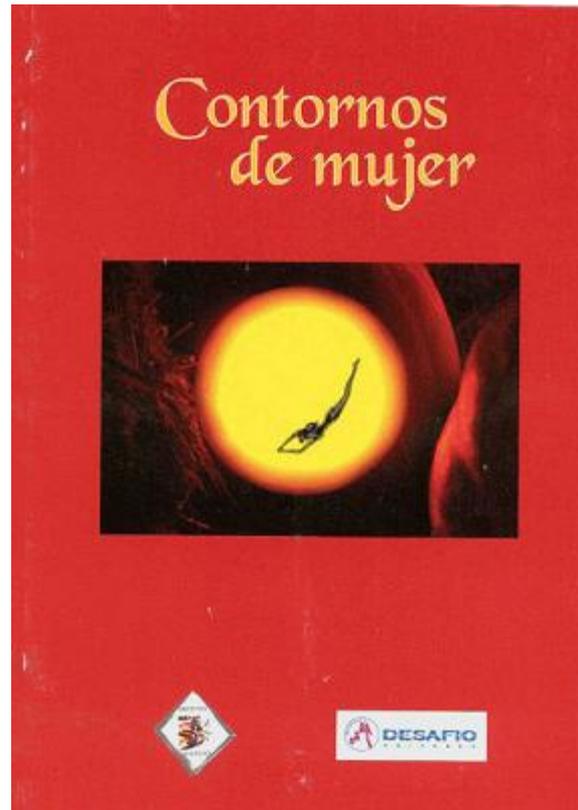


DESAFÍO

DESAFIO



OCTAVA PUBLICACIÓN

INDICE

Capítulo I Sexualidad y Desarrollo Humano: Caminos de trascendencia

Silvia Olivia Becerra

Capítulo II. Encuentro mágico conmigo

Erika Ivonne Gasca morales

Capítulo III Descubriéndome en el doble papel de mi vida

Ma. esther Mora Cervantes

Capitulo IV El hallazgo de no encontrarme: Los cuarenta

María Luisa Ramírez Mancera

Capítulo V La culpa de la madre que trabaja fuera del hogar

Laura Gabriela Villanueva Rangel

Contornos de Mujer

Esta publicación ha sido escrita por un grupo de compañeras que coinciden en su preocupación por alcanzar la armonía y consideran que ésta se encuentra siempre en peligro de desequilibrio y se desencadena en culpa, y las mujeres pagan caro la culpa.

También coinciden en que educar es sensibilizar al hombre para sentirse impresionado por los valores humanos.

Respecto a la sexualidad consideran que para tender a la madurez de la vida afectivo sexual es necesario el dominio de si, el cual presupone virtudes como el pudor, el respeto propio y ajeno y la apertura al prójimo.

Reconocen que la mujer de pronto se abandona, negando sus emociones, por la falta de autocomunicación y autoconocimiento adentrándose en un torbellino que se gesta en el interior, agotando la capacidad de atención, alegría e interés, pero agradecen el aprendizaje obtenido durante la maestría en Desarrollo del Potencial Humano, ya que afirman que para estar en crisis se necesita estar dispuesto a ello.





CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

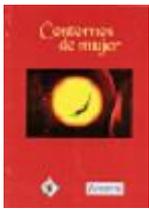
La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Silvia Oliva Becerra. Inicia su capítulo afirmando que educar es hacer al hombre sensible para sentirse impresionado por los valores humanos, aquellos que corresponden a las exigencias más íntimas y personales, pues constituyen una llamada a su libertad responsable, una invitación cálida al abandono de formas que obstaculizan la realización de su propio proyecto vital.

Hay algo que caracteriza a la persona humana es su unidad. El hombre forma una totalidad e la que el cuerpo y alma no son dos realidades distintas que se dan en su ser, ni como dos estratos o niveles que pudieran delimitarse en su adentro personal, que el hombre único y entero es un ser espiritual y al mismo tiempo corpóreo.

La sexualidad se nos manifiesta como una fuerza compleja y llena de ambigüedades; abarca la vida entera del individuo y se vincula con la totalidad de la persona, tiene una historia íntima que se desarrolla a través de la comunidad, es un lugar para el gozo y la alegría y puede llevar a la amargura, a la anarquía, a la catástrofe o al fracaso; ser como unión o lejanía, inocencia o perversidad. Es el hombre en su libertad quien puede descifrar el misterio y la paradoja que encierra cuando hace de ella una forma de encuentro.

Para tender a la madurez de la vida afectivo sexual es necesario el dominio de sí, el cual presupone virtudes como el pudor, la templanza, el respeto propio y ajeno y la apertura al prójimo.



CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

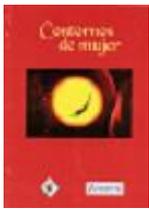
Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Silvia nos comparte en este capítulo que ella es maestra y con algo de trabajos convenció a sus superiores para que le permitieran hablar a sus alumnos acerca de la sexualidad, y lo ha logrado y en una de sus clases realizó un ejercicio de presentación de los genitales internos y externos tanto femeninos como masculinos, los alumnos elegían una tarjeta sin ver, que contenía el nombre de un componente genital y según el que les tocara iban hablando de él, el ejercicio resultó todo un reto pues aunque no dieron mucha información, por no poseer el conocimiento, lo que fue valioso es el inicio de llamarle a cada parte por su nombre y naciendo el interés por saber más.

Después de un tiempo volvieron a repetir el ejercicio y fue sorprendente que las intervenciones eran muy acertadas, lo cual significaba que habían indagado al respecto, por su cuenta y habían obtenido un buen aprendizaje al respecto. Silvia por su parte realizó este mismo ejercicio en la maestría de desarrollo humanos con la Dra. Lourdes Quintanilla, y fue sorprendente, darse cuenta que no dominaba del todo la información. Concluye este capítulo invitando al lector a vivenciar en realidad a tiempo todo ese entramado que encierra la sexualidad, que se den la oportunidad de descubrirse, pues mientras más se conozcan, más se amarán, y más amarán a los demás.



CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y
Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

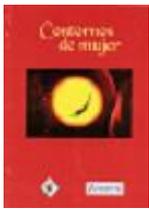
La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Erika Ivonne Gasca Morales. Redacta en este capítulo cómo es que logra a través de acontecimientos importantes, descubrir la existencia de bloqueos de introyección que le impiden lograr su autenticidad, así como conocerse y aceptarse.

Su ingreso a la maestría en desarrollo humano, por invitación de la Dra. Herrejón ha logrado cambiar su vida y a pesar de tener que enfrentar obstáculos familiares, pues tiene una bebe, recién nacida, decide ir en busca de su crecimiento.

Nos comparte que en ocasiones se sentía condicionada a hacer lo que los demás le pedían, por lo cual, no lograba hacer lo que realmente a ella le hiciera sentir bien, le dió miedo darse cuenta de esa soledad que había en su interior y la disfrazaba demostrando que todo estaba perfecto, aunque en realidad se había abandonado, por esa falta de comunicación con ella misma, por falta de contacto con sus emociones, con sus sentimientos y con su corazón.

Barrick, Marilyn cita que la emoción es en sí misma, una energía interna que se desencadena por un fenómeno que se presenta dentro o fuera del cuerpo. Al mismo tiempo, el cerebro y el sistema nervioso son estimulados, éstos, a su vez, estimulan pensamientos, sentimientos y maneras de actuar. Las emociones son en esencia, los impulsos para actuar, los planes instantáneos para manejar nuestra vida que la evolución a puesto en nosotros.



CONTORNOS DE MUJER

▲ Sexualidad y
Desarrollo Humano

▶ **Encuentro mágico
conmigo**

▲ Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

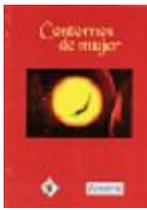
▲ El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

▲ La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Erika afirma haber creído que sería mejor no poseer emociones, pues muchas veces optó por ignorarlas, pues creía que al tener contacto con ellas se lastimaba y que si las negaba entonces se decía que tenía problemas emocionales, ahora reconoce que las emociones son uno de los motores mas importantes, los cuales funcionan como una alarma sobre lo que sucede en el cuerpo, en la mente y en el alma. Sin embargo debido a su ajetreo cotidiano, es difícil hacer caso a estos mensajes.

La toma de conciencia parece facilitar la máxima eficiencia al concentrar todas las capacidades del organismo en las situaciones más complejas y cargadas de posibilidades. En la medida en que se profundice, se descubra, y se toquen aquellas fibras sensibles del ser, comienza el proceso de la toma de conciencia, coherencia y congruencia en el sentir y lo que se demuestra.

Concluye reconociendo que descubrir el potencial de crecimiento es infinito ya que ha logrado una renovación en su ser y un desarrollo personal que día a día sigue trabajando.



CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y
Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

**Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida**

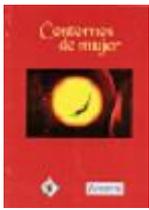
El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Ma. Esther Mora Cervantes. Nos invita en este capítulo a realizar un recorrido por un momento de su vida. Es madre soltera, médico de profesión y docente a nivel secundaria impartiendo las clases de biología y orientación educativa.

Los moñitos, las trenzas y tobilleras desaparecieron, una adolescente se presentó me era desconocida, ella cambiaba y yo no la entendía. No la entendía porque no crecí con ella, desde pequeña mi madre se hizo cargo de ella, mientras yo estudiaba y trabajaba y aún cuando en mi corazón habitaba, pasaba días enteros sin verla. Esto nos narra Ma. Esther.

Respecto a su labor como docente, se consideraba como una maestra estricta, sin acercamientos personales, pero un día llegó a ella la invitación de un curso por parte del grupo de Desarrollo Humano de la Secretaría de Educación de Guanajuato, dicho curso tenía como base el Manual para Facilitadores del Aprendizaje, así aprendió que el escuchar, era más que oír, sobre el uso de los bloqueadores al hablar, sobre la metáfora de Sergio Michel de la mesa en que por arriba se enviaba un mensaje generalmente oral y por debajo el mensaje con un lenguaje no verbal con mayor fuerza. De acuerdo a la metáfora de Sergio, Esther le decía a su hija por arriba de la mesa “te comprendo” y por debajo le comunicaba que era un carga, que la enojaba, que estaba harta de lo que le sucedía, cuando su hija le manifestaba sus pensamientos o sentimientos, siempre estaba presente el juicio, la crítica, el sermón o el consejo y le salía muy bien ordenarle con una total falta de respeto, sin darle libertad ni empalmar con ella, por lo cual las conversaciones siempre terminaban en conflicto.



CONTORNOS DE MUJER

▲ Sexualidad y
Desarrollo Humano

▲ Encuentro mágico
conmigo

▶ **Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida**

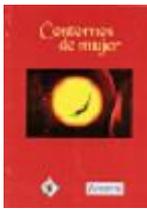
▲ El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

▲ La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Esther afirma que gracias a este curso inicio con su hija un camino en grandes noches de plática, de compartir pequeñas y grandes cosas, no fue fácil pero logró llegar al corazón de su hija. Al mismo tiempo que seguía preparándose, iba aceptándola con la aplicación de aquellas tres condiciones suficientes y necesarias para el cambio, de las que hablaba Juan Lafarga, en su artículo Mas allá de la psicoterapia, que son la escucha empática, la congruencia y la aceptación incondicional.

La aceptación incondicional fue muy difícil, pues dejar fuera sus expectativas y aceptar las de su hija, sin embargo respetó sus decisiones, ahora Esther manifiesta haber aprendido a reír y llorar con su hija.

Concluye compartiendo su sorpresa al ver que sus alumnos también eran personas con necesidades afectivas y de escucha, que su prepotencia e inflexibilidad no le permitían la cercanía. Hoy asume que eran sus carencias, sus miedos al verse descubierta por ellos, afirma que el desarrollo humano es un camino más que permite al hombre buscar el ser.



CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y
Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

**El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.**

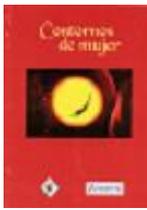
La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

María Luisa Ramírez. Inicia afirmando que los 40's le llegaron antes de tiempo, según sus padres antes de los dos años ya se expresaba con bastante fluidez, a muy temprana edad controlaba esfínteres y eso sin mencionar que la adolescencia también llegó muy temprano, por lo cual considera que no ha sido ella quien llega a cada etapa, sino que cada etapa la ha alcanzado en el camino antes de tiempo.

Sin embargo, y a pesar del desarrollo anticipado que ha presentado, es hasta hace algunos años que ha sentido ser conciente de ella misma, como si los años anteriores los hubiera vivido arrastrada por la inercia de una vida sin complicaciones, trivial, superflua, en donde solo había que responder a las expectativas del entorno, que siempre venían de fuera y no de su interior.

La literatura se convirtió en el refugio de su alma; la palabra se reveló como la posibilidad de ordenarle, de saberse, de rescatarse, se transformó en su guarida, en su amparo, en su extravío, es a partir de esta época en que la poesía fluye junto a ella, no como la rima fácil que adormece corazones o ensalza nimiedades, sino como espacio de sus reflexiones, la transparencia de sus lágrimas, el fango donde arrastra sus dudas y el horizonte blanco de sus anhelos. Su poesía se convierte en la mirada que mejor la define.

Afirma que la crisis de identidad habitaba en cada uno de sus poros, debilitando su sangre y complicando su respiración. La crisis para ella significaba un estado de descontrol, desorden y seguramente parálisis.



CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

**El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.**

La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

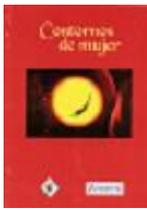
Cita a Erikson quien afirma que la edad adulta intermedia es una época de revisión respecto a los roles, las relaciones, en esta pueden aflorar aspectos no resueltos de identidad.

Thomas Mann, afirma que la introspección es el primer paso hacia la transformación, y que tras conocerse a si mismo, nadie puede seguir siendo el mismo.

Ma. Luisa afirma haber aprendido que la tarea de ser uno mismo, de llegar a ser la que se es, lleva consigo la misión dramática, arriesgada y esperanzadora del autoconocimiento y la auto-aceptación. Y piensa que solo aquí, en la aceptación de todas las realidades de su vida, es donde puede rebasarse así misma y trascenderse.

El torbellino que se gestaba en su interior, agotaba su capacidad de atención, alegría e interés por nada que no fuera ella misma y el abismo en el que habitaba.

Concluye afirmando que para estar en crisis se necesita estar dispuesto a ello. La crisis es una elección, es optar por lo mas difícil, es elegir el camino de hacerme y a ser me verdadera. ¿Cómo podría ser de otro modo?, ¿Ignorarme?, ¿silenciarme?, ¿apagarme poco a poco en la inercia de la inmediatez?.



CONTORNOS DE MUJER

Sexualidad y Desarrollo Humano

Encuentro mágico
conmigo

Descubriéndome
en el doble papel
de mi vida

El hallazgo de no
encontrarme: los
cuarenta.

La culpa de la
madre que trabaja
fuera del hogar.

Laura Gabriela Villanueva. Inicia este capítulo con las siguientes interrogantes:

¿Deberé dejar a mis hijos para lograr una mejor situación económica?

¿Qué tanto tiempo debo dedicar a mi superación profesional y/o laboral?

¿A que edad cumplida de los hijos podré iniciar a trabajar?

¿Qué tanto afecta a los niños el tiempo que no les dedico por invertirlo en el trabajo?

¿Cómo sigo siendo una buena madre y una buena trabajadora, sin descuidar ninguno de los dos roles?

La armonía interior se encuentra siempre en peligro de desequilibrio. El desequilibrio se puede desencadenar de la culpa.

Cita a Sylviane Giampino, la cual afirma que las mujeres pagan con su culpabilidad si algo no marcha bien con los hijos. Como siempre hay algo que no va bien, pagan a menudo.

Compartir entre dos una decisión respecto de los hijos, es compartir los éxitos y las nuevas discusiones que se derivan de ella. Es también permitirse el derecho de cambiar de opinión, de darse cuenta de que juntos se equivocaron, puesto que entre dos es más fácil cambiar las cosas.

Crear que podemos pasar por la vida sin tocar el sufrimiento, es una utopía. Creer que evitar el dolor nos da la posibilidad de una existencia feliz, es una falsedad. Jasper hace la referencia a esto cuando habla de lo que es una actitud positiva: ...ésta es combatir el dolor con todas las fuerzas posibles, si no es factible derrotarlo, entonces hay que soportarlo, valerosamente con aceptación interna y, finalmente si no se ha vencido y él persiste, se ha de asumir el riesgo de ser feliz en medio del dolor.

Laura concluye el capítulo citando a Carl Rogers el cual menciona en su obra. *“El camino del ser”*: Algunas cualidades que deberían tener las personas del mañana, esto visto desde los ochenta: *Sinceridad, Deseo de autenticidad, Aspiración a la totalidad, El deseo de intimidad, Personas-proceso, la autoridad interna, las cosas materiales carecen de importancia, el anhelo de lo espiritual* y explica cada una de ellas.