
3.3 Cronograma de ejecución	44
3.4 Planteamiento general de propuesta a experimentar	46
3.5 Parámetros para verificar el logro de objetivos	47
3.6 Cronograma de trabajo	49

CAPÍTULO IV

EJECUCIÓN

4.1 Actividades y resultados de las acciones	51
4.2 Producto Final	53

CAPÍTULO V

EVALUACIÓN

5.1 Evaluación de resultados en relación a los objetivos	85
5.2 Evidencias de desarrollo sostenible	88
5.3 En qué forma la propuesta tendrá seguimiento	89
5.4 Reflexiones sobre todo el proceso	90
5.5 Experiencias a resaltar	91

5.6	Concretizar teoría	92
•	Conclusiones	93
•	Recomendaciones	94
•	Bibliografía	95
•	Anexos	97
•	Apéndice	102

INTRODUCCION

La presente investigación acción se realizó en el Centro de Salud del municipio de Fraijanes, departamento de Guatemala tomando como estudio el tema de la mujer, elemento importante dentro de la familia y la sociedad, con el propósito de conceder a su salud el cuidado necesario para que pueda desempeñarse en la mejor forma posible.

Luego de realizar las actividades de micro y macroreflexión para descubrir la problemática a trabajar en torno a la salud de la mujer, se estableció el tema de autoestima de la mujer como un aspecto importante que merece atención especial.

A través del desarrollo del trabajo de investigación se hace evidente la necesidad de capacitar a la mujer en este tema; por lo que se elaboró, el Programa de Autoestima de la Mujer; con el cual se aporta principalmente la pauta para abrir nuevos espacios de participación e incidencia de las mujeres en el ámbito familiar y social; tomando en cuenta que a través de la capacitación en programas de apoyo, prevención y ayuda, como el desarrollado en el Centro de Salud de Fraijanes a finales de septiembre y principios de octubre del año dos mil ocho, producto final del trabajo de investigación acción; las mujeres pueden compartir sus ideas y pensamientos desde una nueva concepción de su valor como personas , sus posibilidades de desarrollo , superación personal, conocedoras de sus necesidades y derechos; todo ello en beneficio de su salud.

CAPÍTULO I

1.1 CONTEXTO

El municipio de Fraijanes es uno de los diecisiete que conforman el departamento de Guatemala; se encuentra ubicado a 29.89 kms. al sur de la ciudad capital, su extensión territorial es de 91 km. cuadrados y colinda con San José Pinula, al norte; Santa Elena Barillas y Villa Canales, al sur; Villa Nueva, al este; Santa Rosa de Lima, al oeste. Su población es de origen ladino principalmente aún cuando hay un mínimo porcentaje de raza indígena que actualmente vive en el municipio por motivos de trabajo.

Su clima es de templado a frío y húmedo; lo que proporciona un suelo rico para diversos cultivos, entre ellos: el café reconocido a nivel nacional por su altura y exquisitez; además cuenta con variada flora, fauna, cerros y ríos, lo cual dan al municipio una belleza incomparable.

Aún cuando su historia data de trescientos años atrás no es sino a finales del siglo pasado que puede contemplarse el inicio de un desarrollo social y económico; actualmente los retos son en educación, tecnología, salud y cultura; lo cual compromete a todos los sectores de la población.

En el campo de la salud, cabe hacer notar que, se cuenta con un 96% de viviendas con servicio de agua potable, adecuada disposición de excretas en un 96%, adecuada disposición de basuras en un 69%, hay una cobertura total de energía eléctrica, calles asfaltadas o adoquinadas en la cabecera y en un 65% en aldeas o caseríos; según últimos datos del Departamento de Epidemiología Área de Salud Guatemala Nor-Oriente y sala Situación Distrito de Fraijanes. El Centro de Salud de Fraijanes ubicado en la cabecera municipal es clasificado como Centro de Atención Permanente (CAP), coordina además los Puestos de Salud en las aldeas: Puerta del Señor, Los Verdes, El Cerrito, Lo de Dieguez, Caseríos Concepción Rabanales y Las Crucitas.

1.1.1 Contexto Económico

La principal base de la economía en Fraijanes hasta la década de los ochenta fue el cultivo del café pues los primeros pobladores se dedicaron a la siembra y comercio de este importante producto; que actualmente continúa produciendo grandes utilidades en los meses de diciembre a marzo, durante la cosecha. Otros cultivos agrícolas de la región son el maíz, güisquil, perulero, berro, tomate, chile pimiento, brócoli, naranja, aguacate, durazno, jocote, limón, lima, mora, frambuesa, fresa, banano que sirven para el comercio y autoconsumo de sus habitantes.

Actualmente, desde finales del siglo pasado e inicio de un nuevo milenio; otras actividades del comercio que se ejercen son los negocios de microempresas y pequeñas empresas, tales como: farmacias, servicios de Internet, carnicerías, verdulerías, abarroterías, tiendas, gimnasio, bancos, almacenes de diversos tipos de artículos, bancos, restaurantes, heladerías, panaderías, aceiteras, talleres mecánicos, depósitos, librerías, gasolineras, entre otros. Lo cual proporciona nuevos ingresos a los pobladores. Es de hacer notar además que las nuevas generaciones de jóvenes en su mayor parte salen del municipio a laborar en otros ámbitos en busca de mayores oportunidades de desarrollo económico o para desenvolverse en campos específicos del saber humano en el cual se preparan a través de una carrera universitaria.

La clase baja de la población se emplea en la construcción dentro e incluso fuera del municipio; en el caso de las mujeres, un gran número presta sus servicios como empleadas domésticas en su mayoría fuera del casco urbano del municipio.

Dentro de la jurisdicción de Fraijanes, se encuentran dos laboratorios farmacéuticos LAPRIN y UNIPHARM, Productos Wella, Uniespcies, S.A, y Olmeca, S.A; que son fuente de trabajo para muchos habitantes del lugar. No existe registro de producción manufacturera, artesanal o pecuaria en el municipio. Entre los servicios públicos que se prestan puede mencionarse el transporte extraurbano a través de la empresa Fraijanes Unidos; El correo, Telgua, Telefonía celular, Servicios de Salud a través del Centro de

Salud de Fraijanes, Clínicas Médicas, Dentales, Laboratorios, Juzgado de Asuntos Municipales, Juzgado de Paz, Escuelas Públicas, Institutos, Colegios, Academias Comerciales y la Universidad Galileo.

1.1.2 Contexto Social

La mayoría de los habitantes son de origen ladino y apenas un 2% son indígenas que se han trasladado al municipio en busca del desarrollo social y económico. Su población general es de treinta y ocho mil novecientos cincuenta habitantes de los cuales el 47% corresponde al género femenino.

El tamaño de las familias en el casco urbano es de 5 miembros promedio en el área urbana y de 7 miembros promedio en el área rural. En cuanto a la población analfabeta por género en el área urbana y rural a nivel de municipio el 59% lo constituyen las mujeres según el informe de Conalfa en la Memoria de Labores 2007 del municipio de Fraijanes.

La participación social de los pobladores del municipio se logra principalmente en relación con festividades o acontecimientos, por ejemplo, en la Fiesta Patronal del 1 al 4 de febrero, Semana Santa, Día de la Madre, 15 de Septiembre, Campañas Evangelísticas, Campañas de Salud, Campañas Electorales, entre otras. Existen grupos sociales de reciente creación tales como dos cooperativas, dos asociaciones, una confraternidad de iglesias evangélicas que actualmente se han organizado con fines específicos. No existen centros culturales que promuevan el desarrollo sociocultural en Fraijanes. Se ha promovido el deporte a través de la construcción de un Coliseo, Estadio y Complejo Deportivo, no así a través de objetivos claros a largo, corto y mediano plazo. Dentro de los establecimientos educativos públicos y privados existentes en la comunidad pueden citarse 18 escuelas, 3 institutos, 14 colegios privados, 4 academias comerciales, 7 internet. En lo referente a programas o proyectos de educación informal, el municipio cuenta únicamente con los estudios que imparte IGER, CONALFA y cursos libres que desde hace algunos años la Municipalidad de Fraijanes ha organizado para atención de la mujer en áreas de belleza, cocina, repostería y manualidades proyectados hacia la productividad económica de las familias y no se ha promovido el área de cultura, derechos de la mujer,

desarrollo personal de la mujer y otros aspectos de importancia para el desempeño de las mujeres dentro del ámbito social, político y cultural.

1.1.3 Contexto Filosófico

1.1.3.1 Visión

“El Distrito de Salud de Fraijanes forma parte de una red de servicios que incide en el mejoramiento de los indicadores de Salud de la población objetivo mediante la optimización de los recursos en coordinación con otros sectores comprometidos con la satisfacción de las demandas de la comunidad.” (3, 5)

1.1.3.2 Misión

“Proveer gratuitamente servicios de salud preventiva y curativa a la población del municipio de Fraijanes, mediante la participación de una red institucional regida por los principios de eficiencia, eficacia, equidad, calidad y calidez.” (3, 6)

1.1.4 Contexto Institucional

El Centro de Salud del municipio de Fraijanes del departamento de Guatemala se encuentra catalogado como un CAP, es decir con Centro con Atención Permanente a la población las veinticuatro horas. Actualmente se encuentra ubicado en la zona cuatro de la cabecera municipal en el Complejo Deportivo del Ensueño y es conocido como El Hospitalito. Su fundación data del año 1948 en el que se da por inaugurado el Servicio de Salud Pública al cual se le llamó Dispensario Municipal. En 1955 la Dirección General de Sanidad se preocupa en la construcción de un edificio para la unidad sanitaria y no es hasta el 14 de febrero de 1961 que se da por inaugurado fabricado con machimbrón y lámina galvanizada. Aún contando con un edificio de Salud no se contaba con un médico permanente, se tenía que esperar hasta el día viernes, día único que el médico venía a la población. El día 26 de julio de 1977 es inaugurado el nuevo edificio a solicitud del Doctor Antonio Berríos López, Director del Centro de Salud y por la Municipalidad bajo la

Administración del señor Alcalde Tomás Mayén a un costado de la Alcaldía Municipal. En enero de 1994 dan inicio los trabajos de ampliación del edificio del Centro de Salud consistentes en más clínicas y muro perimetral. Años más tarde por la demanda de crecimiento de la población se gestiona la compra de un terreno y construcción inaugurándose en enero de 2003 el actual edificio del Centro de Salud.

Actualmente se encuentra dirigido por el Doctor Gustavo Adolfo Estrada Umaña; Director del Centro de Salud desde el año de 1982 quien se ha preocupado de mejorar y ampliar los servicios de salud para la población habiendo logrado a través de todos estos años cambios significativos en el campo de la salud. En la actualidad se atienden un promedio de ochenta personas por día en su gran mayoría mujeres.

En los meses de enero a mayo del presente año se atendieron cuatro mil doscientas treinta mujeres; dato que supera en número a los hombres atendidos durante dicho período. La atención a la población se realiza a través de tres médicos por la mañana encargados de la consulta; tres médicos que atienden emergencias y consultas por la tarde y noche teniendo turno de 24 por 72 horas; lo que hace un total de seis médicos más el Director del Centro de Salud. Se cuenta además con un servicio de Clínica Dental a cargo de una Odontóloga que atiende en horario de 8:00 a 12:00 a.m.

Actualmente la Universidad Rafael Landívar proporciona atención en una Clínica Nutricional realizando prácticas en nutrición con estudiantes que se encuentra en el cierre de su carrera y además, realiza prácticas en el área de la medicina con estudiantes del 6°, 4° y 2° semestres. No se cuenta en dicha institución con una Clínica Psicológica o de Orientación para pacientes lo cual constituye una carencia en el área de la salud preventiva pues se resta importancia al área de la salud mental tan afectada en nuestra época debido a los constantes cambios sociales, políticos, religiosos, tecnológicos, entre otros factores y que inciden en problemas para la salud del individuo y específicamente para nuestro estudio, en la salud de la mujer.

1.2 PROBLEMA

1.2.1 Antecedentes del problema

La salud entendida como el normal desarrollo del cuerpo humano abarca más allá del campo físico, es decir biológico; ya que concibe al individuo como una unidad psicobiosocial, por lo que al considerar el estado de salud de una persona también debemos retomar la salud mental tan descuidada y poco atendida en nuestros días, aún cuando las estadísticas a nivel mundial son alarmantes por las cifras de depresión, ansiedad, suicidios, por citar algunos de los desórdenes en el campo de la salud, que día a día se suscitan en todas partes del mundo.

La educación en nuestro tiempo actual puede ayudar en el área de salud a la prevención, detección, tratamiento y rehabilitación de muchas de estas enfermedades que tienen que ver con los aspectos psicológicos y sociales del individuo y generar programas, campañas y capacitaciones para solución de los mismos. Especialmente en lo que se refiere a datos específicos de la salud mental de las mujeres que según las estadísticas de finales del siglo pasado de la ONU y la OMS arrojan datos alarmantes en relación de por cada hombre que sufre de trastornos en su salud mental hay dos mujeres que los padecen.

El área de la salud es muy extensa es por ello que en el presente estudio se ha tomado únicamente, uno de los vastos problemas que la conforman: la autoestima de la mujer y, se ha seleccionado el Centro de Salud del municipio de Fraijanes para con ello, contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres que conforman un eje importante en el desarrollo sociocultural de este municipio.

Tomando en consideración los datos recopilados de algunas de las instituciones que trabajan en el desarrollo de Fraijanes se ha recopilado valiosa información a través del proceso de la presente investigación. El Juzgado de Paz en donde se registran sólo en los meses de enero a mayo del año dos mil ocho, la atención de cincuenta y cinco casos de violencia intrafamiliar, entre los cuales cincuenta y un casos corresponden a mujeres, que de una u otra forma sufren de una baja autoestima producto no sólo de la violencia sino de

un conjunto de antecedentes que en entre otras causas puede citarse la falta de la concientización de su valor como personas.

Conalfa contempla dentro de sus estadísticas que el mayor porcentaje de analfabetos son mujeres, la mayor población atendida y promovida son hombres y a esta desproporción se suma el hecho de que las mujeres analfabetas aunque lo deseen no pueden asistir a sus clases, entre otros aspectos, debido a la falta de confianza en sí mismas para poder aprender, lo cual tiene que ver con la baja autoestima que poseen.

El Centro de Salud de Fraijanes atiende diariamente una mayor población de mujeres que de hombres y los índices de las diferentes enfermedades registradas en relación a la natalidad, mortandad y reproducción humana entre otras, podrían ser prevenido a través de un conocimiento de sí mismas, su valor, derechos, desarrollo personal y otros aspectos que podrían enmarcarse dentro de la autoestima de la mujer.

Como parte de la metodología utilizada en la presente investigación acción, se generó además por parte de la investigadora el proceso de microreflexión en donde se estudió cuáles eran las principales deficiencias dentro del Centro de Salud con la finalidad de plantear las posibles hipótesis y propuestas en la resolución de la problemática existente; luego de ello se realizó la macroreflexión con miembros del Personal de Salud de la institución para poner en común su punto de vista en relación a las deficiencias existentes y a las soluciones que ellos plantean para el mejor desempeño de las funciones del CAP. Todo lo anterior plasmado en los cuadros que a continuación se presentan:

1.2.1.1 Microreflexión

QUÉ PASA	POR QUÉ PASA	HIPÓTESIS	PROPUESTA
El Centro de Salud no cuenta con los medicamentos para atención de los pacientes.	El Ministerio de Salud Pública no provee al Centro de Salud de medicamentos.	Si se solicitan medicamentos a otras instituciones sociales para el Centro de Salud entonces podrá atender a los pacientes.	Buscar ayuda de Municipalidad de Fraijanes, ONG, Empresas del municipio u otra institución.
El Centro de Salud no cuenta con una Clínica de psicología para atención de los pacientes con trastornos específicos de esta rama.	El Personal de Salud es asignado por el Ministerio de Salud y su presupuesto no abarca en el Centro de Salud la rama de enfermedades y trastornos psicológicos.	Si se implementa una clínica de psicología se proporcionará atención a los pacientes que lo requieran en esta área.	Realizar los trámites necesarios para ayuda de alguna universidad del país para incorporar una Clínica Psicológica.
En la atención de emergencias, partos y operaciones que se realizan en el Centro de Salud no se cuenta con el material quirúrgico necesario e indispensable en algunos casos.	Porque la cantidad de emergencias y pacientes que se atienden demandan de mayor cantidad de suministros quirúrgicos.	Si se establece una cuota básica para atención de emergencias, partos y operaciones sencillas en el Centro de Salud se proporcionará una mejor atención a los usuarios.	Establecer un fondo de colaboración para el suministro de medicamentos que se necesitan en la atención de emergencias, partos y otras

Continuación de microreflexión

QUÉ PASA	POR QUÉ PASA	HIPÓTESIS	PROPUESTA
<p>La mayoría de la población que se atiende es a mujeres por la misma enfermedad y por otras afines con bastante frecuencia; además su aspecto exterior podría ser más favorable.</p>	<p>Bajo índice de escolaridad, bajos recursos económicos, presión del esposo o la sociedad a no valorarse, falta de aseo e higiene.</p>	<p>Si se implementa un Programa de Autoestima para la mujer entonces se minimizarán las debilidades que se tienen en salud por no contar con él.</p>	<p>Incorporar un programa para la Mujer a través de talleres en donde se le haga conciencia de su papel tan importante en nuestros días.</p>
<p>Puede observarse que algunas áreas del edificio del Centro de Salud deben mejorarse físicamente para mejor atención de los pacientes.</p>	<p>El deterioro físico del edificio con el paso de los años necesita de mejoras y cambios para prestar un mejor servicio a la comunidad.</p>	<p>Si se realizan mejoras físicas a las instalaciones del Centro de salud se proporcionará un mejor servicio a la población.</p>	<p>Coordinar con la Municipalidad de Fraijanes la remodelación del Centro de Salud.</p>

1.2.1.2 Macroreflexión

QUÉ PASA	POR QUÉ PASA	HIPÓTESIS	PROPUESTAS
No se cuenta con medicamentos para atender a los pacientes que asisten al Centro de Salud precisamente por carecer de recursos para comprar medicina.	Cuando se terminan los medicamentos pasa tiempo sin contar con ellos y no se puede ayudar a los pacientes con la medicina en muchos de los casos necesitan la medicina con urgencia.	Si se cuenta en el Centro de Salud con los medicamentos necesarios e indispensables se proporcionará una buena atención al paciente.	Buscar mecanismos para la adquisición de medicinas para proveer al Centro de Salud.
El edificio del Centro de Salud necesita mantenimiento para cubrir con las condiciones necesarias de atención al paciente.	El uso constante de las instalaciones hace necesario el mantenimiento en buen estado del edificio.	Si se cuenta con la infraestructura del edificio del Centro de Salud en buen estado entonces se puede proporcionar una atención constante a la población.	Coordinar con la Municipalidad de Fraijanes la restauración y mantenimiento de las instalaciones del Centro de Salud.

Las mujeres constituyen la mayor población atendida; reconsultan más veces por el mismo cuadro clínico y asocian mayores enfermedades a las que ya poseen.	Porque se diagnostican enfermedades, dolencias, males y calamidades. Hay poca instrucción a la mujer en todos los campos y especialmente en la salud.	Si se capacita a la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes existirá menos frecuencia de problemas relacionados con su salud.	Proporcionar el apoyo necesario a cualquier institución o persona que tenga a bien proporcionar al paciente femenino la orientación necesaria para mejorar su calidad de vida y salud.
Las emergencias de partos y accidentes no se logran cubrir en todos los casos con excelencia debido a carencia de material quirúrgico.	Los suministros quirúrgicos son insuficientes para la población atendida.	Si se crea un fondo común con aportes de pacientes entonces se brindará una buena atención de partos y emergencias.	Establecer una cuota por paciente para la compra de suministros quirúrgicos necesarios en la atención de partos, emergencias y otros

1.2.2 Descripción del problema

En el Centro de Salud de Fraijanes se atiende aproximadamente un promedio de cincuenta mujeres cada día que asisten por diversos problemas de salud; cabe mencionar que dicha población es mayor en número a la de hombres y niños atendidos diariamente. Las mujeres utilizan la consulta externa con frecuencia, algunas veces por la misma causa y otras por trastornos de salud de diversa índole. La gran mayoría consulta por problemas relacionados con la salud reproductiva. Al entrevistar a dichas pacientes puede detectarse un grado bajo de escolaridad, falta de confianza en sí mismas, bajos recursos económicos y falta de información sobre salud preventiva. Al observar a las mujeres que esperan ser atendidas se percibe ansiedad, temor y estrés. El arreglo personal e higiene de las mujeres que asisten a consulta es un aspecto que llama la atención. En muchos casos el personal de salud además de la atención médica a las mujeres se ve en la necesidad de brindar orientación y apoyo en áreas como depresión, violencia intrafamiliar, inmadurez emocional, estima de la mujer, enfermedades psicosomáticas, entre otros. Todo lo anterior denota, entre otros problemas, una baja autoestima en las mujeres que asisten al Centro de Salud de Fraijanes.

La baja autoestima de la mujer que se atiende en el Centro de Salud del municipio de Fraijanes repercute en su salud física y mental así como en su desenvolvimiento social, cultural y laboral; es por ello de importancia buscar los mecanismos necesarios para proporcionar a las mismas un autoconocimiento de su yo interior, sus responsabilidades, necesidades, fortalezas, debilidades e intereses para encauzar adecuadamente sus potencialidades y que todo ello contribuya al fortalecimiento de su calidad de vida, al mejoramiento de su salud y, como generadoras de vida, al desarrollo de sus familias.

1.2.3 Justificación de la investigación

La mujer es un pilar fundamental en toda sociedad humana y como tal debe contar con una buena salud física y mental para el desempeño de todos sus roles. El considerar la autoestima de la mujer como un aspecto importante en su salud es en efecto un factor

necesario en nuestros días y es por tal razón que la presente investigación ha tomado como referencia esta temática.

A través del desarrollo del proceso de investigación que se ha realizado se hace evidente la necesidad de capacitar a la mujer en el tema y es por ello, que se ha planteado la implementación de un Programa de Autoestima para lograrlo. Se pretende a través de los diversos talleres que lo conformen, brindar la información necesaria sobre la autoestima de la mujer y generar los cambios necesarios para modificar el conocimiento y valores que cada una de las participantes posean al respecto, para que a su vez puedan ser elementos generadores de cambio en sus familias, con sus hijos principalmente y en el círculo laboral o social donde se desenvuelvan.

El Centro de Salud de Fraijanes cuenta con una infraestructura muy adecuada para la detección, atención y tratamiento de las enfermedades; su personal médico en los últimos años ha sido duplicado al punto que actualmente atienden al público las veinticuatro horas del día, hay un servicio gratuito de ambulancia para los habitantes del municipio, tiene servicio de clínica dental, un laboratorio clínico y una clínica nutricional; sin embargo, no cuenta con una clínica psicológica lo cual significa que no hay una atención específica para la mujer que sufre de problemas emocionales, por violencia intrafamiliar, violación o trastornos por estrés, ansiedad y baja autoestima. Es por ello, que lograr implementar un Programa de Autoestima para la Mujer que asiste a este centro, redundaría en beneficios claros para su salud.

1.2.4 Indicadores del problema

Según el trabajo de investigación realizado en las mujeres que asisten al Centro de Salud del municipio de Fraijanes, pueden citarse innumerables factores que influyen en la salud física; mas nuestro estudio apunta principalmente a la salud mental en la cual puede decirse que influye la baja autoestima que poseen dichas mujeres y entre los factores con mayor incidencia encontrados pueden listarse los siguientes:

- violencia intrafamiliar

- depresión
- alcoholismo
- bajos recursos económicos
- baja escolaridad
- desempleo
- estrés
- falta de confianza
- baja escolaridad

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1 La salud

“La salud es un aspecto importante de cualquier ser humano ya que mediante ella nos podemos desenvolver correctamente en nuestro medio; por lo que definir este término resulta complejo. La Organización Mundial de la Salud (O. M. S.) la define como el estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de afecciones y enfermedades.” (7,15)

La definición de salud nos dice que ésta es una forma física, la capacidad que el cuerpo humano tiene para satisfacer las exigencias que son impuestas por la vida cotidiana; un estado del cuerpo que al mismo tiempo se vincula con los estados mentales; ambos combinados nos ayudan a desarrollar una vida dinámica y positiva.

El bienestar físico y emocional, en óptima relación con el medio ambiente, requiere el mantenimiento de un equilibrio que determina nuestro estado de salud. No es para menos, ya que los seres humanos conformamos una unidad psicobiosocial, íntimamente relacionada con el medio externo. Es por ello que ese sutil equilibrio se ve alterado ante la presencia de un malestar físico, psíquico o del medio ambiente.

Para mantener un buen estado de salud, esa armonía entre cuerpo, mente y alma, debemos tomar en cuenta ciertas condiciones de vida:

- La práctica de deportes constituye un grato entretenimiento y el mejor medio para conservar y cuidar la salud.
- Evitar el hacinamiento, la promiscuidad y el desorden en nuestro hogar para proteger el medio y contribuir a la conservación de una mejor calidad de vida.
- Nuestra alimentación de manera adecuada y balanceada.
- El control de la higiene de los alimentos para prevención de enfermedades.

- Concurrir en forma periódica a control médico para mantenimiento y mejora de la salud.
- Cuidar nuestra higiene para tener en cuenta el cuidado de nuestra persona.
- Evitar accidentes en el hogar y medio.

La salud nos permite desarrollar todas las actividades con bienestar y alegría. Ella hace posible el uso pleno de nuestras facultades físicas y psíquicas. Defenderla y protegerla es un derecho y una responsabilidad.

2.1.1 SALUD FÍSICA Y SALUD MENTAL

La definición de salud física incluye todo lo que se conoce como buena salud: decimos que la gozamos de una buena forma física cuando contamos con fuerza muscular, vigor, energía y buen funcionamiento de nuestros órganos. Estos son signos evidentes de que cualquier individuo está en perfectas condiciones de salud; este estado se calcula con relación a expectativas funcionales.

La salud mental es un concepto que se refiere al bienestar emocional y psicológico del individuo. Merriam-Webster define salud mental como: “estado del bienestar emocional y psicológico en el cual el individuo pueda utilizar sus capacidades cognitivas y emocionales, funcionar en sociedad, y resolver las demandas ordinarias de la vida diaria”(8,3)

Según la Organización Mundial de la Salud, no hay una definición oficial de salud mental. Las diferencias culturales, evaluaciones subjetivas y la competición de teorías profesionales, hacen difícil definir la salud mental. En general, la mayor parte de expertos convienen que la salud mental y las enfermedades mentales no son contrarios. En otras palabras, la ausencia de un desorden mental reconocido, no es necesariamente un indicador de contar con salud mental.

“ Abraham Maslow (1962) fue mucho tiempo quien sostuvo el punto de vista de que la meta de todo hombre es llegar a “realizarse a sí mismo”. Según él, estar sano

psicológicamente supone tener las siguientes características; aceptación, respeto y amor por uno mismo y por los demás; compasión por todas las criaturas vivientes; espontaneidad de acción; capacidad para desentenderse o comprometerse apasionadamente en diferentes situaciones, según se adapten a nuestros propósitos personales; un sentido de la comedia y la tragedia de la propia existencia; y una percepción de la realidad que es eficiente para un individuo. El consideró que aunque esto nunca llegaría a ser realidad de la mayoría, representaría la orientación más saludable y más genuina humana.” (7, 45)

Las normas sociales, al determinar a quién se ha de rechazar y clasificar como destacado, pueden contribuir a que se produzca la anormalidad en quienes no quieren o no pueden acatarlas, por producirles ansiedad, dudas sobre sí mismos, y aislamiento social; por ejemplo, una de las consecuencias de que le demos tanto valor al éxito económico es que, ante cualquier crisis económica, se da un aumento de ingresos a hospitales para enfermos mentales entre las clases media y alta.

Muchas personas de nuestra sociedad han sido obligadas a sentirse intelectualmente inadecuadas o deficientes, debido a normas excesivamente altas impuestas por sus padres, maestros, etc. Otras han padecido de angustias sobre su sexualidad debido a que la educación familiar les ha hecho ver el sexo como equivalente al pecado, o porque su educación social se ha equiparado con la conquista y el éxito. Los sentimientos de ser físicamente feo, inútil, estorboso o malvado, pueden crearse en los niños, involuntariamente por sus padres, que les presentan modelos extraordinarios de comparación social.

El equilibrio emocional ayuda a proteger la salud y el bienestar. Las deficiencias en la inteligencia emocional realzan un espectro de riesgos, desde la depresión a una vida de violencia, hasta trastornos en la alimentación o el abuso de drogas; por lo que la salud emocional forma parte de nuestro bienestar general. Además está ligada a nuestros sentimientos y a nuestra salud física. Aún así es difícil definirla y a menudo es difícil saber cuándo necesitamos ayuda para controlar nuestros sentimientos.

La ansiedad, el estrés y la depresión quizá sean respuestas a los altibajos de la vida, como el matrimonio, el divorcio, el nacimiento de un hijo, un nuevo empleo, el ser despedido, o la enfermedad o muerte de un ser querido. Sin embargo, si estos sentimientos continúan por un largo período de tiempo, puede ser que nos impidan disfrutar de nuestra vida y de las cosas que hacemos.

2.1.2 Prioridades en salud

A pesar de los grandes logros en salud y el significativo avance en el proceso de modernización global, la situación de salud es preocupante en la mayoría de los países y especialmente en nuestra Guatemala.

A la salud de una población la condicionan frecuentemente los elementos de la cultura ya que influyen en la definición de la enfermedad, tanto a nivel de las personas como de las familias y comunidades.

Factores ambientales y socioculturales que permiten acercarse a la dimensión de una salud colectiva para poder hablar de poblaciones saludables. La salud colectiva tiene que ver con la interacción, interdependencia e interfuncionalidad del comportamiento individual y familiar en salud.

La promoción de la salud es el centro de atención de la salud pública. Producir salud es un reto prioritario en el escenario comunidad-servicios con el fin de responder a los ideales de salud de personas, familias y comunidades. El ideal de salud se relaciona con la alimentación, la vivienda, la educación (especialmente educación para la salud), las condiciones económicas asociadas con el derecho al trabajo, el derecho a vivir en paz, la recreación, el descanso y el disfrute del arte y la cultura.

“La salud es definida por la Organización Mundial de la Salud como el completo bienestar físico, mental y social del individuo, pero también reconoce que puede ser definida únicamente en términos de las expectativas y objetivos que cada persona tenga, señala un documento informativo, divulgado en el marco del Día Mundial de la Salud

declarado el 7 de abril de 1948, hace sesenta años, cuando quedó establecida la OMS.”
(7,34)

El documento elaborado por expertos y expertas en materia de salud, incluye consejos para mantenerse en buen estado físico, mental y social, así como para detectar enfermedades, atenderlas desde los primeros síntomas y evitar sus complicaciones.

En nuestros tiempos actuales la promoción de la salud se hace necesaria e indispensable, entendida como la acción que tiende a que las personas sanas refuercen su salud y aprendan, por lo tanto, a prevenir enfermedades y accidentes; ya que conociendo cómo mantenerla o mejorarla, podemos elegir la manera más adecuada de lograrlo. Cuidar la salud es una tarea muy amplia que nos involucra a todos.

La sociedad, a través del Estado, cuenta con organismos e instituciones como el Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, Ministerio de Deportes, Ministerio de Cultura, etc.; que se ocupan de un amplio campo que va desde el control de los alimentos y la potabilidad del agua que bebemos, hasta las campañas de vacunación masiva, pasando por el uso de los medios de comunicación e información para educar sanitariamente. Porque la mejor forma de promover la salud es la educación de la población. Es por ello que la acción debe partir del hogar y continuar en la escuela.

2.1.3 La mujer y la salud

Pese a las limitaciones impuestas al desarrollo de la mujer, sus aportes al proceso de desarrollo económico son muy importantes para la sociedad por lo que es indispensable considerar la importancia de la salud de la mujer.

La salud de la mujer puede estudiarse desde varios puntos de vista, sin embargo es preciso considerar, entre otros aspectos, dos muy importantes para su desarrollo:

- La forma de cómo la sociedad ve o percibe su trabajo y/o actividades, su posición y por eso, cómo atiende lo que considera sus expectativas, necesidades y derechos.

- Cómo los sistemas de salud atienden lo que consideran sus necesidades o requerimientos inmediatos, esto es consideración a su imagen, posición y actividades.

La mujer desarrolla varias actividades, en las que emplea una gran parte de su tiempo y en las que sufre desgaste o pérdida importante de energías. Desde el hogar garantiza la reproducción de la especie humana y con ella, la fuerza laboral para la sociedad. Así mismo, fabrica una serie de productos para ser consumidos por su familia como prendas de vestido, alimentos y otros. Además, presta a su familia una serie de servicios profesionales (enfermería, psicología, educadora, etc.) que son vistos por la sociedad como trabajo natural que debe realizar pero que tienen un valor económico que debería ser reconocido por la sociedad. La mujer en su diario vivir cumple hasta una cuarta jornada de trabajo, puesto que desarrolla varias actividades simultáneamente; sin embargo, la sociedad:

- No reconoce la importancia y el costo económico que tiene el trabajo de producción y reproducción que hace la mujer.
- Se le recarga con una triple y/o cuádruple jornada de trabajo, en menosprecio de su salud.
- Cuando trabaja por un sueldo no se le conceden las condiciones de seguridad, higiene y económicas de todo trabajador
- Se le niega el derecho de financiamiento para producción y comercialización de productos, así como para la vivienda.

Sin embargo, la sociedad, debido a la forma de pensar sobre los géneros y su trabajo, como se indicó anteriormente, por un lado no considera productivo el trabajo de la mujer y eso quiere decir que lo desvaloriza.

Por otro lado, la forma cómo recibe y valora la imagen de la mujer, como la de un ser frágil; menuda, débil, emotiva, que trabaja poco, en contrapartida con la imagen masculina: fuerte, racional, agresiva y con una fuerte carga laboral. Es en estas consideraciones en las que se determinan las necesidades de nutrición, desarrollo y salud de la mujer y el hombre.

La distribución de alimentos está determinada, entre otras, por las consideraciones anteriores; y la mujer, convencida de estos supuestos, distribuye los alimentos desbalanceadamente o inigualmente a favor de los miembros varones de la familia: padre, esposo, hijos, mientras que la madre y la abuela e hijas, han de conformarse con una dieta pobre en contenido proteínico y de menor cantidad. Esto influye en el crecimiento y desarrollo de la niña y la mujer guatemalteca y contribuye en forma indirecta en sus tasas de enfermedad y mortalidad.

Se ha comprobado en los estudios sobre la salud de la mujer que la falta de una buena nutrición tiene una conexión directa o indirecta en la determinación de las causas de la morbilidad femenina.

En la atención que los servicios de salud da a la mujer, influyen muy directamente las concepciones de género. Debido a que el sistema no la ve como un ser humano integral. “La atención en salud que recibe la mujer es casi exclusivamente en su papel reproductor durante el embarazo y el parto, y a pesar de ello, la tasa de mortalidad materna es alta, 95.1 defunciones por 100,000 nacidos vivos. La Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil 1998, indica que la Mortalidad materno para ese año es de 2000 defunciones por 100,000 nacidos vivos. “(11, 13)

Por otro Lado aún persiste la discriminación y la inequidad en las relaciones hombre-mujer. Las oportunidades y espacios de participación femenina son claramente inferiores, lo cual se traduce en niveles bajos de desarrollo por la limitación en la participación y el acceso a los servicios. Es reconocida además, la particular vulnerabilidad social de la mujer indígena a la triple discriminación como mujer, como indígena, como analfabeta con el agravamiento de una situación social de particular pobreza y explotación.

Tomando en cuenta las consideraciones anteriores, es importante conocer la situación de la salud de la mujer guatemalteca; para la priorización de acciones que tomen en consideración los factores de orden étnico, cultural, social, político y económico, que como condicionantes o determinantes inciden en la calidad de vida y por ende en la salud de las mujeres.

En la mortalidad femenina encontramos que está determinada por infecciones intestinales, infecciones respiratorias y en tercer lugar, causas obstétricas. Estas últimas, directamente relacionadas con la función reproductora: embarazo, parto y puerperio y condicionada por sinergismo entre la desnutrición y la infección. Como vemos, las dos principales causas de mortalidad femenina no coinciden con las de enfermedad, lo que nos demuestra que el sistema desatiende áreas básicas de la salud de la mujer.

2.2 Autoestima

“La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar; se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido interiorizando durante nuestra vida.” (7, 23)

Según como se encuentre nuestra autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

Autoestima es la forma en que uno se percibe y se siente a sí mismo y es una manera de expresa que somos conscientes de nuestra existencia. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importante en la vida de ésta, como padres, maestros, familiares, amigos, vecinos y otros; que la alientan o denigran.

“Renny Yagosesky, orientador y autor del libro: Autoestima en palabras sencillas, considera que la autoestima es una función del organismo y un recurso integral y complejo de autoprotección y desarrollo personal. Es un constructor que trasciende la idea básica de autovaloración, y aunque la incluye, va más allá e incorpora aspectos biopsicosociales,

pues las debilidades de autoestima afectan la salud, las relaciones y la productividad, mientras que su robustecimiento potencia en la persona global, es decir, su salud, su adaptabilidad social y sus capacidades productivas.” (5,24)

2.2.1 Cómo se forma la autoestima

Desde el momento mismo en que somos concebidos, cuando el vínculo entre los padres se consume y las células masculina y femenina se funden, ya comienza la carga de mensajes, primero de manera energética y luego psicológica.

La autoestima se forma desde la gestación, durante el período prenatal y en los años que siguen al nacimiento del niño o niña; quien aprenderá, de acuerdo con lo que perciba en su entorno, si es apto para lograr objetivos y ser feliz, o si debe resignarse a ser común; uno más en una sociedad en la que vivirá posiblemente resentido, ansioso y funcionando muy por debajo de su verdadera capacidad. Los niveles de salud, éxito económico y calidad de relaciones, están frecuentemente relacionadas con una autoestima sana. El desequilibrio, el caos en estas áreas, se puede vincular a una baja, débil o escasamente desarrollada autoestima.

Los padres y otras figuras de autoridad, serán piezas claves para el desarrollo de la autoestima del niño o niña, quien dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de él y se asumirá como un ser apto, sano, atractivo, inteligente, valioso, capaz, digno, respetado, amado y apoyado o, por el contrario, como alguien enfermo, feo, ignorante, desvalorizado, incapaz, indigno, irrespetado, odiado y abandonado. La forma como nos tratan define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

La vida humana es el transcurrir de experiencias y eventos con los que entramos en contacto; un transcurrir en ir y venir y en este devenir, podemos llegar a vivir momentos de alta o baja autoestima.

La relación social genera cambios rápidos y frecuentes, y por una elevada competitividad, nos obligan a permanentes readaptaciones. En ciertas circunstancias,

nuestro sentido de valor personal y de confianza en las propias capacidades puede verse afectado. En esos momentos la confusión, la impotencia y la frustración nos lleva a dudar de nuestro valor y capacidad, y es entonces cuando optamos por crear y a veces sostener conductas autodestructivas, lejanas al bienestar generado por la autoestima.

2.2.2 Autoestima de la mujer

“Una de las principales causas por las que la mujer llega a desvalorizarse, es por la comparación con el género masculino; en un proceso en el que se le asignaron papeles y actividades diferentes a mujeres y hombres, con base a ciertos supuestos (cosas que la sociedad creía así) se le llama relaciones de género, eso quiere decir: que la forma de cómo mujeres y hombres actúan, está de acuerdo a las reglas impuestas por la sociedad producto de la forma de organización social.” (11, 7)

La niña, va creciendo y formando su autoestima dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que le incorpora los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes.

Toda mujer tiene en su interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre sea consciente de estos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo el enojo da lugar a la depresión. Estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarse a sí misma, ataques de ansiedad, cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar el lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotente. Puede originar mayores sufrimientos, tales como enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos.

La autoestima en la mujer es la fuerza innata que la impulsa hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo; es la que le permite amarse incondicionalmente y confiar en sí misma para lograr sus metas independientemente de las limitaciones o circunstancias. La manifestación de la

autoestima en la mujer puede percibirse en sus pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos, en su forma de vida y en general al equilibrio de su ser.

Por el contrario, en un estado de desequilibrio, la mujer opta por manejarse de formas diversas como la frustración, negación, evasión, entre otras; aunque cualquiera de las manifestaciones anteriores, conducen, si se prolongan, a estados de desequilibrio orgánico y se manifiesta en forma de enfermedad. Estas maneras de reacción, de manejo inadecuado de la energía interior, reflejan ausencia de autoestima en la mujer y obstaculizan su capacidad para responder creativamente a las circunstancias. Es por ello que la mujer necesita de un recurso protector que la guíe en su poder personal, hacia el restablecimiento del ritmo, del equilibrio, de la conciencia, de la integración. Ese recurso es la autoestima.

2.2.3 Características de autoestima en la mujer

Algunas características de autoestima en la mujer son las siguientes:

- Cree firmemente en ciertos valores y principios, está dispuesta a defenderlos aún cuando encuentre fuertes oposiciones colectivas, y se siente lo suficientemente segura como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocada.
- Es capaz de obrar según crea más acertado, confiando en su propio juicio, y sin sentirse culpable cuando a otros les parece mal.
- No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que ocurrió en el pasado, ni por lo que pueda ocurrir en el futuro.
- Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente
- Se considera y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica
- Da supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia

- No se deja manipular por los demás, aunque está dispuesta a colaborar si le parece apropiado y conveniente
- Reconoce y acepta en sí misma una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otras personas si le parece que vale la pena
- Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc.
- Es sensible a las necesidades de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas

Todas las características anteriores denotan una buena salud emocional aunque es difícil evaluarlas en las personas; sin embargo, pueden resumirse en: Sentirse cómoda consigo misma, sentirse bien con los demás y ser capaz de enfrentar los problemas y situaciones de la vida.

2.2.4 Baja autoestima en la mujer

Una mujer desvalorizada no se conoce, no se acepta y no se valora; es alguien que se engaña y se autosabotea porque ha perdido el contacto consigo misma, con su interioridad, y se ha desbocado hacia el mundo con el afán de ganar placer, prestigio y poder, es decir, de obtener a cualquier precio la aprobación de los demás.

La manifestación de una vida sin autoestima se extiende a pensamientos, palabras, estados emocionales, hábitos y muchas otras formas visibles a través de las cuales se percibe; la manera como vive una mujer con buena autoestima es diferente de la forma como funciona una desestimada.

“Existen en la mujer comportamientos que reflejan desamor o irrespeto por ella misma y, como consecuencia de eso, por los demás. Algunos de ellos son los siguientes:

- Inconsciencia

Ignora quién es y el potencial que posee; funciona automáticamente y depende de las circunstancias, eventualidades y contingencias; desconoce sus verdaderas necesidades y por eso toma la vida con indiferencia o se dedica hacer mil cosas que no le satisfacen; ignora las motivaciones, creencias y valores que le hacen funcionar. Muchas aéreas de su vida reflejan el caos, generalmente autoinducido. El desestimado vive desfasado en el universo temporal; tiene preferencia por el futuro o el pasado y le cuesta vivir la experiencia del hoy; se distrae con facilidad. Pensar o hablar de eventos pasados o soñar con el futuro, son conductas típicas de la mujer que vive en baja autoestima.

- Desconfianza

Una mujer con baja autoestima no confía en sí misma ni en los demás, teme enfrentar situaciones de la vida diaria y se percibe incompleta y vacía; carece de control sobre su vida por lo que opta a esperar un mejor momento que casi nunca llega. Le es fácil encontrar excusas para no moverse o actuar pues en esta forma se siente segura.

- Irresponsabilidad

Niega o evade sus dificultades, problemas o conflictos. Culpa a los demás por lo que le sucede y opta por no ver, oír o entender todo aquello que le conduzca hacia su responsabilidad. Entre algunas de sus expresiones favoritas trata de justificarse para evitar actuar y tomar decisiones de cambio. En su irresponsabilidad acude fácilmente a la mentira, se autoengaña y engaña a los demás.

- Incoherencia

Una mujer desestimada dice una cosa y hace otra. Asegura querer cambiar pero se aferra a sus tradiciones y creencias antiguas aunque no le estén funcionando. Vive en el sueño de un futuro mejor pero no hace poco o nada para cambiar su situación, se queja pero no actúa en concordancia con lo que dice anhelar. Critica pero no se convierte, habla de amor pero no ama, quiere aprender pero no estudia. Su espejo no lo refleja.

- Inexpresividad

Por lo general una mujer sin autoestima reprime sus sentimientos y éstos se revierten en forma de resentimientos y enfermedad. Carece de maneras y estilos expresivos acordes con el ambiente, porque no se lo enseñaron o porque se negó a aprenderlos. En cuanto a la expresión de su creatividad, la bloquea y se ciñe a la rutina y para por ello el costo del aburrimiento.

- Irracionalidad

Se niega a pensar. Vive de las creencias aprendidas y nunca las cuestiona. Generaliza y todo lo encierra en estereotipos o patrones, repetidos cíclica y sordamente. Pasa la mayor parte de su tiempo haciendo predicciones y pocas veces usa la razón. Asume las cosas sin buscar otras versiones ni ver otros ángulos. Todo lo usa para tener razón aunque se destruya y destruya a los demás.

- Inarmonía

Una mujer desestimada tiende al conflicto y se acostumbra a éste fácilmente. Se torna agresiva e irracional ante la crítica, aunque con frecuencia critique y participe en coros de chismes. En sus relaciones necesita controlar a los demás para que la complazcan, por lo que aprende diversas formas de manipulación. Denigra al prójimo, agrede, acusa y se vale del miedo, la culpa o la mentira para hacer que los demás le presten atención. Cuando no tiene problemas se los inventa pues en momentos de paz se siente incómoda por lo que evidencia estados ansiosos que desembocan en adicciones y otras enfermedades.

- Dispersión

Su vida no tiene rumbo pues carece de un propósito definido. No planifica, vive al día esperando lo que venga, desde una fe inactiva o una actitud desalentada y apática. Se escuda en excusas para respaldar su permanente improvisación.

- Dependencia

Una mujer con baja autoestima necesita consultar sus decisiones con otros porque no escucha ni confía en sus mensajes interiores, en su intuición, en lo que el cuerpo o sus pensamientos le dicen. Asume como propios deseos los de los demás, y hace cosas que no quiere para luego quejarse y resentirlas. Actúa para complacer y ganar amor a través de negarse a sí misma, de autosacrificio inconsciente de sus propias motivaciones. Su falta de autonomía, la renuncia de sus propios juicios hace que al final termine culpándose, incriminándose y enfermándose. La dependencia es el signo más característico de la inmadurez psicológica que lleva a una persona a no vivir plenamente.

- Inconstancia

Las situaciones de la vida las percibe deformadas y el futuro puede parecer peligroso; por su falta de confianza en sus capacidades hace que aquello que se inicia no se concrete. Ya sea aferrándose a excusas o asumiendo falta de vigor, la mujer con baja autoestima tiene dificultad para iniciar, continuar y terminar cualquier cosa; puede que inicie y avance en ocasiones, pero frente a situaciones que retan su confianza, abandonará el camino. La inconstancia, la falta de continuidad, señala poca tolerancia a la frustración.

- Rigidez

La mujer desvalorizada lucha porque el mundo se comporte como ella quiere. Desea que donde hay calor haya frío, que la vejez no exista y que todo sea lindo. Le cuesta comprender que vivimos interactuando en varios contextos con gente diferente a nosotros en muchos aspectos y que necesitamos ser abiertos a los demás pues empeñarse en tener razón aunque destruya vínculos importantes, demuestra incapacidad para abandonar posturas rígidas que nos guían por la senda del conflicto permanente.” (8, 12)

2.2.5 Indicadores de baja autoestima en la mujer

La mujer con baja autoestima no se percata fácilmente de que ha roto el equilibrio que necesita para vivir en paz y disfrutar de la vida y entre los indicadores con mayor incidencia se encuentran:

2.2.5.1 Violencia Intrafamiliar

“La Organización Mundial de la Salud OMS define la violencia como: “El uso intencional de la fuerza física o el poder contra uno mismo, hacia otra persona, grupos o comunidades y que tiene como consecuencias probables lesiones físicas, daños psicológicos, alteraciones del desarrollo, abandono e incluso la muerte” .(12, 3)

La violencia familiar se define como los malos tratos o agresiones físicas, psicológicas, sexuales o de otra índole, infligidas por personas del medio familiar y dirigidas generalmente a los miembros más vulnerables de la misma: niños, mujeres, ancianos.

La violencia contra la mujer utilizada como instrumento para mantener la discriminación, la desigualdad y las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres y comprende la violencia física, sexual y psicológicas incluidas las amenazas, la coacción, o la privación arbitraria de libertad, que ocurre en la vida pública o privada y cuyo principal factor de riesgo lo constituye el hecho de ser mujer.

“ La violencia intrafamiliar es considerada un problema de salud pública de primer orden por organizaciones internacionales y gobiernos. La O.N.U. en 1995 establece entre sus objetivos estratégicos la lucha contra la violencia a las mujeres. La O.M.S. en 1998, declaró la violencia doméstica como una prioridad internacional para los servicios de salud.” (12, 4)

La violencia intrafamiliar o doméstica comporta graves riesgos para la salud de las víctimas tanto a nivel físico como psicológico, y el impacto emocional que genera esta situación es un factor de desequilibrio para la salud mental, tanto de las víctimas como de los convivientes.

Los profesionales sanitarios no pueden permanecer ajenos a este importante problema de salud pública y su intervención es necesaria en la prevención, en la detección, en el tratamiento y en la orientación de este complejo problema, en el que es imprescindible un abordaje integral, y coordinado con otros profesionales e instituciones.

A. Formas de violencia:

- Física

Lesiones corporales infligidas de forma intencional: golpes, quemaduras, agresiones con armas, o cualquier acción física contra la víctima aunque no se miren las heridas.

- Psicológica

Humillaciones, desvalorizaciones, críticas exageradas y públicas, lenguaje soez y humillante, insultos, amenazas, culpabilizaciones, aislamiento social, control del dinero, no permitir tomar decisiones.

- Sexual

Actos que atentan contra la libertad sexual de la persona y lesionan su dignidad: relaciones sexuales forzadas, abuso, violación.

Las investigaciones sobre la violencia intrafamiliar son complejas pues en ella inciden distintos factores: las actitudes socioculturales como las desigualdades de género, condiciones sociales, relaciones conyugales, conflictos familiares y los aspectos biográficos como personalidad, historia de abusos y de violencia en la familia de origen se han relacionado con ella.

Algunas situaciones ancladas en la tradición y la cultura de muchas sociedades durante siglos se han relacionado con la violencia específica contra la mujer: las relaciones de sumisión y dependencia de la mujer respecto al hombre, la justificación de la violencia masculina y su tolerancia por la sociedad e incluso por la mujer, los estereotipos sexuales y el rol limitado asignado a la mujer a nivel social explican en parte la violencia infligida a la mujer.

La violencia ha sido y es utilizada como un instrumento de poder y dominio del fuerte frente al débil, del adulto frente al niño, del hombre frente a la mujer a través de los tiempos.

Es importante ver la violencia intrafamiliar como un problema social, debido a las desigualdades existentes entre hombres y mujeres a nivel organizativo, económico, jurídico, político y cultural en la sociedad guatemalteca. Este problema se agrava por darse dentro del hogar, en lo privado, donde pareciera que se permite todo tipo de violencia, tristemente la mayoría de las víctimas suelen ser mujeres.

En todas las relaciones de violencia se da una cadena de situaciones, que se repiten una y otra vez hasta formar un círculo de violencia que puede describirse en tres etapas: a) Acumulación de tensión b) Momento Agudo c) Luna de miel y que se repiten insistentemente en la violencia intrafamiliar. La acumulación de tensión es cuando la persona agresora se enoja por todo, nada le parece, nada esta bien. Empieza molesta por cosas pequeñas y poco a poco se va haciendo más grave la situación. Por ejemplo: “Esa sopa está fría”, “La camisa está arrugada”, “¿Estás ciega o qué?”. Luego continúa la etapa de momento agudo en la cual el problema se hace más grave aún; la persona agresora pega, humilla, grita, atemoriza, obliga a tener relaciones a la fuerza, obliga a que se le de dinero, etc. Y por último, la luna de miel es la etapa en que la persona agresora pide disculpas, dice que su comportamiento es por culpa de la víctima, promete que no lo volverá a hacer, que ama a la persona que arremete, obsequia regalos, está cariñoso y muestra todo tipo de conducta amable y feliz. Para lograr romper todo este círculo de violencia intrafamiliar es importante pedir ayuda a una o un profesional de la psicología o acudir a algún grupo de apoyo.

En la aparición de los trastornos de salud mental en las víctimas de maltrato y en la severidad de los mismos van a influir diversos factores. Disponer de soportes sociales y de experiencias positivas ante las crisis vitales, serían factores de protección; las situaciones estresantes durante la infancia y las experiencias negativas se asocian con mayor frecuencia a trastornos psicológicos.

Varios estudios encuentran asociación positiva entre la experiencia de malos tratos y problemas de salud mental como depresión, ansiedad, síndrome de estrés postraumático, insomnio y quejas somáticas, aunque no hay estudios concluyentes sobre psicopatología previa y posterior a la vivencia de violencia en pareja.

La atribución errónea de los síntomas a problemas físicos o psicopatológicos, los prejuicios hacia la mujer maltratada y la falta de sensibilidad hacia el problema son barreras que actúan dificultando no sólo la detección sino el apoyo profesional adecuado ante una situación de maltrato.

La gravedad de sus consecuencias físicas y psicológicas tanto para la víctima como para la familia hacen de la violencia doméstica un importante problema de salud con intensa repercusión social.

2.2.5.2 Depresión

La depresión debido a sus múltiples maneras de manifestarse y debido a la gran multiplicidad de sus causas es un poco difícil de definir. No obstante en términos generales podríamos definirla como un estado mental mórbido caracterizado por lasitud, desaliento y fatigabilidad acompañado con frecuencia de ansiedad más o menos acentuada, como forma mínima de la melancolía.

Etimológicamente la palabra depresión proviene del latín depressio que significa hundimiento.

Generalmente este es el estado experimentado por las mujeres que la padecen, una sensación de hundirse lenta y gradualmente. Tanto el estado depresivo como la depresión propiamente dicha, interfieren en la mujer produciendo alteraciones en su medio, en su familia, en el trabajo y en su sexualidad. Tal es la magnitud de este fenómeno y su diversidad de formas en manifestarse que algunos apodan a la depresión como la plaga del presente milenio.

Se han realizado muchos estudios sobre la depresión para evidenciar los factores psicosociales que son determinantes en la adquisición y desarrollo de la depresión para establecer cómo la provocan y a éstos se añade el hecho de que algunas personas son más vulnerables que otras para sufrir depresión, pues tienen mayor riesgo que otras.

Los estudios han demostrado que las mujeres sufren depresión con mayor facilidad que los hombres, se dice que por cada hombre deprimido hay dos mujeres deprimidas. Además las mujeres se ven afectadas por los efectos hormonales provocados por período menstrual y otras etapas de su vida como el embarazo, nacimiento del niño, infertilidad y los efectos causados por anticonceptivos.

Para las mujeres son muy importantes sus relaciones con otros, es por eso que a ellas una pérdida las afecta profundamente y esto las vuelve más vulnerables a la depresión. Por otra parte, comparadas con mujeres que no tienen hijos, las madres son menos propensas a sufrir depresiones mayores o a cometer intentos de suicidio, tal vez esto sea por la intensa relación afectiva que hay entre ellas y sus hijos.

En casos de mujeres con enfermedades crónicas que provoca un sentimiento de tristeza cuando se le ha diagnosticado la enfermedad y que provoca un gran dolor al verse limitada de sus actividades, puede ser la causa de depresión. Así también, si la mujer abusa del alcohol y las drogas que pueden ser causantes de depresión.

2.2.5.3 Alcoholismo

El alcoholismo es una dependencia con característica de adicción a las bebidas alcohólicas. Se caracteriza por la constante necesidad de ingerir sustancias alcohólicas; así como por la pérdida del autocontrol, dependencia física y síndrome de abstinencia.

El alcoholismo supone un serio riesgo para la salud que a menudo conduce a la muerte como consecuencia de afecciones de tipo hepática, hemorragias internas, intoxicación alcohólica, accidentes o suicidio.

El alcoholismo no está fijado por la cantidad ingerida en un periodo determinado de tiempo: personas afectadas por esta enfermedad pueden seguir patrones muy diferentes de comportamiento, existiendo tanto alcohólicos que consumen a diario, como alcohólicos que beben semanalmente, mensualmente, o sin periodicidad fija. Si bien el proceso degenerativo tiende a acortar los plazos en cada ingesta.

El consumo excesivo y prolongado de esta sustancia va obligando al organismo a requerir cantidades crecientes para sentir los mismos efectos, a esto se le llama tolerancia aumentada y, desencadena un mecanismo adaptativo del cuerpo hasta que llega a un límite en el que se invierte la supuesta resistencia y entonces asimila menos, por eso tolerar más alcohol es en sí un riesgo de alcoholización.

Los problemas sociales que se derivan del alcoholismo en la mujer afectan significativa su salud física y mental con grandes repercusiones en su vida diaria que pueden incluir conflictos conyugales, desórdenes públicos o maltratos, marginación, problemas con sus hijos, problemas financieros, entre otros. Lo más lamentable aún es que los hijos de alcohólicos pueden verse afectados incluso después de alcanzar la madurez.

El problema de controlar el alcoholismo se acentúa por las actividades que imperan respecto del mismo en la sociedad. El consumo moderado de alcohol se tolera legalmente y, por lo general, también dentro de la sociedad.

2.2.5.4 Bajos recursos económicos

La realidad de la economía en el hogar es otro de los indicadores que influyen en la baja autoestima de la mujer; ya que dentro del seno de la familia el no contar con los recursos económicos que satisfagan las necesidades y demandas mínimas; genera problemas de ansiedad, estrés, problemas en la pareja y un sin fin de situaciones que afectan también la salud de la mujer.

Bajo la perspectiva del alto costo de la canasta básica en nuestro país, el alto costo de los servicios y el aumento acelerado de los precios del petróleo sumado a los grandes índices de desempleo, todos ellos factores económicos y sociales que afectan duramente a las familias guatemaltecas; la mujer, muchas veces se ve en la necesidad de realizar el trabajo doméstico para atención de su familia y, al mismo tiempo, otro tipo de trabajo para obtener ingresos extras al hogar.

“Es también sabido que en muchos casos es la mujer quien sobrelleva la carga familiar de manutención, cuidado y educación de los hijos; en el área urbana en un 22.7% las mujeres son jefas de hogar y en el área rural lo son en un 18%.” (11, 4)

Todas las condiciones desfavorables de pobreza en el hogar pueden constituir un problema a la autoestima de la mujer.

2.2.5.5 Baja escolaridad

Las consecuencias de las diferencias de género en la educación las podemos medir a través de del grado de participación de la niña guatemalteca en el sistema de educación nacional, la deserción y repitencia. Así también a través de los mecanismos usados por el sistema para transmitir los valores, las creencias, las ideas; esto tiene serias consecuencias en la forma de cómo más tarde los miembros de cada género se han de comportar, las profesiones que eligen y cómo esto va a determinar su lugar en la comunidad.

“Los indicadores sociales de la población guatemalteca en general son deficitarios, y en el caso de la población de mujeres, se registran los niveles más críticos. Las mujeres representan el 59.7% del total de la población, presentan mayores índices de analfabetismo y tienen menores posibilidades de acceso y permanencia en el sistema educativo formal, terminando con ello que los niveles de pobreza son mayores en este grupo poblacional. En ella se concentran los mayores niveles de analfabetismo, 42.7%. “ (11, 9)

El nivel de educación de las mujeres históricamente ha sido inferior a la de los hombres; tenemos entonces que su falta de acceso a la educación, en principio, la coloca en una posición de inferioridad para todo y muy visiblemente ante un empleo.

El bajo grado de escolaridad en la mujer repercute además en la imagen y valoración de ella misma, sintiéndose desventajada o poco instruida; lo cual tiene mucho que ver en su desempeño diario en los diferentes ámbitos donde se desenvuelve y en lo que trasmite a sus generaciones. Es entonces indispensable la promoción educativa, la educación para el desarrollo de la mujer y con ello elevar su autoestima.

2.2.5.6 Desempleo

Este fenómeno, además de incidir de forma negativa en los índices de desarrollo del país, profundiza los niveles de pobreza y extrema pobreza.

En Guatemala, el registro del desempleo presenta varias deficiencias, como corresponde a una economía poco formalizada.

El desempleo en una economía depende básicamente de la existencia de una demanda agregada insuficiente, para resolver el problema de desocupación habría que mantener la demanda a un nivel apropiado. Sin embargo no es así lo que causa un crecimiento de precios y de los salarios que afectan directamente a la tasa de desempleo.

“En Guatemala las mujeres representan un 24% de la población económicamente activa (PEA) y las categorías ocupacionales con una mayor participación femenina constituyen una prolongación de las actividades de orden doméstico. Entre éstas destacan las trabajadoras de los servicios y vendedoras en un 15.39%, empleadas de oficina 13.90% y operarias de instalaciones y máquinas montadoras 8.22%. Su presencia en el sector informal de la economía es mucho mayor que la del hombre. El 43% de la PEA femenina, es de trabajadoras no calificadas.” (11, 9)

El desempleo en la mujer o en uno o más miembros de su familia, especialmente cuando es una situación permanente o prolongada, causa también en la mujer sentimientos de desvalorización personal y familiar, según sea el caso; y todo ello genera una carga de ansiedad, estrés, desarmonía y la conduce a una baja autoestima.

2.2.5.7 Estrés

El estrés se refiere a cualquier exigencia más o menos que produzca un estado de tensión y que pida un cambio o una adaptación. Es la manera de verlo como un estímulo. Estos estímulos pueden ser cualquier cosa (un examen, casamiento, separación matrimonial, viaje), son cambios que exigen adaptación.

Otra manera de ver el estrés es como una respuesta fisiológica. Cuando estamos en una situación de tensión el cuerpo está padeciendo estrés, esta situación implica cambios fisiológicos, motores, nos movemos más rápido, aumenta la tensión arterial, estos cambios también se relacionan con cambios emocionales y conductuales. A más estrés más produce nuestro cuerpo.

“Otros autores como Lazarus y Folkman no están de acuerdo ni con el estrés como estímulo ni con el estrés como respuesta tensional o fisiológica. Si se considera como estímulo se olvidan las características personales y si solo se considera como respuesta fisiológica, hay que considerar que esas mismas respuestas ocurren en situaciones como el enamoramiento, y sin embargo este sobreesfuerzo es positivo para el cuerpo. Para estos autores lo importante es como la persona percibe esta situación.” (13, 46)

Es posible que la mujer se encuentre en más de una situación estresante al mismo tiempo, en relación con sus vivencias personales y con los acontecimientos de su vida diaria; sin olvidar que otro factor de estrés es la presión exterior que da a la mujer la sociedad y la familia con todas las exigencias que demanda y poco valora en la mujer. La propia autoexigencia de la mujer a su rol dentro de la familia y la sociedad muchas veces causa estrés, el no lograr alcanzar sus objetivos, metas o deseos pueden causar frustración y conflicto que son formas del estrés; acompañado de ansiedad, nerviosismo, intranquilidad y angustia.

El cuerpo de la mujer responde al estrés produciendo hormonas de estrés. Estas hormonas le ayudan a su cuerpo a responder a situaciones de necesidad extrema. Pero cuando su cuerpo produce demasiadas de esas hormonas durante un período de tiempo largo, las hormonas agotan su cuerpo y sus emociones. Las mujeres que están continuamente bajo los efectos del estrés o tensionadas, con frecuencia son emocionalmente ansiosas, irritables e incluso depresivas. Si es posible toda situación que cause estrés hay que cambiarla. Los métodos de relajación tales como la respiración profunda, la meditación y el ejercicio, son útiles para enfrentar el estrés.

2.2.5.8 Falta de confianza

La falta de confianza en sí misma es un indicador de baja autoestima en la mujer.

No es suficiente con que se tenga un mundo pronosticable: una familia, un medio social donde se desenvuelve la mujer, un empleo, etc.; también es fundamental poder contar con ella misma. Así pues el esfuerzo de toda mujer por encontrar sentido en su mundo, por hallar lo que es y lo que ella espera de sí misma, crea un clima de valor personal y autoconfianza.

La mujer debe estar consciente de su potencial y sus necesidades reales; amarse incondicionalmente y confiar en ella misma para lograr sus objetivos, independientemente de las limitaciones o circunstancias que la rodean y que algunas veces son adversas.

Si la mujer confía en sí misma esa convicción le servirá para funcionar en el medio donde se desenvuelva y enfrentar las situaciones de la vida diaria orientada hacia el bienestar, equilibrio y salud.

Si se desea tener una vida saludable y efectiva, se debe lograr un grado razonable de seguridad en ella misma. Esta cualidad de sólida confianza en sí misma se encuentra entre los legados más valiosos para dejar en herencia a los hijos e hijas. La falta de confianza en sí misma le llevará a ocultar sus limitaciones tras una careta, pues al no aceptarse, teme no ser aceptada. Ello la llevará a desconfiar de otros y a usar su energía para defenderse de los demás y la vida siempre le parece injusta.

Cuando una mujer tiene confianza en sí misma está satisfecha con lo que ella es y confía en su capacidad para lograr sus objetivos; la manera como se relaciona con las personas es transparente y honesta.

La confianza en si misma es un elemento crucial en el desempeño de la mujer. La confianza en si misma, se refiere a la creencia en la propia capacidad para llevar a cabo una tarea. Es pues, el convencimiento de las propias capacidades y cualidades. Se asienta en cada mujer a medida que constata su aptitud en las tareas que realiza. Es por lo tanto, un sentimiento que se genera en el interior y de cuyo desarrollo cada ser es responsable.

2.3 Derechos de la mujer

“Los derechos humanos son una conquista de la sociedad para garantizar sus derechos individuales y colectivos por el Estado y la Comunidad Internacional; teniendo como fundamento el principio de IGUALDAD, que quiere decir que se aplican y garantizan por igual a todos los miembros de la sociedad o comunidad.” (12, 3)

A pesar de lo anterior, en el proceso de reconocimiento de los Derechos Humanos se fue perdiendo efectividad a la hora de su aplicación a los miembros de la sociedad, y así sucedió que parte de los miembros de la comunidad se quedaron sin que estos derechos se les reconocieran y se les garantizaran. Dentro de estos grupos está la Mujer.

Esta violación a los Derechos de la Mujer como persona y como parte de la comunidad, afecta su desarrollo individual como Mujer así como también el desarrollo de toda la sociedad guatemalteca.

El retraso de la Mujer en el reconocimiento de sus derechos la ha colocado en una situación de desventaja en lo político, social, económico, jurídico, cultural, entre otros; y es por eso que constituye una violación de sus Derechos Humanos, ya que uno de los principios de éstos es la IGUALDAD, lo que quiere decir que todas y todos los seres humanos tienen iguales derechos en todos los aspectos económicos, sociales, políticos, jurídicos y culturales.

Las diferencias de género entre las actividades que hacen, dónde las realizan y cómo se comportan los géneros masculino y femenino, representa para la mujer muchas limitaciones a su desarrollo como persona y como integrante de un grupo social femenino. En ambos casos, sus derechos humanos son violados, porque se limita a su desarrollo personal y el de sus capacidades como grupo social, que son un aporte a su comunidad.

“Los desequilibrios de género desfavorables para la mujer, que actualmente se producen en las estructuras sociales, políticas, jurídicas, económicas y culturales de Guatemala, son el resultado de un largo proceso de construcción social en el que se violan los derechos humanos individuales y colectivos de la Mujer como ser social y político. Esta violación a los Derechos Humanos de la Mujer se produce desde diversas fuentes: a) las instituciones sociales como la familia; b) las instituciones políticas del Estado; y c) las organizaciones políticas de la sociedad civil, como partidos políticos, movimientos estudiantiles, profesionales, sindicales, etc.” (8, 4)

Las desigualdades y violaciones a los Derechos de la Mujer, deben ser tratadas como uno de los aspectos fundamentales a resolver en el proceso de integración social y desarrollo con equilibrio, paz, justicia, por el Estado y la sociedad guatemalteca en su conjunto.

Derivado de la búsqueda de normas que equiparen la igualdad legislativa en el accionar del hombre con el de la mujer, y provenientes de leyes ordinarias, tales como el Código Civil, se han creado normas especiales como la Ley de Dignificación y promoción Integral de la Mujer, con la intención de cumplir con los diversos compromisos adquiridos internacionalmente con relación a la búsqueda de la igualdad de la Mujer en Guatemala.

Así también se aprobó y entró en vigencia en 1996 la Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar que, aunque no está dirigida exclusivamente para brindar protección a la mujer, surge con el fin de disminuir y poner fin a la violencia que se suscita dentro del seno familiar .

La Defensoría de los Derechos de la Mujer es creada en 1991 en la procuraduría de los Derechos Humanos e institucionalizada en 1998, con el propósito de tutelar, defender y

promover los Derechos Humanos de las Mujeres en Guatemala. La Defensoría de los Derechos de la Mujer apoya y promueve diversas acciones, programas y proyectos que contribuyen a hacer realidad el proceso de igualdad genérica en nuestra sociedad.

2.4 La mujer en la actualidad

“ En el marco del proceso de negociación para la firma de los acuerdos de Paz, se constituyó un espacio de articulación de organizaciones de mujeres del departamento de Guatemala y para 1996 se perfiló como una red nacional integrada por organizaciones sociales, mixtas, exclusivas de mujeres y mujeres en lo individual, del área urbana y de diversa identidad étnica.” (12, 6)

A partir de esos años se ha logrado ver desde otra perspectiva la problemática de las mujeres y posteriormente se establece la Secretaría Presidencial de la Mujer – SEPREM- para fortalecer el contenido de la política pública de igualdad de oportunidades.

La opresión, violencia, discriminación, entre otros aspectos que evidencian las mujeres constituye un reto para posicionarse políticamente desde la condición de mujeres, lo que significa además la lucha en el plano público, la recomposición en el plano íntimo y personal, búsqueda de una identidad y del respeto a sus derechos humanos; temas que actualmente son motivo de reflexión y construcción permanente en la imagen de la mujer de nuestra época.

La mujer desempeña un papel fundamental en la sociedad por lo que debe autovalorarse, es decir, poseer una valoración personal de sí misma, ya que los conocimientos y desarrollo de sus capacidades personales se traducen en cambios de comportamiento que se proyectan en sus relaciones familiares, su incidencia en el espacio social en el que se desenvuelve y en el desarrollo del país.

Uno de los obstáculos en el desarrollo de la mujer es la baja o ninguna escolaridad producto del sistema opresor y excluyente en el que viven. Uno de los efectos de esa carencia son las dificultades que tienen para comprender la necesidad de superación personal a fin de ir introduciendo a las mujeres en un mundo con nuevos conceptos y significados; ya que nuestro sistema ocupa el tiempo y el cuerpo de las mujeres para satisfacer las necesidades de las personas que viven a su alrededor, ya sea en forma de trabajo productivo o reproductivo, en su ambiente familiar o laboral. Otro elemento a

considerar es el control social que se ejerce sobre las mujeres y las acciones que se realizan en el espacio comunitario cuando transgreden la norma del encierro doméstico. En ese sentido, se debe tomar en cuenta que la violencia es un recurso de control social, que se encuentra altamente legitimado en el contexto guatemalteco. Por lo tanto es necesario desarrollar capacidades en las mujeres para poder apreciar cómo se encuentra su ambiente familiar y comunitario, y establecer prevenciones de seguridad, según sea el caso.

2.5 Motivación personal de la mujer

En nuestra época actual se hace imprescindible que la mujer posea una motivación personal para desenvolverse; por lo que hay que tomar en consideración que la mejor motivación no es la que viene de afuera, del entorno, sino la que producimos nosotras mismas, la que viene de adentro. Esta automotivación se hace necesaria para el desarrollo personal de la mujer pues a través de ella logrará convertir un deseo en un plan de acción que le llevará al logro de sus objetivos.

“Es por ello que la motivación debe enfocarse en las actitudes; cuando una mujer cambia sus actitudes hacia su familia, sus amigos, su trabajo y, sobre todo, hacia sí misma y la vida en general, altera la estructura básica de su personalidad. La motivación no será fácil pues tendrá que enfrentarse a actitudes persistentes formadas a lo largo de mucho tiempo. Las actitudes son convicciones, hechas hábitos, que marcan de modo permanente la forma de proceder y actuar de una persona.” (4, 4)

“Entre los obstáculos de una buena actitud podemos citar los siguientes: la mala costumbre de no terminar lo que se inicia, ceder ante la oposición, indolencia, frustración, pensamientos negativos.” (4, 5)

Es necesario tener presente que todo lo que la mente pueda concebir y creer, la mente lo puede alcanzar con una actitud mental positiva.

Una motivación efectiva en la mujer puede lograrla a través de los aspectos siguientes:

- Estableciendo retos
- Indicando la dirección o norte
- Generando compromisos
- Manejando conflictos

CAPÍTULO III

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Hipótesis acción

Si se implementa un Taller de Autoestima de la Mujer en el Centro de Salud de Fraijanes se proporcionará a dicha población lineamientos generales para el cuidado de su salud.

3.2 Objetivos de la investigación

3.2.1 General:

Promover el mejoramiento de la salud de la mujer en el Centro de Salud de Fraijanes a través de un Programa de Autoestima.

3.2.2 Específicos:

Elaborar un Programa de Autoestima para la mujer tomando en cuenta los factores sociales, políticos, culturales, de género que le impiden valorarse.

Integrar a la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes al desarrollo del rol que le corresponde como elemento importante de la sociedad en la época actual.

3.3 CRONOGRAMA DE EJECUCION

No.	Actividad	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
1.	Observar carencias y deficiencias que se tienen en el Centro de Salud.	■	■	■				
2.	Realizar microreflexión y macroreflexión sobre problemas del Centro de Salud.	■	■	■				
3.	Consultar registros diarios, por mes y semestre de pacientes.	■	■	■				
4.	Determinar cuál es la población por género mayor atendida.	■	■	■				
5.	Entrevistar al Personal de Salud del Centro sobre las mujeres que atiende.		■	■				
6.	Entrevistar a mujeres que asisten a consulta al Centro de Salud.		■	■				
7.	Determinar factores que inciden en baja autoestima de las mujeres.		■	■				
8.	Investigar sobre temas relacionados con la autoestima de la mujer para el desarrollo de un Programa de capacitación a la mujer.				■	■		
9.	Organizar el contenido y desarrollo del Programa de Autoestima para la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes.					■	■	

10.	Coordinar con la Dirección del Centro de Salud de Fraijanes el desarrollo del Programa.																																						
11.	Invitar a las mujeres que asisten al Centro de Salud al desarrollo del Programa de Autoestima.																																						
12.	Realizar los talleres establecidos para el desarrollo del Programa de Autoestima.																																						
13.	Socializar con las mujeres del Programa de Autoestima sobre los temas desarrollados.																																						
14.	Concientizar a la mujer sobre lineamientos generales que debe trabajar para mejorar su autoestima.																																						
15.	Generar en las mujeres cambios significativos en su autoestima para lograr cambios en su entorno familiar y social.																																						
16.	Promover la capacitación de las mujeres en áreas productivas para reducir problemas de ansiedad, depresión, estrés.																																						

3.4 Planteamiento general de la propuesta a experimentar

El presente trabajo de Investigación Acción sobre la Incidencia de la Autoestima en la Salud de la Mujer realizado en el Centro de Salud del municipio de Fraijanes; luego de realizar las actividades y estudios pertinentes sobre la temática; pretende aportar a dicha institución un Programa de Autoestima a la Mujer que se realizará a través de Talleres de Capacitación que se impartirán en cuatro sesiones programadas según lo establezca el calendario y horario otorgado por el Centro de Salud ; acreditando a las participantes con un Diploma de Asistencia. Cada uno de los talleres impartidos versará sobre temas relacionados con la Autoestima de la mujer: su valor como mujer, su rol como modeladora de vida de las futuras generaciones, la incidencia en su salud de baja autoestima; la Violencia Intrafamiliar: tipos de violencia, círculo de violencia, derechos de la mujer; Sexualidad y autoestima: salud sexual, arreglo y cuidado personal; el Trabajo como Fuente de Satisfacción: actitud positiva, desarrollar buenos hábitos; entre otros,

Dicho Programa de Autoestima a la Mujer luego de culminarlo se dejará como un Proyecto sostenible a través de la colaboración y apoyo de la estudiante del X Semestre de la Licenciatura en Psicología General de la Universidad Mariano Gálvez: Gladis Cuellar de Gramajo quien realizará su Práctica en Clínica de Psicología en el Centro de Salud de Fraijanes. Al mismo tiempo dicho Programa de Autoestima de la Mujer, se hará extensible para que pueda trabajarse en los otros Puestos de Salud del municipio localizados en Aldea Puerta del Señor, Rabanales, Lo de Dieguez y El Cerrito con el propósito que pueda extenderse los beneficios a las mujeres de las aldeas de Fraijanes y con ello generar nuevas actitudes de las mujeres hacia su vida, la familia, la sociedad , el trabajo y especialmente a su salud.

3.5 Parámetros para verificar el logro de objetivos

OBJETIVO	INDICADORES
<p>1. Elaborar un Programa de Autoestima para la Mujer tomando en cuenta los factores sociales, políticos, culturales, de género que le impiden valorarse.</p>	<p>Investigar sobre temas relacionados con la autoestima de la mujer.</p> <p>Elaborar el contenido del Programa de Autoestima a la Mujer.</p> <p>Coordinar con la Dirección del Centro de Salud el calendario del Programa de Autoestima a la Mujer.</p> <p>Realizar la divulgación del Programa de Autoestima a la Mujer por medio de volantes, manta y cable de la localidad.</p> <p>Invitar a profesionales en psicología, derecho, medicina y economía para impartir los talleres.</p> <p>Organizar el espacio físico y recursos necesarios para la realización del Programa de Autoestima a la Mujer.</p> <p>Preparar el material de apoyo que se entregará a las participantes.</p> <p>Planificar trabajos de manualidades para desarrollar con las participantes durante el desarrollo del programa.</p>

	<p>Organizar las refacciones, diplomas y otros materiales para el desarrollo del programa.</p> <p>Realizar los talleres del Programa de Autoestima a la Mujer en base a lo planificado.</p>
<p>2. Integrar a la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes al desarrollo del rol que le corresponde como elemento importante de la sociedad en la época actual.</p>	<p>Decide mantener una actitud positiva en su diario vivir.</p> <p>Organiza las diferentes actividades que realiza en su vida diaria para lograr su mejor desempeño.</p> <p>Se concede tiempo para descanso, relajación y arreglo personal.</p> <p>Mejora relaciones con su pareja a través del respeto mutuo.</p> <p>Mejora comunicación con sus hijos, familiares y amigos.</p> <p>Participa en actividades sociales y culturales de su comunidad.</p> <p>Se interesa por asistir a reuniones escolares.</p> <p>Participa en otros programas de capacitación.</p> <p>Implementa nuevos hábitos para mejorar su desarrollo personal.</p>

3.6 CRONOGRAMA DE TRABAJO

No.	Actividad	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
1.	Presentar al Centro de Salud propuesta de Investigación Acción	█						
2.	Realizar primera entrevista con el Asesor de la Investigación Acción	█						
3.	Realizar micro y macroreflexión sobre las deficiencias y carencias en el Centro de Salud	█	█	█	█			
4.	Realizar entrevistas al Personal de Salud y mujeres pacientes del Centro de Salud		█	█	█	█		
5.	Enunciar la Hipótesis Acción				█			
6.	Elaborar el Plan de Acción				█	█		
7.	Investigar sobre tematica de autoestima					█	█	█
8.	Elaborar el contenido del Programa de Autoestima a la Mujer						█	█

9.	Capacitar a la mujer en el tema de Autoestima																																					
10.	Evaluar los resultados de socialización																																					
11.	Redactar el Informe Final																																					
12.	Revisión del Informe Final																																					

CAPITULO IV

EJECUCIÓN

4.1 Actividades y resultados de las acciones realizadas

OBJETIVOS	ACTIVIDAD	RESULTADOS
1. Elaborar un Programa de Autoestima para la mujer tomando en cuenta los factores sociales, políticos culturales, de género que le impiden valorarse.	1.1. Observar carencias y deficiencias que se tienen en el Centro de Salud.	1.1 Listar las carencias y deficiencias
	1.2 Realizar microreflexión y macroreflexión sobre problemas del Centro de Salud	1.2 Determinar campo de trabajo.
	1.3 Consultar registros diarios, por mes y semestre de pacientes.	1.3 Registros de pacientes
	1.4 Determinar cuál es la población por género mayor atendida.	1.4 Estadística
	1.5 Entrevistar al Personal de Salud del Centro sobre las mujeres que atiende.	1.5 Entrevistas a Personal de Salud
	1.6 Entrevistar a mujeres que asisten a consulta al Centro de Salud	1.6 Entrevistas a mujeres pacientes
	1.7 Determinar factores que inciden en baja autoestima de las mujeres.	1.7 Factores de baja autoestima
	1.8 Investigar sobre temas relacionados con la autoestima de la mujer para el desarrollo de un Programa de capacitación a la mujer	1.8 Recabar información sobre el tema

<p>2. Integrar a la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes al desarrollo del rol que le corresponde como elemento importante en la sociedad en la época actual.</p>	<p>2.1 Organizar el contenido y desarrollo del Programa de Autoestima para la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes</p>	<p>2.1 Programa de Autoestima</p>
	<p>2.2 Coordinar con la Dirección del Centro de Salud de Fraijanes el desarrollo del Programa</p>	<p>2.2 Calendarización</p>
	<p>2.3 Invitar a las mujeres que asisten al Centro de Salud al desarrollo del Programa de Autoestima</p>	<p>2.3 Propaganda de invitación</p>
	<p>2.4 Realizar los talleres establecidos para el desarrollo del Programa de Autoestima</p>	<p>2.4 Capacitación</p>
	<p>2.5 Socializar con las mujeres del Programa de Autoestima sobre los temas desarrollados</p>	<p>2.5 Socialización</p>
	<p>2.6 Concientizar a la mujer sobre lineamientos generales que debe trabajar para mejorar su autoestima</p>	<p>2.6 Fichas de trabajo</p>
	<p>2.7 Generar en las mujeres cambios significativos en su autoestima para lograr cambios en su entorno familiar y social.</p>	<p>2.7 Participación social y familiar</p>
	<p>2.8 Promover la capacitación de las mujeres en áreas productivas para reducir problemas de ansiedad, depresión, estrés.</p>	<p>2.8 Elaborar diferentes artículos que se pueden comercializar</p>

4.2 Producto Final

PROGRAMA DE AUTOESTIMA A LA MUJER

OBJETIVO:

Ofrecer a las asistentes una nueva concepción de su valor como mujer que le permita asumir con éxito el papel que desarrolla en la familia y la sociedad.

DIRIGIDO A:

Mujeres que asisten al Centro de Salud de Fraijanes por problemas de salud.

TEMÁTICA:

TALLER 1

AUTOESTIMA: cuándo se inicia la autoestima, por qué es importante, características de baja autoestima, orientar a los hijos hacia la autoestima, la autoestima camino al éxito.

TALLER 2

SEXUALIDAD Y AUTOESTIMA: qué es la sexualidad, salud sexual, arreglo y cuidado personal de la mujer.

TALLER 3

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR: tipos de violencia, círculo de violencia, ley contra la violencia intrafamiliar, derechos de la mujer.

TALLER 4

EL TRABAJO COMO FUENTE DE SATISFACCIÓN: actitud positiva, desarrollar buenos hábitos, finanzas en el hogar.

DURACION: 2 Semanas

FECHAS: 25, 30 de septiembre y 2, 7 de octubre de 2008.

HORA: 15:00 A 17:00 p.m.

LUGAR: Centro de Salud de Fraijanes

Impartido por profesionales en Psicología, Medicina, Derecho, Economía y Educación

Introducción

El presente Programa de Autoestima a la Mujer es desarrollado como parte de la Investigación Acción realizada en el Centro de Salud de Fraijanes y como respuesta a la necesidad de resaltar el papel de la mujer en el desarrollo social, económico, político y cultural, que desde tiempos antiguos hasta nuestros días, afecta su realización personal y, como consecuencia su salud emocional.

En busca de rescatar su propia valoración en un mundo donde se le ha discriminado, maltratado, violado sus derechos humanos, en otros aspectos; se hace necesario resaltar el tema de la autoestima en la mujer y su relación con la calidad de vida que debe alcanzar y que logrará a través de su propia necesidad de conocerse, es decir , en relación con la capacidad de lograr conocer sus necesidades, potencialidades, habilidades como también sus debilidades.

El programa está dividido en cuatro temas fundamentales: a) autoestima en la mujer b) sexualidad y autoestima c) violencia intrafamiliar d) el trabajo como fuente de satisfacción. Se desarrollará en cuatro sesiones de dos horas cada una siendo impartido por profesionales del área de psicología, salud, derecho , economía, respectivamente. Dentro del horario de cada sesión se incluirá un momento de reflexión, capacitación en manualidades para producción o venta y refacción.

Al concluir el programa, se realizará una socialización entre las participantes para valorar los logros alcanzados.

TALLER 1

AUTOESTIMA EN LA MUJER

OBJETIVO GENERAL:

Provocar el interés en las participantes para descubrir habilidades, cualidades, debilidades que reafirmen su autoestima fundamental para lograr en esta forma su desarrollo personal.

CONTENIDO:

- ¿Qué es autoestima?
- ¿Cuándo se inicia la autoestima?
- ¿Por qué es importante la autoestima?
- Características de baja autoestima
- Orientar a los hijos hacia la autoestima
- Autoestima camino al éxito

MATERIALES:

- Presentación reflexión: Eres Feliz
- Resumen escrito
- Manualidad: Tarjeta de Presentación
- Refacción
- Laptop
- Cañonera
- Pantalla

AUTOESTIMA EN LA MUJER

¿Qué es la autoestima?

Es el amor, respeto, valor y aprecio hacia uno mismo, aceptando nuestra forma de ser, pensar y de sentir. La mujer con autoestima alta se siente satisfecha y orgullosa de sí misma, conforme con su desempeño. La autoestima es la actitud real de poseer la conciencia de que cada quien es un ser único, importante, valioso y digno.

¿Cuándo se inicia la autoestima?

Se inicia desde el momento mismo en que somos concebidos y en los años que siguen al nacimiento de la niña, quien aprenderá, de acuerdo con lo que perciba en su entorno, dependiendo de los mensajes recibidos, reflejará como espejo lo que piensan de ella: apta, atractiva, inteligente, valiosa, capaz, etc., o por el contrario, como alguien incapaz, odiada, indigna, fea. La forma como nos traten define la forma como nos trataremos, porque esa es la que consideraremos como la más normal.

¿Por qué es importante la autoestima?

Porque como personas nos ayuda a saber que tenemos cualidades, habilidades, defectos, valores y que somos importantes, únicos, capaces de amarnos y amar a los demás.

Si somos personas que confiamos en nosotras mismos, tenemos elementos necesarios para proponernos metas y objetivos realizables para obtener y mantener éxito en la vida. Para lograrlo es importante:

- Desarrollar nuestras habilidades
- Valorarnos como personas
- Ser productivos
- Aceptarnos tal como somos
- Aceptar a los demás como son

- Aceptar nuestros defectos
- Valorar nuestras cualidades
- Ser honesto consigo mismo y con los demás
- Tratar de hacer bien las cosas
- Tener actitud y mentalidad positivas
- No permitir abusos para nuestra persona
- Respetar las ideas de los demás
- Poner un sello personal en todo lo que hacemos

Características de baja autoestima

Desafortunadamente muchas mujeres sufren sentimiento de inadecuación, inseguridad, dudas sobre sí mismas, sentimientos de culpa, temor. Una mujer con baja autoestima no se conoce, no se acepta y no se valora. No se percata fácilmente de que ha roto el equilibrio que necesita para vivir en paz y disfrutar la vida. Algunos síntomas de baja autoestima son:

- No confiar en las propias habilidades
- Criticar por todo
- No valorarse
- Tener problemas en relaciones interpersonales
- Autoagredirse
- No cuidar su propio cuerpo
- No poder tomar decisiones por sí misma
- Culpar a los demás por todo
- Evadir responsabilidades
- Despreciarse a sí misma
- Humillar a las demás personas
- Ser fácilmente manipulada
- Sentirse frustrada
- Ser agresiva

El camino al éxito: Autoestima

“El famoso motivador norteamericano Zig Ziglar, en una de sus conferencias dijo: Uno es lo es y está donde está por lo que tiene una mente. Dicho de otra manera, nuestra forma de pensar afecta nuestro comportamiento. La mente es como una computadora en la cual si cambiamos la información de entrada, cambiaremos resultado. Con una mente positiva y optimista tendremos recorrida la mitad del camino y la otra mitad tendrá que recorrerse por actitudes, acciones y estrategias.” (14,1)

Cómo nos sentimos sobre nosotros mismos, afecta crucialmente todos los aspectos de la vida: el triunfo, el fracaso, la felicidad, todo se fundamenta en la autoestima. En la medida que tenemos claro esto, se respeta y se ama uno mismo, se encontrará un sentimiento interno de confianza y estabilidad.

“La autoestima es la actitud real de poseer la conciencia de que cada quien es un ser único, importante, valioso y digno. La autoestima es el punto de partida y explicación fundamental del desempeño adecuado del ser humano ante las expectativas y requerimientos de la vida. Desafortunadamente muchas personas sufren de sentimientos de inadecuación, inseguridad, dudas sobre sí mismos y sentimientos de culpa; y andan por la vida con un falso sentimiento de no ser capaces; estos sentimientos no son conscientemente reconocidos, sino que permanecen dentro de nuestro inconsciente esperando el momento de aflorar y bloquearnos el éxito y la felicidad.” (14.2)

La baja autoestima es un problema muy frecuente y en muchos casos pareciera que es hereditaria, se pasa de generación a generación, pero lo que en realidad sucede, es que el concepto de sí mismos que tienen los padres, sus actitudes, valores y metas, influyen poderosamente en sus hijos. Los psicólogos consideran que la causa principal de la baja autoestima, es la falta de amor incondicional de los padres, es decir aquel tipo de amor en el cual amamos a una persona sin condiciones, amarla por lo que es y no por lo que hace.

Orientar a los hijos hacia la autoestima:

- Ayude a sus hijos a desarrollar una actitud entusiasta ante la vida, demuéstreles que si se lo proponen pueden ser personas de éxito, que usted los ama y que se enorgullece de ser su madre.
- Enséñeles que ningún ser humano es perfecto y que como tal deben reconocer y aceptar sus limitaciones sin sentirse disminuidos o devaluados.
- Enséñeles que la vida así como nos brinda muchos momentos de alegría, también a veces es fuente de sufrimiento y problemas, y que es importante que desarrollen la capacidad de enfrentarlos y resolverlos.
- Acláreles que su éxito o fracaso es responsabilidad de ellos, o sea que acepten las consecuencias de sus actos, sin buscar terceros a quien culpar.
- Motíuelos a temerle a la pobreza interior, a disfrutar del éxito, la vida y a valorar las cosas con las que cuenta
- Aliméntelos a vivir el aquí y el ahora, porque es lo único verdadero que tenemos; claro sin olvidar y planificar el mañana.
- Indíqueles que muchas veces nos enfrentamos a situaciones de injusticia como parte de la naturaleza humana.

Si logramos educar y disciplinar a nuestros hijos con esa fuerza interior, que los convertirá en seres adecuados, con mucho amor por sí mismos, podremos estar tranquilas de que podrán enfrentar la vida y resolver sus complicaciones diarias y sentirse muy satisfechos por lograr una vida feliz.

En la medida que la autoestima de nuestros hijos sea alta, estarán mejor provistos para luchar contra las adversidades de la vida, y podrán resistir las presiones antes de sucumbir o caer. En la medida en que su autoestima sea alta, más ambiciosos serán y no ambicionarán únicamente riquezas ni poder económico, sino buenos deseos, desempeños y experiencias de la vida emocionales, creativas y espirituales.

En la medida que su autoestima sea alta, en esa medida nuestros hijos podrán nutrirse, evitando relaciones destructivas, siguiendo el principio de que prevención atrae salud, entusiasmo atrae felicidad y positivismo atrae éxito.

Actividades:

Elaboración de tarjetas de presentación

Materiales: papel construcción, perforadores de figuras, marcadores negros.

Refacción:

Al finalizar el taller.



Taller “Autoestima en la Mujer” impartido por la Licda. Gladys Cuéllar de Gramajo



Elaboración de Tarjetas de presentación por las participantes para capacitarlas en el área productiva.

TALLER 2

SEXUALIDAD Y AUTOESTIMA

OBJETIVO GENERAL:

Compartir, retroalimentar y proporcionar información científica sobre la sexualidad de la mujer, aclarar mitos, tabúes y dudas de las participantes que influyen desfavorablemente en su autoestima.

CONTENIDO:

- ¿Qué es la sexualidad?
- Sexualidad y autoestima
- Salud sexual
- Arreglo y cuidado personal de la mujer

MATERIALES:

- Presentación de reflexión: Imagen de la mujer
- Resumen escrito
- Manualidad: Elaboración de paletas de chocolate
- Refacción
- Laptop
- Cañonera
- Pantalla

Sexualidad y Autoestima

¿Qué es la sexualidad?

El informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre sexualidad fechado en Guatemala en 2001, la define como el resultado de la interacción de factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos, culturales, éticos, religiosos y espirituales, Aunque puede abarcar todos estos aspectos, no es necesario que se experimenten ni se expresen simultáneamente, pero tal diversidad de condicionantes confiere a la sexualidad de cada mujer un marcado carácter personal que se manifiesta en lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

Desde una dimensión biológica, comprende aquellos aspectos que desde el punto de vista físico y orgánico tienen que ver con la expresión sexual. Se integran en ella, por tanto, distintos aparatos y órganos regidos por el cerebro que, tras recibir información desde los órganos de los sentidos, elabora la respuesta sexual.

Sexualidad y autoestima

La sexualidad, fuente de placer y bienestar, nos permite, entre otras cosas, disfrutar de una privilegiada forma de comunicar sentimientos y sensaciones con otra persona; tiene un componente de disfrute y de satisfacción importantísimo para el equilibrio personal y social de la mujer; quien viva plenamente su sexualidad será más feliz y, con ello, también quienes le rodean.

Cuando una mujer sufre de baja autoestima es muy corriente la desaparición de cualquier tipo de deseo sexual, así como de la capacidad para disfrutar de su sexualidad

Salud sexual:

Si la mujer cuida su salud y atiende sus auténticas necesidades nunca dejará de disfrutar del sexo. Estudios científicos afirman que el sexo es bueno para nuestra salud: mejora el ritmo cardíaco, ayuda a combatir el estrés, fatiga, cansancio, entre otras.

La ignorancia, las falsas creencias, los mitos y la mala información sexual, pueden ser causa de muchos problemas sexuales para la mujer, quien deberá consultar un especialista cuando lo crea conveniente para examinar sus prejuicios y seguramente disfrutará más si también se permite explorar sus fronteras. Las prácticas sexuales pueden ser tan variadas como ambos miembros de la pareja decidan libremente y de mutuo acuerdo, con las limitaciones de la seguridad física y del mantenimiento de unas adecuadas normas de higiene y salubridad.

La respuesta sexual humana es una sucesión de acontecimientos fisiológicos cuyo fin es el adecuado desempeño de la actividad sexual. Para que ésta sea posible, los órganos genitales han de experimentar cambios importante en su forma y su función a través del proceso de excitación, de tal modo que el coito es imposible si el pene permanece flácido o la vagina está seca y no se ha dilatado.

Es por ello, necesario establecer claramente los cambios físicos que se suceden durante el ciclo de respuesta sexual en la mujer:

Fase de deseo

- Comienza la lubricación vaginal
- Los dos tercios interiores de la vagina se expanden
- Los labios externos de la vagina se hinchan y separan de abertura vaginal
- Los labios interiores se hacen más gruesos
- El útero se desplaza hacia arriba
- Los pezones se ponen erectos

Excitación

- Aumenta el ritmo cardíaco y presión sanguínea

- La tensión neuromuscular general se ve incrementada
- El útero se eleva aún más
- Los dos tercios internos de la vagina se expanden y alargan aún más

Meseta

- La respiración puede hacerse más superficial y rápida
- El ritmo cardíaco y presión sanguínea aumentan más
- Disminuye la agudeza visual y auditiva
- Se inician contracciones rítmicas involuntaria de la plataforma orgásmica y el útero

Orgasmo

- Ritmo cardíaco, presión sanguínea y ritmo respiratorio al máximo
- Pérdida de control voluntario muscular, pueden darse espasmos como calambres de grupos de músculos en la cara, manos y pies

- Los labios vaginales vuelven a su grosor , posición y color normales
- La vagina regresa rápidamente a la posición de reposo
- El útero y el cuello uterino vuelven a su posición no estimulada

Resolución

- El ritmo cardíaco, la presión sanguínea y el ritmo respiratorio vuelven a los niveles previos a la excitación
- La sensación general de relajación predomina
- La agudeza visual y auditiva vuelven a los niveles normales

La rutina, puede convertirse en el gran enemigo de las relaciones sexuales en las parejas estables; por lo que la mujer debe asumir una actitud creativa, lúdica, tratando que no sea siempre la misma persona quien tome la iniciativa, variando los lugares, cambiando el ritmo y la cadencia de las sesiones amorosas aunque todo vaya bien entre los dos.

El deseo sexual sustenta todas las fases de la actividad sexual y sin él no hay excitación. Si los niveles de deseo son altos la respuesta sexual es más fácil y alcanza mayor intensidad.

La motivación juega un papel muy importante en el deseo. El acto sexual no se realiza sólo por ser una necesidad física o de descarga orgásmica, hay otros factores motivadores esenciales como la necesidad de unirse y conectarse, de abrazar y ser abrazada, de amar y ser amada, el deseo de sentirse segura o incluso de sentirse dominada o de realizar una conquista. También la necesidad de emociones e incluso el riesgo pueden estar implicados en el deseo sexual.

Sin embargo, la ausencia de excitación también se puede deber a causas físicas como la vaginitis, cistitis, endometriosis, hipotiroidismo, diabetes mellitas y desórdenes de los sistemas nervioso central o periférico. Asimismo, también pueden afectar en la falta de excitación el uso de algunos medicamentos (anticonceptivos orales, antihipertensivos, antidepresivos, ansiolíticos) , o una cirugía radical (histerectomía, mastectomía) que disminuye la autoestima de la mujer, afectando su respuesta sexual. En algunos casos, las mujeres no logran excitarse porque asocian equivocadamente el sexo con el pecado y el placer sexual con culpa.

Aunque la mayoría de mujeres son capaces de sostener orgasmos durante toda su vida, la actividad sexual suele disminuir luego de los 60 años, debido a la falta relativa de parejas sexuales y cambios fisiológicos no tratados (atrofia de la mucosa vaginal, que resulta en sequedad vaginal y coito doloroso). Asimismo, se estima que en diez por ciento de las mujeres nunca llega al orgasmo sin importar la estimulación. También se sabe que la mayoría de ellas pueden alcanzar un orgasmo con estimulación de clítoris y que sólo un 50 por ciento de mujeres lo alcanzan durante el coito.

Arreglo y cuidado personal de la mujer

En relación al aspecto personal de la mujer , si bien es cierto que nacemos con una determinada altura, rasgos faciales, color de cabello, forma corporal, entre otros aspectos que nos hacen a una mujer única; estos atributos dados por la naturaleza, podemos sin duda mejorarlos, destacarlos, camuflarlos o cambiarlos; a través del arreglo y cuidado personal de la mujer.

En este sentido, cuidar nuestro cuerpo es primordial pues es nuestra tarjeta de presentación y podemos lograrlo por medio de aspectos tales como:

- Ser exigente consigo misma en el mantenimiento de adecuados hábitos de higiene corporal.
- Asistir al médico periódicamente para llevar un buen control
- No exponerlo a riesgos innecesarios como tabaco, alcohol, accidentes, etc.
- Comer sanamente a través de una dieta balanceada
- Adoptar hábitos de vida saludable
- Hacer ejercicio físico con moderación y de manera regular
- Evitar el estrés y el exceso de trabajo que generan ansiedad y múltiples trastornos a la salud

El arreglo y cuidado personal conforman la imagen de la mujer, en la que es imprescindible además, cuidar algunos aspectos de la vida que por considerarlos pequeños muchas veces son descuidados; sin darnos cuenta que muchos juzgarán la imagen de la mujer por los pequeños detalles, entre ellos:

- Orden: la falta de orden en la vida genera caos
- Pereza: es el ladrón más grande de la vida
- Falta de visión: imposibilita hacer realidad los sueños y metas
- Motivación: es la energía necesaria para accionar en la vida
- Estima: el olvidar el valor como persona impide avanzar
- Tiempo: desperdiciarlo en chismes y boberías afectan la imagen de la mujer

En cuanto al arreglo personal es imprescindible la higiene personal para luego cuidar los detalles como el cuidado del cabello, uñas y pies que algunas veces se descuidan. Con relación al vestido de la mujer, es necesario recordar que no es la ropa la que hace a la persona, sino la propia mujer la que le da el estilo a lo que lleva. Lo importante es sentirse cómoda vistiéndose dentro de su propio estilo, pues siempre hay cabida para un toque personal y es precisamente en este aspecto donde radica el gusto del buen vestir. El

vestuario debe ser apropiado a cada actividad, tiempo, edad; atractivo para que cada pieza destaque lo mejor de la figura; con un costo apropiado sin excederse al propio presupuesto y, convincente que comunique una forma de ser y comportarse. Uno de los errores más frecuentes es querer llamar la atención por la forma de vestir, sin embargo hay que aspirar a otro medio, como la simpatía y la educación. Finalmente, algunas de las prendas más importantes que no deben faltar en el fondo de un armario son el sentido del humor, la honestidad y la feminidad.

Actividades:

Elaboración de paletas de chocolate

Materiales: chocolate, palitos plásticos, bolsas de celofán, moldes, listón.

Refacción:

Al finalizar el taller.



Taller de Sexualidad y Autoestima impartido por la Dra. Flory de Bran

TALLER 3

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

OBJETIVO GENERAL:

Analizar la importancia y la necesidad del respeto y comunicación entre los miembros de la familia, para procurar la plena vigencia de los derechos humanos y evitar los factores de riesgo y los problemas de salud en un círculo de violencia intrafamiliar.

CONTENIDO:

- ¿Qué es la violencia intrafamiliar?
- Tipos de violencia
- Círculo de violencia
- Derechos de la Mujer

MATERIALES:

- Presentación de Reflexión
- Trifoliar de información
- Arreglo con globos
- Laptop
- Cañonera
- Refacción
- Pantalla

Violencia Intrafamiliar

El Congreso de la República ratificó la Ley para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar por medio del Decreto 97-96 de 24 de octubre de 1996.

Es importante ver la violencia intrafamiliar como un problema social, debido a las desigualdades existentes entre hombres y mujeres a nivel organizativo, económico, jurídico, político y cultural, en la sociedad guatemalteca. Este problema se agrava por darse dentro del hogar, en lo privado, donde pareciera que se permite todo tipo de violencia, tristemente la mayoría de las víctimas suelen ser mujeres.

La violencia intrafamiliar constituye una violación de los derechos humanos; es cualquier acción u omisión que de manera directa o indirecta causare daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico o patrimonial, tanto en el ámbito público como en el privado, a persona integrante del grupo familiar, por parte de parientes o conviviente o exconviviente, cónyuge o excónyuge o con cualquiera que se haya procreado hijos o hijas.

Tipos de violencia

Agresión física

Daños en el cuerpo de la persona, utilizando la fuerza y objetos: golpes con las manos, pies, instrumentos (cuchillos, palos, adornos, cincho) jalones de pelo, empujones, que pueden ocasionar heridas, moretes, fracturas, abortos o incluso la muerte.

Agresión psicológica

Uso de las palabras ofensivas, gritos, insultos para descalificar a la persona, culparla de todo, burlarse de ella y humillarla frente a familia o extraños, provocando ansiedad, falta de ánimo, angustia, deseos de llorar, insomnio, baja autoestima, depresión y miedos.

Agresión sexual

Es obligar a la otra persona a sostener relaciones sexuales en contra de su voluntad; tratarla como un objeto sexual, no tomar en cuenta sus deseos y necesidades. Dañarla física o emocionalmente durante el acto sexual. El agresor puede ser el conviviente, esposo, padrastro o novio.

Agresión económica o patrimonial

El agresor le prohíbe trabajar fuera de la casa; la obliga a pedirle dinero para cada gasto; le acusa de robarle dinero y le quita el sueldo; si hay bienes dispone de ellos.

Violencia contra la mujer

Según la Convención Interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer, este tipo de violencia se define como cualquier acción o conducta basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer.

Afecta a todas las mujeres, sin importar clase social, etnia, nacionalidad, religión, nivel académico, estado civil, etc.

Derechos Humanos

Al abordar el tema de los fundamentos de los Derechos Humanos pretendemos entender las diversas explicaciones de su origen y existencia jurídica, pues estos no sólo poseen, una importancia teórica, sino que también práctica, y ante todo frente a la eficiencia de su

protección y defensa. Es importante tener presente que la lucha por los Derechos Humanos ha sido una permanente búsqueda de la solución al problema de la justicia, justicia que se traduce en los derechos inalienables que le corresponden a la persona y que le son inherentes.

Los Derechos Humanos no pueden ser vistos como simple retórica o como algo que el legislador ha plasmado para regocijo de los juristas. Por el contrario debe tener una realidad concreta, ya que estos son la expresión de la realización de la justicia, el bien común, la seguridad, la paz y el orden social.

Factores que inciden en el desarrollo de los Derechos Humanos

- A. Política gubernamental: El compromiso de un gobierno con los Derechos Humanos no podemos tomarlo de sus elegantes discursos y mucho menos de una campaña publicitaria, en todo caso debemos ser lo suficientemente críticos y observar cuidadosamente la situación concreta de las escuelas, los hospitales, los programas de vivienda, la situación económica, el acceso a servicios públicos y otros tantos indicadores que serán vivos testimonios de la política implementada.
- B. Funcionamiento institucional : En el permanente desarrollo de los Derechos Humanos en Guatemala las instituciones tenemos una gran responsabilidad, es preciso que la cotidianidad de nuestro accionar. Es necesario que asumamos el desafío de omitir todas aquellas prácticas que atentan contra los derechos fundamentales y dignidad de las personas y que fortalezcamos las acciones que contribuyen a desarrollar una cultura de respeto a los Derechos Humanos.
- C. Valores socialmente reconocidos: Las sociedades construyen su propio marco axiológico que orienta el accionar de sus integrantes, la tarea de promover valores es una responsabilidad compartida (la familia, la escuela, la iglesia, los medios comunicación social) donde todos tenemos una voz y fundamentalmente una opción. Si por un momento pensamos en la niñez, posiblemente hayan muchas opiniones que refuercen la tesis de que son responsabilidad de sus padres.

Esto es parcialmente válido pues la formación moral de niños y niñas es responsabilidad de todos.

- D. Actitudes individuales y colectivas: Si los valores no se traducen en acciones concretas a favor de nosotros simplemente no existen, los valores sólo tienen razón de ser si se viven en sociedad. Las actitudes se convierten en la expresión viva de lo que sabemos y sentimos, en materia de Derechos Humanos no hace falta instruir eruditos pero sí es fundamental formar personas capaces de vivirlos cotidianamente.

Ámbitos de aplicación y/o protección

- A. **Ámbito público:** Aquí encontramos las relaciones de carácter oficial que se manifiestan entre un servidor público y el usuario de los servicios; teniendo presente que esta situación está impregnada de dignidad, respeto, derecho y obligación. Así mismo encontramos la comunicación en la comunidad y en las instituciones.
- B. **Ámbito privado:** Corresponde a las relaciones interpersonales que fundamentalmente tienen lugar en el seno de la familia.

Defensoría de los derechos humanos de la mujer

Es una instancia creada por el Procurador de los Derechos Humanos en 1991 e institucionalizada en 1998, cuyo propósito es tutelar, defender y promover los derechos humanos de las mujeres en Guatemala. Se ha convertido en una unidad sólida, representativa y legítima que enlaza esfuerzos con el movimiento de mujeres, la sociedad civil y el Estado; monitorea y verifica la vigencia plena de los derechos de la mujer, contribuyendo a la construcción y consolidación de la justicia, la cultura de paz y la democracia en Guatemala.

Toda mujer tiene derecho a:

- Vivir libre de maltrato y violencia.
- No recibir ningún tipo de agresión.
- Denunciar cualquier maltrato.
- Participar en actividades recreativas, culturales, sociales, deportivas, políticas, económicas, religiosas, etc.
- Tener acceso a la salud, educación, vivienda y trabajo.
- Tomar sus propias decisiones y ejercer control sobre su vida.
- Ser tratada como persona.
- Vivir sin miedo, sin amenazas, ni humillaciones.
- Ser respetada y vivir con dignidad.
- Equivocarse, cometer errores, no ser perfecta.
- Superarse y elegir su profesión u oficio.
- Sentir y expresar sus sentimientos e ideas.
- Valerse por sí misma.
- Controlar su cuerpo y su sexualidad.
- Ser feliz
- Amar y ser amada.
- Vivir en paz y libertad.



Taller “Violencia Intrafamiliar” Licda. Carmen Aguilar
Jueza de Paz en Fraijanes



Información a las participantes de casos de violencia en el municipio y los Derechos de la Mujer

TALLER 4

MI TRABAJO COMO FUENTE DE SATISFACCIÓN

OBJETIVO:

Analizar los problemas más frecuentes con las finanzas que se dan en la vida de la mujer y que afectan su familia y la sociedad; así mismo buscar acciones que ayuden a evitar dicha problemática.

CONTENIDO:

- Introducción
- Actitud positiva al trabajo
- Desarrollar buenos hábitos
- Finanzas en el hogar

MATERIALES:

- Presentación de reflexión
- Laptop
- Cañonera
- Pantalla
- Manualidad: paleta de chocolate
- Otros

Introducción

Se ha observado que una buena salud redonda en grandes beneficios en la economía personal, de la familia y la sociedad. Es por ello que no puede separarse el tema de la salud con el trabajo.

Los trabajadores saludables son más productivos por lo que puede decirse que la buena salud mejora el potencial productivo de la economía en general.

Todos los días la gente toma decisiones basadas en la forma en que valoran su salud y los riesgos de mortalidad, como conducir un automóvil, fumar un cigarrillo o comer una hamburguesa no bien preparada. Muchas de estas opciones conllevan decisiones que afectan al mercado, como comprar un producto peligroso o aceptar un empleo de cierto riesgo; es por ello necesario trabajar en mejoras en la salud que conducen al crecimiento económico, que a su vez permite mejorar aún más la salud.

Actitud positiva al trabajo:

Las actitudes son convicciones, hechas hábitos, que marcan de modo permanente el modo de proceder y actuar de una persona.

Una actitud positiva es aquella que permite ver posibilidades en el mundo en que se desenvuelve la mujer, a pesar de las circunstancias difíciles y los cambios económicos que se suceden en nuestros días; confiando en que el futuro es una oportunidad de avanzar y mejorar las actuales condiciones de vida.

Una mujer con actitud positiva frente al trabajo o actividades que realiza, acepta y reconoce las insuficiencias, pero se siente capaz de desafiarlas con entusiasmo, esfuerzo y constancia. Realiza su trabajo o las diversas actividades, como fuente de placer y no como un peso; lo cual le permite ser más creativa en aquello que realiza, por lo tanto, es más colaboradora en cada una de esas tareas, donando su talento y potencial humano; logrando un equilibrio emocional que redonda en una vida más saludable. Por el contrario, aquella mujer que lleva a cabo su trabajo o tareas, sin una motivación personal, difícilmente se encontrará feliz con ella misma ni con los demás, no prestará con gusto sus servicios y sus condiciones de salud emocional se verán afectadas por el abatimiento, estrés y aburrimiento que influirán en su salud.

Una actitud positiva al trabajo se genera entonces de una motivación, no la que viene de afuera del entorno, sino la que se produce en el interior de cada mujer, la que viene de adentro y, que es indispensable para el desarrollo personal. Es la fuerza más poderosa y duradera que cualquiera puede usar para sí misma y para los demás. Cuando una mujer cambia sus actitudes hacia su familia, sus amigos, su trabajo y, sobretodo, hacia sí misma y la vida en general, altera básicamente su potencial. Para ello, puede tomarse en consideración los siguientes aspectos:

- Establecer metas: qué cosas son las importantes en su vida, cuáles son los retos a lograr para alcanzar sus objetivos, qué es necesario cambiar para mejorar su condición económica, qué es aquello que espera lograr a través de su trabajo.
- Caminar en una dirección: conociendo sus metas debe conducirse hacia ellas orientada en una misma dirección sin extraviarse en todas aquellas cosas que no le ayudarán a alcanzar sus metas.
- Generar compromiso: estableciendo metas y caminando en dirección a ellas, es imprescindible el compromiso personal pues nada podrá lograrse en la vida sin empeño y dedicación hacia lo que deseamos obtener.
- Manejar conflictos: nada de lo anterior tendría el éxito esperado sin la habilidad de aprender a solucionar los diferentes conflictos que se presentarán. Es necesario tener presente que pese a los inconvenientes y problemas que se manifestarán a lo largo del proceso, se tendrá que manejar adecuadamente los conflictos.

Finalmente podría decirse, lo que la mente de una mujer puede concebir y creer, la mente de la mujer lo puede alcanzar con una actitud mental positiva. Por ello, es importante eliminar de la vida de la mujer todo enemigo de una buena actitud, como lo son:

- La mala costumbre de no terminar lo que se inicia
- Ceder ante la oposición
- Indolencia
- Frustración
- Pensamiento negativo

Desarrollar buenos hábitos:

El trabajo será fuente de satisfacción cuando la mujer cuenta con buenos hábitos, indispensables para que toda actividad que realice se lleve a cabo con moderación y calidad.

Algunas de las consideraciones más importantes sobre los buenos hábitos indispensables para realizar con excelencia el trabajo están relacionadas con la respuesta a las siguientes interrogantes.

¿Cómo utiliza el tiempo? Es indispensable autoevaluar sin piedad nuestros hábitos en lo relacionado con el uso del tiempo.

- Cómo se encuentra el lugar donde trabaja: oficina, cocina, comedor, casa, etc.
- Se encuentran sus días llenos de compromisos no cumplidos y de pobres excusas
- Invierte sus energías en trabajos improductivos haciendo cosas insignificantes y aburridas
- Se siente mal en cuanto al trabajo o actividades que realiza porque no le satisface
- La calidad de sus relaciones personales revelan desorden en su vida
- No se gusta a sí misma, ni su trabajo, ni muchas otras cosas de su propio mundo
- Gusta de momentos a solas para realmente disfrutarlos

Ese terrible hábito del desorden debe ser roto para no caer en una desorganización total. Debe decidir tomar el control de su tiempo. Ello constituye un desafío para la mujer que ha pasado por alto la importancia de controlar su propio tiempo.

¿Cómo es su constancia y excelencia? Experimenta una propensión a soñar despierta, a no tomar decisiones, aplaza lo que tiene que hacer, empieza y no continua. Es necesario considerar que todo lo que realiza debe hacerlo con excelencia, porque todo lo que hace lleva su sello personal y habla de usted misma.

¿Cómo está organizada: Una mujer organizada lo es en todas las actividades que realiza en el hogar y el trabajo. Cumple con los compromisos. Planifica su trabajo. Tiene una visión y sentido de hacia dónde va, qué es lo desea y por qué trabaja. Organiza su tiempo para nunca decir que no lo tiene, pues es dueña de él.

¿Es responsable? Cumple con su trabajo porque le causa satisfacción personal y porque además sabe que a través de ello, las personas que aman se beneficiarán con su servicio, o bien porque las personas que están bajo su cargo o por encima de ella necesitan de su servicio. Está dispuesta a realizar aquello que sabe hacer para el bien de su familia y la sociedad.

Finanzas en el hogar:

Las finanzas en el hogar constituyen un importante tema en materia de salud y autoestima de la mujer. Muchos estudios científicos atribuyen enfermedades en la mujer a causa de una mala administración de las finanzas en el hogar porque genera tensión.

En los últimos treinta años, muchos médicos y personal del ministerio de salud pública han llegado a comprender qué efecto tan dañino tiene la tensión en el bienestar de la nación.

Por esta razón es necesario prestar atención a algunos tips para que la mujer pueda mejorar las finanzas en el hogar:

A. Presupuesto

Es necesario contar con un presupuesto en donde esté contemplado todo los ingresos que recibe y todos los gastos que realiza; ello le permitirá manejar en mejor forma sus finanzas. Cuando no existe un presupuesto muchas veces se gasta más de los que se recibe o gana. Se contempla en él todas las prioridades de alimentación, vivienda, educación, vestido, etc., con el fin de invertir adecuadamente los recursos y no malgastarlos en cosas que no son necesarias o superfluas.

B. Ahorrar

- En las compras: escoja los lugares donde los artículos que necesita están a mejor precio, le presentan ofertas o beneficios adicionales en la compra y cuya ubicación constituya menor gasto de tiempo, energía y transporte. Deben realizarse según la

planificación previa: semanal o quincenalmente para evitar realizarlas a diario comprando artículos que no se necesitan. Debe llevarse una lista para evitar otros gastos no necesarios.

- Para un fondo o banco: cada mes ahorre una cierta cantidad de dinero para cubrir imprevistos, emergencias o planes a largo plazo. Ello le evitará tensión cuando surjan problemas económicos porque contará con un ahorro en situaciones difíciles.

C. Evite deudas

Toda deuda que contrae genera intereses y preocupaciones por lo cual no es aconsejable endeudarse. Evite comprar artículos a plazos porque siempre paga más del precio al contado o porque muchas veces lo compra debido a que no tiene que pagarlo inmediatamente. No utilice tarjetas de crédito de preferencia pues generan muchos intereses al atrasarse en el pago y si tiene que utilizarlas asegúrese de cancelar la totalidad de lo que consume con ella cada mes pues su saldo siempre genera intereses y en el momento de utilizarla en una emergencia no podrá cancelar el pago mínimo y le resultará difícil ponerla al día.

D. Sea productiva

Aún cuando no trabaje fuera del hogar la mujer puede ser una persona productiva. Hay muchas formas de lograrlo sin necesariamente tener un horario fijo o un jefe. Puede escoger entre las ventas por catálogo que proporcionan aproximadamente el 30% de ganancias; venta de artículos de distinta clase a personas o situaciones particulares como amigos, vecinos, fiestas o acontecimientos; venta de productos que pueda producir en base a una necesidad como por ejemplo refacciones, helados, jugos, etc.

E. Capacitarse

La mujer debe preocuparse por su superación personal, para ello debe buscar los medios de actualizarse y capacitarse periódicamente. Al hacerlo puede lograr mejores remuneraciones por el trabajo que realiza en una empresa, lograr grandes beneficios para

su familia si trabaja en su hogar o permitirse convertirse en una microempresaria a través de la capacitación en un área de producción.



Elaboración de paletas de chocolate para capacitar a la mujer hacia la productividad



Detalles a las participantes sobre la temática a desarrollar
en Programa de Autoestima de la Mujer
Inicio de Programa



Al finalizar el Programa Autoestima de la Mujer se hizo entrega
de Diplomas de Participación a las asistentes y colaboradores.
Final de Programa

CAPITULO V

EVALUACIÓN

5.1 Evaluación de resultados en relación a los objetivos

OBJETIVOS	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
1. Elaborar un Programa de Autoestima para la mujer tomando en cuenta los factores sociales, políticos, culturales, de género que le impiden valorarse.	1.1 Observar carencias y deficiencias que se tienen en el Centro de Salud	1.1 Entre las carencias y deficiencias encontradas se marcó claramente la falta de atención a la salud emocional pues no se cuenta con profesionales en esa área, problemas con la disposición de medicamentos e insumos y mejoras en infraestructura.
	1.2 Realizar microreflexión y macroreflexión sobre problemas del Centro de Salud.	1.2 Una de las deficiencias más urgentes es el área de la salud mental en donde no se presta la atención necesaria a los pacientes por carecer del recurso humano calificado.
	1.3 Consultar registros diarios, por mes y semestre de pacientes.	1.3 Los datos recopilados establecieron que la

		población mayormente atendida es la de mujeres , en relación con hombres y niños.
	1.4 Determinar cuál es la población por género mayor atendida.	1.4 Se constató que la población de género mujeres es la más atendida en el Centro de Salud por lo que se decide trabajar en la investigación con ella.
	1.5 Entrevistar al Personal de Salud sobre las mujeres que atiende.	1.5 El Personal de Salud entrevistado deja sentir la necesidad de orientación y capacitación a las mujeres pacientes que se atienden.
	1.6 Entrevistar a mujeres que asisten al Centro de Salud.	1.6 Las mujeres entrevistadas hablaron de sus problemas relacionados en el área de salud emocional por lo que es necesario brindarles apoyo o capacitación.

	1.7 Determinar los factores que inciden en baja autoestima de las mujeres.	1.7 Los factores más comunes encontrados son la violencia intrafamiliar, depresión, estrés, falta de confianza, entre otros; los cuales determinan baja autoestima.
	1.8 Investigar sobre temas relacionados con la Autoestima de la Mujer para el desarrollo de un Programa a la Mujer	1.8 Resultó un tema extenso pues son múltiples causas las que se relacionan con la autoestima por lo que se tomaron los factores que se consideraron más apropiados a las características de las mujeres de estudio.
2. Integrar a la mujer que asiste al Centro de Salud de Fraijanes al desarrollo del rol que le corresponde como elemento importante de la sociedad en la época actual.	2.1.Organizar el contenido y desarrollo del Programa de Autoestima para la mujer que asiste al Centro de Salud en Fraijanes.	2.1 Consulté otros profesionales: abogada, psicóloga, médicos, etc. A fin de elaborarlo en base a las necesidades de la población de estudio y sus características.
	2.2 Coordinar con la Dirección del Centro de	2.2 El Director del Centro de Salud

	Salud de Fraijanes el desarrollo del Programa.	colaboró incondicionalmente en todos los aspectos de organización de horarios, calendarios y espacio físico en la forma como se esperaba al igual que todo el Personal que labora en la institución.
	2.3 Invitar a las mujeres que asisten al Centro de Salud al desarrollo del Programa de Autoestima.	2.3 A pesar de la propaganda realizada en volantes, cable, afiches e invitaciones no se logró una gran afluencia como se esperaba de cien mujeres debido al mal tiempo de invierno.
	2.4 Realizar los talleres establecidos para el desarrollo del Programa de Autoestima	2.4 La participación de profesionales para impartir los talleres resultó en resultados positivos, pues cuentan con experiencia en leyes, medicina, psicología; enriquecieron la temática abordada y aclararon dudas basadas en sus conocimientos.

	2.5 Socializar con las mujeres del Programa de Autoestima sobre los temas desarrollados.	2.5 La participación en la socialización fue bastante amplia y mejor de lo esperado. Las mujeres fueron muy abiertas a externar sus problemas y la manera de cómo mejorarlos.
	2.6 Concientizar a la mujer sobre lineamientos generales que debe trabajar para mejorar su autoestima.	2.6 Desde el inicio de los talleres mostraron mucho interés en el cambio de actitudes y hábitos para mejorar su calidad de vida.
	2.7 Generar en las mujeres cambios significativos en su autoestima para lograr cambios en su entorno familiar y social.	2.7 Es impresionante escuchar los cambios en actitudes y hábitos que han logrado las mujeres luego de cada taller y a lo largo del Programa y cómo ello incide en su hogar y entorno. Ello da muestra de la eficiencia de la capacitación y el logro de objetivos.
	2.8 Promover la capacitación de las mujeres en área productivas para reducir problemas de ansiedad, depresión. Estrés.	2.8 Las mujeres mostraron mucho interés en las manualidades trabajadas durante el Programa; algunas ya las han utilizado para

		venta y otras están interesadas en aprender más para poder producir.
--	--	--

5.2 Evidencias de desarrollo sostenible

El estudio de investigación acción desarrollado, ha logrado constituirse en el Centro de Salud de Fraijanes como el primero en su género; por lo que los resultados obtenidos han llenado las expectativas, no solamente de la investigadora sino también las de la institución, cuyo fin primordial es de velar por la salud de la población que atiende. Es por ello, que puede notarse a través del desarrollo del Programa de Autoestima a la Mujer, la urgente necesidad de continuar trabajando en proyectos de esta clase, que apuntan a la salud preventiva de la mujer y que se hacen necesarios, especialmente en nuestra época, en la que la sociedad se ve forzada a revalorizar el papel que desempeña la mujer como elemento importante en la sociedad.

Lograr realizar el Programa de Autoestima a la Mujer en el Centro de Salud de Fraijanes marca un avance significativo en el área de la salud porque este proyecto será extensible a otros puestos de salud de las aldeas del municipio: El Cerrito, Los Verdes, Lo de Diéguez, y Puerta del Señor; que funcionan bajo su coordinación contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de estas comunidades y de la población del municipio en general.

Es en esta forma que se tiene planificado para el año dos mil nueve, realizar durante el mes de mayo, Mes de la Madre, la capacitación de las mujeres que asisten al Centro de Salud en el Programa de Autoestima a la Mujer, producto final del presente trabajo de investigación acción.

5.3 En qué forma la propuesta tendrá seguimiento

Toda propuesta que genera desarrollo a una población debe buscar el medio de continuar siendo un proyecto que logre mejores resultados. Es por este motivo, que la presente investigación sobre salud de la mujer y autoestima; no podría pasar por alto los

logros alcanzados y dejar morir este proyecto que puede constituirse a largo plazo de gran beneficio en la vida de las mujeres del municipio de Fraijanes. En tal sentido, se pensó en cómo dar continuidad a este estudio a través de una Clínica de Psicología en el Centro de Salud de Fraijanes porque se carecía en él de la atención psicológica en el área de salud.

La estudiante del X Semestre de la Licenciatura en Psicología General, Gladis Cuellar de Gramajo, de la Universidad Mariano Gálvez realizará su práctica en Clínica de Psicología en el Centro de Salud de Fraijanes y será ella la encargada de dar seguimiento al trabajo de atención a la salud emocional de la mujer, ya que cuenta con la especialidad necesaria en el campo de la psicología.

5.4 Reflexiones sobre todo el proceso

En abril del presente año fui invitada a participar en el Curso de Propedéutica para la elaboración de la Tesis de Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación; indudablemente regresar de nuevo a los pasillos y aulas de la Facultad de Humanidades, el recordar todos esos años de esfuerzo y dedicación dejados atrás, me hicieron decidir elaborar el presente trabajo de investigación acción.

Conocedora de la problemática que enfrenta la educación en el país, listé algunos de los posibles temas, determiné trabajar en el municipio de Fraijanes porque es el lugar donde laboro actualmente, considerando primordial el hecho de contribuir con esta investigación a la superación cultural del municipio; visité varias entidades como la Supervisión Educativa, Conalfa, algunos establecimientos educativos, Juzgado de Paz y, por último el Centro de Salud; realizando algunos diagnósticos generales de la situación en cada institución.

El Centro de Salud de Fraijanes fue el lugar que finalmente seleccioné para la investigación y desde el inicio la propuesta fue bien recibida por el Director Doctor Gustavo Adolfo Estrada Umaña, quien mostró mucho interés en el trabajo que produciría un beneficio a las pacientes que se atienden en el centro.

Al realizar el diagnóstico de carencias y deficiencias se pudo establecer la necesidad de trabajar en el área de la salud emocional de las mujeres que asisten a consulta por no contar la institución con una clínica psicológica que atienda dichos problemas. Luego de las entrevistas realizadas a personal de salud y pacientes se logró relacionar el problema

de salud emocional a la baja autoestima de las mujeres; siendo en esta forma establecido el tema a investigar.

Al mismo tiempo, gestionaba en la Facultad de Humanidades el proceso de aprobación de la papelería para autorización del trabajo de investigación y la asignación del catedrático asesor del trabajo. Luego de los trámites pertinentes, obtuve la asignación del Asesor Licenciado Edwing García García, con quien desde la primera entrevista obtuve una excelente orientación sobre el trabajo a realizar y un interés por la temática planteada.

En cada una de las sesiones de consulta con el Asesor siempre encontré la orientación profesional necesaria para continuar de la mejor forma este trabajo de investigación acción; por lo que estoy muy agradecida por el apoyo recibido del catedrático, con cuyos aportes enriqueció el proceso.

El Doctor Gustavo Adolfo Estrada Umaña, Director del Centro de Salud de Fraijanes, fue también un profesional que con su experiencia en el campo de la salud, su constante empeño en el desarrollo de políticas y acciones en beneficio de la población del municipio y su disponibilidad en el trabajo comunitario, dio a la investigación los aportes pertinentes; mostrando en todo momento un espíritu de incondicional colaboración.

Durante el desarrollo del Programa de Autoestima a la Mujer, compartir con las mujeres participantes fue una experiencia inolvidable por la relación humana, el interés prestado a los temas tratados, las distintas actividades realizadas y en general por los logros alcanzados.

El trabajo de investigación acción que presento lo elaboré no solamente por cumplir con un requisito para graduarme sino porque sé que es una importante contribución al desarrollo de Fraijanes y como muestra de mi admiración a ese bello municipio.

5.5 Experiencias sobresalientes para resaltar

El poder identificarme con el municipio de Fraijanes en donde realicé el trabajo de investigación acción ha dado mayor sentido al estudio realizado. Conocer su historia, costumbres, cultura, su gente, es enriquecedor. Aportar al desarrollo y superación personal de la mujer es un tema apasionante. Traspasar las fronteras del contexto escolar donde laboro para trasladarme al campo de la salud es un desafío impresionante. Los resultados obtenidos a través del proceso de investigación pero más que nada a

través de la relación humana con las pacientes mujeres que asisten al Centro de Salud es una especial experiencia. Llevar a las mujeres a la autovaloración de su ser, revalorizar su trabajo diario y el papel tan importante que desempeñan en su ámbito familiar y social, retomar su rol como modeladora de vida de futuras generaciones, entre otros aspectos, a través la capacitación en el Programa de Autoestima a la Mujer, es un gran reto.

Cada experiencia vivida a lo largo del proceso de la investigación constituir más que unas páginas de estudio, un hermoso recuerdo del trabajo que se realiza para compartir con los demás en beneficio de nuestra sociedad.

5.6 Concretizar teoría que propone para realizar cambios o mejoras en instituciones

Cada individuo es una unidad biopsicosocial por lo que en el tema de la salud debe prestarse atención especial a la salud emocional de la persona y, en el caso particular de nuestro estudio, a la mujer. Los constantes cambios sociales, científicos, tecnológicos, políticos, culturales que se dan en la sociedad exigen nuevos desafíos en los problemas de la salud emocional de la mujer. Por ello, el tema de la autoestima en la mujer es importante, ya que a través de ella pueden generarse cambios importantes en el rol de la mujer como madre, esposa, trabajadora.

Cómo funciona una buena autoestima en la salud de la mujer, es un campo aún por estudiar, pero las consecuencias de una buena autoestima se dejan entrever en las diversas actividades que realiza, en sus relaciones con los demás, en su desenvolvimiento dentro de la familia y la sociedad, en su diario vivir. Al realizar observaciones comparativas entre mujeres con baja autoestima y con buena autoestima se puede notar la diferencia en sus diferentes desempeños. Los resultados obtenidos en una mujer con baja autoestima, que a través de la capacitación y ejercitación en el área de su autoestima, cambia su autovaloración en positiva, es decir, empieza a tener confianza en sí misma, valora sus cualidades y debilidades, aprende a disfrutar de las actividades diversas que realiza, no se deja manipular por otros, modifica sus valores y empieza a sentirse bien con ella misma y con los demás; resultan sorprendentes.

Trabajar el área de autoestima de la mujer resulta indispensable en una institución que presta servicios de salud. Es necesario considerar que cada mujer es lo que piensa que

ella es y responde en la forma como la sociedad le dice que ella es. Es en este sentido, que la mujer será aquello bueno o malo que piensa que es y responderá en la forma como su entorno espera de ella. Las acciones de capacitación en el área de autoestima deben ir encaminadas a lograr el máximo desempeño de las cualidades y habilidades de la mujer, a lograr la suma de todas sus potencialidades, a reconocer sus debilidades; si se le enseña que es capaz de lograr sus metas aún con las dificultades que se le presenten, lo logrará; porque estará respondiendo a esa fuerza interior que hay en cada mujer.

CONCLUSIONES

1. La salud de la mujer puede verse afectada positivamente a través de programas especiales de apoyo y autoconocimiento de su ser que se hace necesario trabajar en instituciones al servicio de la comunidad, como el realizado en el Centro de Salud de Fraijanes.
2. El Programa de Autoestima de la Mujer realizado en el Centro de Salud de Fraijanes permitió a las mujeres que asisten al CAP , un mejor conocimiento de sus capacidades y deficiencias para autovalorarse como personas de cambio dentro de sus familias y la sociedad.
3. El Programa de Autoestima de la Mujer realizado en el Centro de Salud de Fraijanes proporcionó a las participantes posibilidades de desarrollo personal mediante la práctica de una buena actitud hacia su propia vida y la de los demás y generando los cambios necesarios para una buena autoestima.

RECOMENDACIONES

1. La salud preventiva de la mujer en el Centro de Salud de Fraijanes debe contemplar programas de capacitación en temas de interés para la mujer y la sociedad los cuales deben planificarse adecuadamente y realizarse por lo menos dos veces al año, para beneficio de la población que atiende.
2. El personal del Centro de Salud de Fraijanes debe velar por el seguimiento del proceso de las pacientes mujeres que asistieron al Programa de Autoestima de la Mujer para verificar los logros alcanzados en salud y desarrollo de las participantes.
3. El Centro de Salud de Fraijanes debe involucrar a las mujeres participantes en el Programa de Autoestima de la Mujer a que se integren a las campañas y actividades que realiza la institución por el papel fundamental que ejercen dentro de la familia y la sociedad.

BIBLIOGRAFIA

1. Arroyo Carranza, Luisa, coord. Memoria de Labores 2007. Municipio de Fraijanes. Guatemala. 2007. 40p.
2. Asociación Pro-Bienestar de la Familia de Guatemala. Aprofam. La dinámica de educar... está aquí. Editora Educativa. Guatemala, 2000. 40p.
3. Centro de Salud Fraijanes. Sala Situacional Fraijanes. Versión Digital. 2008.
4. Construfer e Intecap. Desarrollo Personal y Atributos de la Mujer Excelente. Guatemala 2008. 35p.
5. <http://www.google.com/autoestima/150.htm>. Yagosesky, Renny. Autoestima en palabras sencillas.
6. <http://www.google.com/finanzas/desarrollo/120.htm>
7. http://www.google.com/redescolar/biblioteca/libros_texto/telesec/sec_207.htm. Conductas Humanas.
8. <http://www.google.com/salud/ansiedad.htm>. La ansiedad y el estrés.
9. <http://www.google.com/salud/sex/98.htm>.
10. Instituto nacional de Estadística. Censo XI de Población y VI de Habitación. Guatemala, 2004.
11. Procuraduría de los Derechos Humanos. Defensoría de la Mujer. La Mujer y Los Derechos Humanos. Guatemala, 2001. 27p.
12. Procuraduría de los Derechos Humanos. Defensoría de los Derechos La violencia intrafamiliar. Procuraduría de los Derechos Humanos. Editora Educativa, 2001. 19p.

13. Ruch, Floyd L. Zimbardo, Philip. Psicología y vida. Trillas. 1978. 630p.
14. Seguros Rottmann, Sociedad Anónima. El camino al éxito: Autoestima. Boletín No. 60. Seguros Rottmann, S.A. Guatemala, 1996. 2p.
15. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Humanidades. Propedéutica de Tesis. Investigación Acción (Cuarto taller). Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Humanidades. Guatemala, 2008. 68 p.

ANEXO



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
ÁREA DE SALUD GUATEMALA NOR ORIENTE
CENTRO DE SALUD FRAIJANES



Guatemala, Octubre 30 de 2008.

Señor
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Universidad de San Carlos de Guatemala.
Pte.

Es un placer saludarle y desearle éxito en sus labores cotidianas.

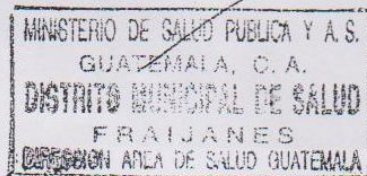
El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que la estudiante Brenda Marilú López Rivera realizó su trabajo de Investigación Acción sobre "Salud de la Mujer y Autoestima" en nuestra institución durante los meses de Mayo a Octubre del corriente año.

Culminando con el programa de "Autoestima de la Mujer" que llevó a cabo con las pacientes que asisten a nuestro Centro de Salud.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente:

~~Dr. Gustavo Adolfo Estrada Umaña
Medico Coordinador
Centro de Salud Fraijanes.~~

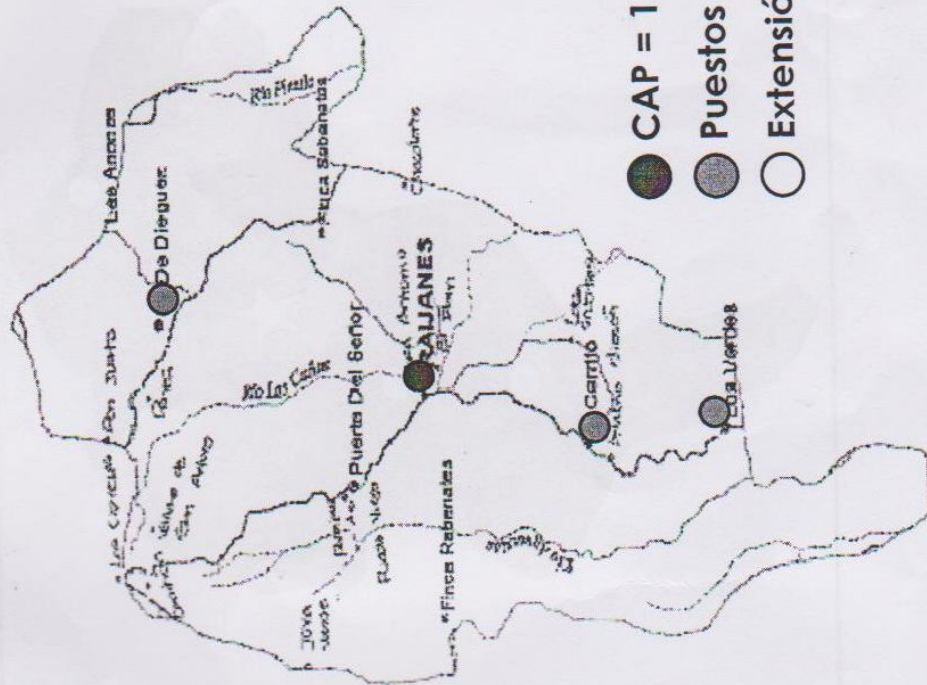


Distrito municipal de salud Fraijanes

Centro
de
Salud

DISTRITO MUNICIPAL DE SALUD FRAIJANES

Red de Servicios



ALDEAS

1. Puerta del Señor
2. Los Verdes
3. El Cerrito
4. Lo de Diéguez

CASERÍOS

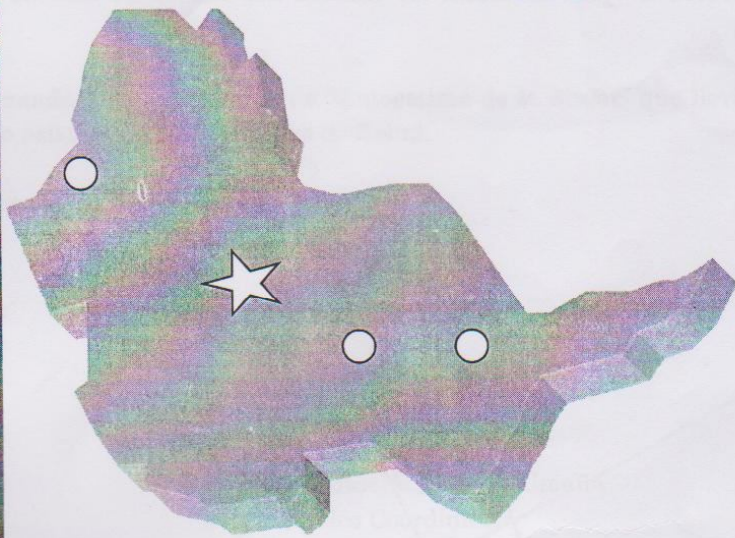
1. Las Crucitas
2. Joya Verde
3. Pueblo Viejo
4. Rabanales
5. Pavón
6. Canchón
7. Chocolate
8. Colonia San Antonio
9. San Arturo
10. Don Justo
11. Los Cipreses

● CAP = 1

● Puestos de Salud = 3

○ Extensión de cobertura = 1

RED SERVICIOS FRAIJANES



1 CENTROS SALUD
PERMANENTE

3 PUESTOS SALUD

1 EXT. DE COBERTURA



APÉNDICE

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
INVESTIGACION ACCION

SALUD DE LA MUJER Y AUTOESTIMA
ENCUESTA A PERSONAL DE SALUD

1. ¿Cuál es la situación actual de autoestima en las mujeres que asisten al Centro de Salud en Fraijanes?

BUENA_____REGULAR_____MALA_____

POR QUÉ?_____

2. ¿Existe alguna relación en la salud de la mujer y su autoestima?

SI_____NO_____

¿POR QUÉ?_____

3. ¿Cuáles son algunos de los factores que inciden en baja autoestima de la Mujer?

Rechazo_____Discriminación_____

Alcoholismo_____Violencia intrafamiliar_____

Estrés_____Baja escolaridad_____

Desempleo_____Falta de confianza en si misma_____

Depresión_____Bajos recursos económicos_____

Ninguno _____Otros_____

4. ¿Contribuye la autoestima al bienestar de la mujer?

SI_____NO_____

¿POR QUÉ?_____

5. ¿Es prioridad de una institución de salud atender la salud emocional de la población que atiende?

SI _____ NO _____

¿POR QUÉ? _____

6. ¿Existe dentro del Centro de Salud personal especial para atención de la salud emocional de la mujer?

SI _____ NO _____

¿POR QUÉ? _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
INVESTIGACION ACCION

1. ASISTE A CONSULTA REGULARMENTE AL CENTRO DE SALUD
SI_____NO_____ MOTIVOS_____

2. ACTIVIDAD A LA QUE SE DEDICA
LABORAL_____EN EL HOGAR_____
PROPIA_____

3. ESTADO CIVIL SOLTERA_____
CASADA_____ UNIDA_____

4. ENTRE LOS MALESTARES QUE PRESENTA SE ENCUENTRAN
FIEBRE ENFERMEDAD
SUDORACION TEMBLOR
DOLOR DE CABEZA DIFICULTAD PARA RESPIRAR
DOLOR DE ESTOMAGO DOLOR DE VIENTRE
FALTA DE APETITO FALTA DE SUEÑO
DOLOR EN ESPALDA COLICOS
DIARREA PRESION ALTA O BAJA
ANGUSTIA DEPRESION
TRISTEZA EMBARAZO
ALCOHOLISMO SOBREPESO
OTROS

5. COMO DESCRIBIRIA EL CLIMA DENTRO DE SU HOGAR
MUY BUENO_____ BUENO_____
REGULAR_____ MALO_____
MUY MALO_____ INSOPORTABLE_____

6. QUE PROBLEMAS SON LOS MAS COMUNES EN SU HOGAR

ECONOMICOS_____ LABORALES_____

CON SUS HIJOS_____ CON SU PAREJA_____

CON FAMILIARES_____ CON VECINOS_____

CON SALUD_____ CON VICIOS_____

OTROS_____

7. RECIBE ALGUNA CLASE DE ORIENTACION EN LA RESOLUCION DE PROBLEMAS

NUNCA_____ A VECES_____ SIEMPRE_____

8. DE QUIEN RECIBE APOYO O AYUDA EN LA RESOLUCION DE PROBLEMAS

AMIGOS_____ FAMILIA_____

CONSEJOS_____ ESCUELA_____

IGLESIA_____ ESPECIALISTAS_____

JUZGADO_____ OTROS_____