

**UNIVERSIDAD PANAMERICANA
FACULTAD DE PEDAGOGIA**

**INSTITUTO PANAMERICANO DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

IPCE

**Con Reconocimiento de Validez Oficial de Estudios ante la
Secretaria de Educación Pública**

**“ESTRATEGIAS EDUCATIVAS PARA ARMONIZAR LA VIDA
PERSONAL, LABORAL Y FAMILIAR EN LA MUJER”**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRO EN EDUCACIÓN FAMILIAR
P R E S E N T A**

MARÍA ELENA ROLANDA TORRES LÓPEZ

**DIRECTORA DEL PROGRAMA: DRA. ISABEL PARÉS GUTIÉRREZ
DIRECTOR DE TESIS: DOCTORA, ELVIA MARVEYA VILLALOBOS TORRES**

México, D.F.

2011

DEDICATORIA

A mis padres
José Desiderio y Juana Leonarda
IN MEMORIAN.
Quienes me legaron su ejemplo de vida.

A mi abuela materna Lucia Aquino García
IN MEMORIAN
Por el amor incondicional que me dió, desde que la recuerdo
hasta su muerte.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser mi guía en todo momento.

A mi esposo Enrique Orihuela Bella por su compañía, su amor, su apoyo y tolerancia.

A mis hijas Marisol, Alejandra y Emily por su cariño y enseñanza.

A mi amiga la Doctora Lidia San Juan Torres por su invaluable apoyo, con aportaciones asertivas.

A mis Maestros que contribuyeron a formarme. En especial a la Dra. Elvia Marveya Villalobos Torres por su inapreciable guía para la realización de este trabajo.

A toda mi familia extensa, quienes me han regalado sus experiencias.

A mis amigos, pacientes y alumnos, por permitirme conocer su intimidad para enriquecer el presente trabajo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAPITULO I	10
ESENCIA DE LA MUJER	10
I.1 ¿Por qué es tan valiosa la mujer?	13
I.2 La mujer y la maternidad	30
I.3 La mujer como salvaguarda de la familia	39
CAPITULO II	44
PLENITUD DE LA MUJER	44
II.1 Desarrollo personal	44
II.2 Desarrollo familiar	49
II.3 Desarrollo profesional	57
CAPITULO III	66
MUJER INTEGRAL Y ALTERNATIVAS EDUCATIVAS	66
III.1 Prioridades	67
III.2 Metas de mejora	81
CONCLUSIONES	88
BIBLIOGRAFIA	95
Básica:	95
Complementaria	100

INTRODUCCIÓN

El interés en desarrollar este trabajo sobre las estrategias educativas para armonizar la vida personal, laboral y familiar en la mujer, deriva de mi impresión de que es una necesidad social, que requiere con urgencia alternativas educativas en este sentido.

En mí consulta diaria, me han compartido mis pacientes mujeres que trabajan fuera de casa o mis alumnas, que desconocen cómo lograr esta armonía en su familia, por supuesto sin descuidar el resto de sus actividades. Y es que:

La mujer en el tiempo de mis abuelas, aproximadamente en 1920, se dedicaba a cuidar sólo el hogar, en ese momento histórico, existía un hombre que trabajaba y solventaba las necesidades básicas, a veces de forma muy precaria. Sin embargo la mujer no podía estudiar, ni trabajar fuera de casa, tampoco votar.

Su trabajo era extenuante, pues las familias eran numerosas, y a todos había que atenderlos en general; esto desde luego implicaba

hacer la comida, lavar la ropa, planchar, asear la casa, servirles los alimentos, estar al cuidado de los niños, etcétera.

A las hijas se les enseñaba a tejer, bordar, cocinar, se les preparaba para ser amas de casa; ellas esperaban casarse y repetir el mismo rol que su madre. Los hijos varones eran educados para mantener a sus esposas, no les permitían participar en los trabajos propios del hogar; a ellos les tocaba trabajar el campo, o ganar dinero en otra actividad para mantener a su familia.

Después la mujer en la época de mi madre, en los años setenta a pesar de todas las limitaciones de género, ella empieza a estudiar. Inicia con ilusiones, pero también con obstáculos por parte de mi papá y de mi abuelita, los dos no querían que fuera a la escuela, pero mi mamá estaba dispuesta a aprender a leer, y vence tales obstáculos. Logra terminar la primaria en el turno nocturno.

Hoy yo tengo Maestría, al igual que muchas mujeres; pero al formar una familia, se enfrenta uno con la pregunta, ¿trabajar, estudiar, permanecer en casa? No es fácil la respuesta, pues el amor a la familia es muy grande, pero las necesidades personales y económicas, también.

Además los años de estudio son más de veinte para obtener un título académico y todo para no ejercer, no me siento plena de ninguna de las dos o tres formas, necesito hacer alianza con mi esposo y con nuestra familia extensa para lograr armonizar la familia.

La madre que no tiene estas alternativas, se ve en la necesidad de delegar la autoridad; a veces, en el personal de la guardería, otras en la escuela, en la nana y hasta en la vecina. Por lo cual muchas de las veces resultan comportamientos inadecuados en los niños.

Hoy la mujer vive distintas tonalidades sociales, y debe ir conformando su educación, para cumplir con los requerimientos que, su papel de formadora de vida, le exige; cómo donarse, para ser madre y asumir con interés y sabiduría, su función educadora y formadora de valores; tan necesarios en este momento.

Para la mujer de hoy es trascendental, ser la mujer administradora de su persona y de su familia, y esto, se verá reflejado en la sociedad donde viva. Implica delegar adecuadamente las obligaciones en cada integrante de la familia de acuerdo a su edad y su capacidad.

La educación es un proceso: exclusivamente humano, intencional, y espiritual; en virtud del cual, se realizan con mayor plenitud, la instrucción, la personalización, y la socialización del hombre. Porque la sociedad la hace cada hombre, cada mujer, cada matrimonio y cada familia.

Así pues, con la necesidad basada en evidencias personales, y las realidades de otras mujeres, que enfrentan la angustiante problemática de cómo sentirse realizadas, inició este trabajo.

El objetivo general de éste es vincular estrategias educativas que le permitan a la mujer armonizar su vida personal, laboral y familiar, para sentirse plena.

Para lograrlo planteo tres grandes capítulos: 1) La esencia de la mujer, 2) Plenitud de la mujer y finalmente 3) Mujer integral y alternativas educativas.

En el primer capítulo, analizo por qué es tan valiosa la mujer, en tanto persona única e irrepetible con dignidad y espiritualidad, y las características que como don le son asignadas.

También hago referencia a la mujer en la maternidad, en la que ella debe conservarse saludable por ser la transmisora de la vida: física, espiritual, psíquica, intelectual y social. Y desde luego, es preciso mencionar a la mujer como salvaguarda de la familia, misión especial, ineludible que nace del corazón poseído de amor y de una alianza comprometida.

En el segundo capítulo, analizo el desarrollo personal, familiar y profesional en la mujer. Desde la formación en casa, donde ella, necesita ser educada e instruida para armonizar su vida y sentirse plena.

Para pasar a la cuestión de la vida familiar, en la que es necesaria la administración de su tiempo para la dedicación a la familia, al trabajo, el estudio y la recreación, pues son elementos necesarios para el sano crecimiento familiar.

Cuando los dos elementos antes mencionados se han logrado, es más fácil encontrar el tercer elemento, que es el campo profesional, en donde seguramente se encontrará con el apoyo del esposo y de los hijos en las labores domésticas.

En el campo profesional, en la actualidad, es alto el porcentaje de mujeres desempleadas: por falta de experiencia, de instrucción escolar, de la belleza de un cuerpo bien conformado, de la vivencia de acoso sexual, y la falta de sensibilidad para ponerse en el lugar de la otra persona en la interacción humana.

La lucha diaria para la mujer que trabaja fuera de casa requiere ser estudiada adecuadamente para favorecer un crecimiento armónico entre desarrollo personal, familiar y profesional.

En el tercer capítulo, la mujer ya no es la primera, que sólo se dedicaba a las tareas domésticas, exclusivamente, al cuidado del esposo y de los hijos; ni la segunda que aún no tenía un rol definido. Ahora la mujer se debe educar con alternativas para un mundo globalizado, con un desarrollo integral, en lo personal, familiar y profesional.

Como mujer comprometida en su proyecto de vida, debe contar con las herramientas necesarias, y dividir las en prioritarias y las que debe tener en mente, como metas de mejora.

Realicé básicamente una investigación documental, donde aporté experiencias, aprendizajes y observaciones de mis alumnos de la asignatura “familia y salud comunitaria” de nivel licenciatura, así como de mis pacientes que acuden a consulta médica y familiar. Logrando un enriquecimiento trascendental para la elaboración de este trabajo.

Utilicé en forma predominante, una bibliografía clásica, pues el desarrollo humano es intrínseco a la educación. Y aunque el tiempo pase y las modas cambien, el lenguaje de los valores a través del mundo, se debe vivir con autenticidad.

Hoy la mujer se ha colocado en cualquier área de desempeño laboral, está en una lucha tenaz por el logro de su esfuerzo; pero para ser una mujer plena tiene que educarse en alternativas para la vida.

Puesto que la vida familiar es la que se está viendo afectada, la mujer de hoy necesita alternativas educativas que le permitan avanzar, sin descuidar lo más trascendente que es la familia.

Pero ¿es fácil, lograr la armonía personal, familiar y laboral, si no pensamos las mujeres en educarnos e instruirnos adecuadamente para ello? O ¿debemos elegir sólo el proyecto personal, o familiar o laboral? Intentaré presentar criterios para resolver estas interrogantes hacia el mayor crecimiento integral posible.

CAPÍTULO I

ESENCIA DE LA MUJER

La esencia de cada mujer consiste en esa entrega incondicional, que hace, al realizar su propia vocación de vida. Es indudable que actualmente avanza cada día más, la pérdida de valores en el mundo, motivo por el cual es trascendente, sensibilizar a la mujer de que ha sido elegida como educadora natural.

“Mediante la educación se logra, por tanto, un mejoramiento y perfeccionamiento inmediato de las capacidades humanas y un perfeccionamiento mediato de toda la persona”.¹ Capacidades humanas como son la libertad y la voluntad.

Asumir por tanto esta elección, la consecuencia natural será prepararse en todos los ámbitos para lograr esta tarea.

¹ VILLALOBOS, E. M. **Educación familiar un valor permanente**, p. 12.

“La mujer ha sido “diseñada” para una misión específica: ser receptora, transmisora y conservadora de la vida”.²

En el recorrido que hace por la vida desde que nace, se le va despertando el amor maternal mediante los juegos, ejemplo de esto, lo observamos cuando la niña juega con sus muñecas, la protección que les proporciona, pero también aprende a defender lo que cree justo, inicia así el camino del amor: hacia sí misma y hacia los demás.

Es de esta forma como se prepara para la maternidad el momento ideal de transmitir sentimientos, porque es la mujer, la elegida para dar y respetar la vida, el amor, y la dignidad. “No puede encontrarse plenamente a sí misma, sino en la entrega sincera de sí misma”.³

Vivir continuamente en el amor, la verdad, haciendo una libre elección, específica, digna, consciente, con solidez interior y con la entrega sublime, sincera de sí misma, hacia otra persona humana, llamado hombre.

² EDAC. **Mujer integral, El gran acontecimiento de hoy**, p. 18.

³ JUAN PABLO II. **Carta a las familias**, p. 21.

La esencia de la mujer es íntima comunión de amor, es entregarse y recibirse recíprocamente en la unidad por medio del matrimonio. Es consolidar la alianza, tener el don de ser madre, donde se realiza el bien común de la familia, comunidad y sociedad.

La mujer se debe identificar con su esencia, dar vida, a su persona, a su trabajo, al hogar, a todas las actividades que realice, que le hagan sentirse plena, aceptar su misión y su vocación.

Conservar la fidelidad, vivir con la persona amada, dar y recibir amor, juntos vencer los obstáculos que se presenten, éstos se verán de diferente manera si se permanece en una dualidad. Mirando juntos el mismo horizonte, siguiendo el camino trazado, haciendo camino al andar, que se inicia en la vida matrimonial.

El nuevo ser, inicia la aventura de la vida, y hay que darle la bienvenida porque él, es producto del amor, amor necesario, deseado, sumado; no es fortuito, es integrante de la familia, de la primera institución social, que la mujer debe defender, porque ella, es la máxima autoridad para defender la vida de cada persona humana indefensa, ella es la que tiene que dar un grito a la vida.

Su esencia, así es donación, compromiso, responsabilidad potencial, moral, realización en plenitud, unión, procreación, servicio a la vida y a la salud, ser fin de todo acto.

I.1 ¿Por qué es tan valiosa la mujer?

Porque es una persona con inteligencia y voluntad, y esto es, lo que distingue al hombre (varón-mujer) del resto de los organismos biológicos y lo hace, a diferencia de éstos, un ser libre con la capacidad de elegir.

Porque es única e irrepetible, auténtica, armónica, sincera y tiene una educación integral.

La educación integral es la que busca perfeccionar todas y cada una de las facultades humanas. Cada persona es una unidad de vida y espíritu que debe desarrollarse armónicamente en su plenitud.

La formación integral de la personalidad auténtica está constituida por tres esferas o dominios de la persona: cognoscitiva (conocimiento), afectivo-social (intereses, motivaciones, gustos, relaciones con los demás) y psicomotriz. Debemos educar todas las manifestaciones de la naturaleza humana e interesarnos por los distintos tipos de educación que corresponden a cada facultad humana y que deben integrarse y armonizarse.⁴

La mujer es valiosa porque el nuevo ser depende totalmente de ella, si tiene aceptación por el embarazo, si se entrega y ama al niño (a), si conversa con él, si acepta positivamente síntomas como: náuseas, falta de apetito, cansancio, debilidad, deseos de orinar frecuentemente. Si su embarazo es de alto riesgo. El vivir estas situaciones de la mano del esposo tiene como resultado un amor recíproco.

Seguro que el niño aprenderá en el seno de su madre a tener actitud positiva ante la vida. Tendrá confianza en sí mismo pues se siente aceptado, amado y deseado.

En caso contrario cuando la mujer no acepta el embarazo por decisión propia, aunque no tenga ninguna molestia, al nacer el

⁴ VILLALOBOS, E. M. **op. cit.**, p.15.

hijo(a) será una persona triste con depresión, sentirá el rechazo de la persona más importante en su vida, que es su madre.

“Si la familia es comunidad de personas (en cuanto personas), la persona a su vez, es principio y termino de amor”.⁵

Aquí es trascendental la participación del esposo en conversaciones acerca de los síntomas del embarazo; preguntarle cómo se siente y ayudar en las labores domésticas que le permitan a la mujer sentirse acompañada en tan grande misión.

Por lo anterior, se necesita buscar una transformación de la belleza, la libertad, la justicia, la bondad, el altruismo, la búsqueda de la perfección espiritual, de la verdad, darle un sentido a la vida, para arrojar la valía como persona y cumplir con la aceptación de vida.

“Son motivos que aportan algo más, es decir, son perseguidos no para reducir un déficit, sino porque representan algo valioso, que vale la pena alcanzar y que aumentan perfección a la persona.”⁶

⁵ MELENDO, T. **Ámbito natural de la educación: La familia**, p. 21.

⁶ QUINTANILLA, M. B. **La autoestima de tu hijo**, p. 47-48.

La palabra persona, proviene de los vocablos griegos **pros opón** que significa máscara. Para la metafísica la persona es sustancia, no accidente. En el terreno del derecho ser persona quiere decir ser reconocido por los demás en cuanto que constituye una unidad social.

Persona, única e irrepetible con extraordinaria valía dado que es poseedora de alma espiritual, que no sólo lo eleva por encima de los animales, sino que, distingue al individuo humano de entre sus iguales.

Es la inteligencia y la voluntad lo que distingue al hombre del resto de los organismos biológicos y lo hace, a diferencia de éstos, un ser libre con la capacidad de elegir, según sus convicciones, apegadas a las virtudes humanas.

La definición Boeciana de persona se funde con la noción romano estoica de humanitas y da lugar a la persona humana.

“La persona y su característica la dignidad, aparecen como un cierto absoluto, de la mujer hay que resaltar, ante todo, la igual dignidad y responsabilidad respecto al hombre”.⁷

Tal igualdad encuentra una forma singular en la donación de uno mismo al otro y de ambos a los hijos. Lo que la misma razón humana intuye y reconoce de igual modo al hombre y a la mujer, enriqueciéndolos con los derechos inalienables y con las responsabilidades que son propias de la persona humana.

La donación que hace, ella por amor y con amor, con la libertad que le otorga su voluntad. La entrega de sí para la elección de su destino, encontrando satisfacciones e insatisfacciones pero teniendo la firme decisión de querer hacerlo, y hacerlo bien.

“El hombre esta llamado al amor en esta su unidad unificada. El amor abarca también el cuerpo humano y el cuerpo se hace partícipe del amor espiritual”.⁸

⁷ JUAN PABLO II. **Familiaris Consortio**, p. 43.

⁸ **Ibidem**, p. 21-22.

La persona es cada ser humano desde cigoto hasta la muerte; que nace imperfecto, pero que posee la naturaleza humana y racional de anhelar la perfección que es su auténtico bien.

Cada persona posee un cuerpo propio, y distinto de los demás; cuerpo al que corresponde inmediatamente un alma, también distinta y particular, destinada a constituir en ese cuerpo, este o aquel ser humano concreto.

La materia es entonces principio de individuación. El alma es un principio activo esencial en los seres vivientes unidos a sus cuerpos aptos para la vida.

“Al verdadero amor no se le conoce por lo que exige, sino por lo que ofrece”⁹. Da todo cuanto poseas, si eso te hace feliz. Persona y bien, son principio y fin entre los que salta el amor, puro, sincero, y libre.

⁹ VILADRICH, J. P. **Agonía del matrimonio legal**, p. 63.

La persona mujer

Físicamente, la mujer posee rasgos delicados, un cuerpo conformado por revestimiento y estructura, un sistema óseo, un sistema muscular, un sistema circulatorio, un sistema inmunitario, un sistema reproductor, un sistema endocrino, un sistema nervioso, un sistema sensorial (órganos de los sentidos), el fluido vital: la sangre, un aparato respiratorio, un aparato digestivo y un aparato excretor.

Fisiológicamente es de predominancia hormonal, inicia su menstruación entre los 9 y 16 años, desde ese momento, ella puede concebir, sin embargo aún no está preparada ni física ni mentalmente para ello.

Un alto porcentaje de mujeres, tienen molestias, como dolor, que puede presentarse en abdomen, cintura o mamas, cursan con carácter triste o irritable; algunos días, tienen que permanecer en cama, cuando las molestias son severas y a veces es necesario, hasta acudir a consulta médica.

Gracias a sus ovarios que equilibran su sistema hormonal, maduran un óvulo cada mes, (algunas mujeres excepcionalmente pueden madurar más de un óvulo).

Cuando existe una relación sexual entre dos personas humanas hombre-mujer, “en el tercio externo de las trompas de Falopio se encuentran el óvulo y el espermatozoide, así es como se realiza la fecundación”.¹⁰

Ya en la matriz, con la ayuda de la hormona progesterona se desarrolla el embrión que es la conformación de los órganos de una persona única e irrepetible, a la cual posteriormente se le llamará feto, dando vida a un nuevo ser que puede nacer por vía vaginal o vía abdominal, mismo que puede ser varón o mujer.

La sexualidad mediante la cual el hombre y la mujer, se dan, el uno al otro con los actos propios y exclusivos de los esposos, no es algo puramente biológico, sino que afecta al núcleo íntimo de la persona humana en cuanto tal.¹¹

¹⁰ MONDRAGON, H. **Obstetricia básica ilustrada**, p. 39.

¹¹ JUAN PABLO II. **op. cit.**, p. 21.

Al ser tan profunda la entrega se logra que afloren los sentimientos como el amor, la unidad, la autonomía y la pasión. La entrega física total sería un engaño, si no fuese signo y fruto de una donación, en la que está presente toda la persona. Cuerpo y espíritu, que solamente es verdadero, cuando es parte integral del amor, esta dádiva, en la que el hombre y la mujer, se comprometen totalmente entre sí hasta la muerte.

“Las exigencias de una fecundidad responsable (...) superan por su naturaleza el orden puramente biológico y toca una serie de valores personales para cuyo crecimiento armonioso es necesaria la contribución perdurable y concorde de los padres. El único lugar que hace posible esta donación total es el matrimonio.”¹²

Psicológicamente a la mujer le interesa la familia, el hogar, el orden, el detalle, el decoro, el vestido, el ahorro, es amorosa, compasiva, tierna, maternal, sentimental, optimista, alegre, intuitiva, hábil, zagas, con voluntad férrea, espiritual, y con gran sentido común.

¹² **Ibíd.**

El ideal es que la mujer conozca y aplique a su vida los 13 criterios para una persona psicológicamente sana. “Trece criterios que el psicólogo norteamericano Albert Ellis, ha propuesto para describir la fisonomía de las personas equilibradas emocionalmente”.¹³

1.- Sentir interés por sí mismo: Cuando la persona hace lo que le agrada, siente satisfacción en su interior, protege su salud, tiene amigos y cuida sus lazos familiares, se está ocupando por un crecimiento personal.

Hablando de la mujer debe cuidar su aspecto físico, conservándose limpia con baño diario; su equilibrio emocional, estando de buen humor; su enriquecimiento intelectual, tener gusto por la lectura, la música, el teatro y estudiar lo que le guste, ya sea un taller o cursar una carrera universitaria.

El enriquecimiento social, contar con amistades selectivas, organizar paseos al aire libre, tertulias, y ayudar en lo que sea posible; nunca renunciar a sus derechos, a elegir en votaciones electorales con responsabilidad, en las juntas escolares, al respeto como persona.

¹³ GAJA, R. **Bienestar, autoestima y felicidad**, p. 162-166.

2. Ella debe tener intereses sociales, ampliando sus relaciones y protegiendo los derechos comunitarios. En este momento es trascendental, analizar a las personas que nos gobiernan, enterarnos de sus propuestas y dar con responsabilidad nuestro voto, analizar los programas de beneficio social.

3. Ser responsable de sí mismo: crear su propio auto concepto. Tener y cuidar un trabajo; utilizar las medidas de seguridad, ser cuidadoso al hablar de los demás, prevenir enfermedades acudiendo a las campañas de vacunación, guardar dinero para vivir la vejez sin preocupación para emergencias y funerales. Hacer su testamento. Aceptarse con habilidades y limitaciones, mirarse al espejo y reconocerse con la valía que te da ser persona.

4. Ser tolerante con los errores: reconocer sin juzgar que todos podemos equivocarnos. Tener paciencia, sobre todo con los más vulnerables que son los niños y los ancianos. Debemos evitar el maltrato. Apaciguar la cólera, esperar que pase ese momento para no arrepentirse después de nuestros actos. Ser prudente.

5. Ser flexible: aceptar cambios que no afecten los valores universales. Ejemplo de esto es la tecnología, las modas, algunas

cosas las aceptamos porque nos gustan. El ser humano cambia de ideas conforme tiene más edad y es válido. Sin embargo, el amor, la unidad, la verdad, etcétera no cambian.

6. Vivir el presente. No pensar en el futuro ni en el pasado. En este rubro debemos construir un proyecto de vida con metas a corto, mediano y largo plazo. Para sentirse más pleno al ir alcanzando dichas metas.

7. Realizar actividades: permanecer constantemente activos. Existe desde el ejercicio al aire libre como: caminar, trotar, nadar, barrer, trapear, respiraciones al aire libre, volibol, hasta salir de compras, tomar algún taller como danza, baile, teclado, etcétera. Comer en horarios adecuados, pues nuestro cerebro se alimenta de oxígeno y glucosa.

8. Practicar el pensamiento racional, auto controlar sus pensamientos y sus emociones. Con el ejercicio como el yoga, la lectura del periódico, escribir libros, hacer investigaciones, jugar ajedrez, hacer el listado de las compras para la despensa, etcétera.

9. Aceptarse a sí mismo: Esta aceptación es parte de la formación de la autoestima, se considera indispensable para tener salud mental sana. La vamos formando y conformando de acuerdo a

como nos aceptemos con cualidades y defectos, pobres y ricos, con salud y enfermos, guapos y no tan guapos.

10. Toma de decisiones, hacerlas asertivamente y asumir riesgos. Implica saber elegir con libertad razonada, un ejemplo es la elección de esposo(a), y de carrera, en donde está de por medio nuestro porvenir y la formación tanto personal como familiar. Esto nos permitirá formar hijos exitosos y tener un esposo comprometido.

11. Aceptar el término medio: disfruta de las cosas tal como son. Los dos extremos nos alejan del justo medio Aristotélico. Hablando de la familia podemos ser padres sobre protectores o demasiados permisivos. Entonces debemos prepararnos para armonizar nuestras actitudes, ejerciendo la adecuada autoridad ante nuestros hijos (as).

12. Responsabilizarse de la vida propia. La persona nace, crece, se reproduce y muere, en estas etapas evolutivas nuestros actos deben buscar actividades hacia el bien ser. Primero como personas, después como esposo (a), como padres, como hijos, como abuelos.

13. Tener proyecto de vida. Alcanzar las metas a corto plazo es lo que nos dará la fuerza para conseguir las metas a mediano plazo y éstas nos permitirán gozar las de largo plazo. Estas deben ser

posibles de acuerdo a nuestra edad, posibilidad económica, salud física, para lograr una satisfacción verdadera.

Neurológicamente en la mujer se utilizan más estrategias globales para el procesamiento de la información. El cerebro femenino tiene más simetría funcional, y menor probabilidad de trastornos funcionales ante daños de un hemisferio, ya que puede usar el otro.

Produce oxitocina, hormona natural, que permite los sentimientos maternos, éstos afloran naturalmente cuando existe la comunicación integral del binomio, madre-hijo.

En la corteza pre frontal, es donde se controlan las emociones; la corteza cingulada anterior es mayor en la mujer y es donde existe la toma de decisiones.

“En las tareas que requieren el paso de información de un hemisferio a otro, la realizan mejor las mujeres, por término medio, debido a su mayor simetría funcional”¹⁴.

¹⁴ LOPEZ, N. **Cerebro de mujer y cerebro de varón**, p. 86.

Las estructuras del sistema límbico también son mayores en la mujer y dentro de éstas están las siguientes: Ínsula, que procesa sentimientos viscerales; hipotálamo que organiza las hormonas; hipocampo que guarda memoria de las emociones; glándula pituitaria que produce las hormonas de la fertilidad; y pone en marcha el programa del cerebro maternal mediante la producción de hormonas.

Por lo anterior es indudable que la mujer es una persona biopsicosocial que está preparada no sólo por la naturaleza misma por la que está conformada para ser madre. Sino que socialmente tiene habilidades para cumplir con todas las responsabilidades que el mundo actual le exige.

“La base neurológica con la empatía coincide con la base de la inteligencia social que tiene como correlato la función coordinada de tres regiones: la amígdala, la corteza orbito frontal y frontal media, y el surco y el giro superior temporal”.¹⁵

¹⁵ **Ibíd.**

Esto indica la trascendencia en la mujer para vivir en sociedad y adaptarse, al lugar donde le toque vivir, buscando la empatía en su entorno, trabajando para ello, pues tiene la inteligencia para lograrlo y trasmitirlo a sus hijos. Estos sin duda al observar la coherencia y congruencia vivida en familia, actuarán hacia el bien social.

En la mujer existen diferencias anatómicas de zonas de la corteza cerebral en donde: “ellas poseen una mayor densidad de neuronas en zonas de la corteza del lóbulo temporal, asociado con el procesamiento y la comprensión del lenguaje”.¹⁶

En la localización de las áreas relacionadas con el lenguaje, trabajan simultáneamente los dos hemisferios derecho e izquierdo que regulan el pensamiento y la conciencia para la solución de problemas verbales. Por lo que para la mujer es más fácil adquirir un idioma extranjero. Por eso es frecuente que la niña hable y lea antes que el niño.

Las mujeres tienen el lenguaje repartido en los dos hemisferios y mejora cuando la concentración de estrógenos en la mujer se encuentra aumentada.

¹⁶ **Ibíd**em, p. 69.

La estrategia cognitiva femenina es predominantemente de recuerdo y reconocimiento (lóbulo temporal-occipital del hemisferio derecho). La mujer tiene mayor habilidad motora para los movimientos finos y secuenciales de los dedos y para la memoria a corto plazo.

Las mujeres poseen mayor conexión corteza orbito frontal/amígdala, lo que significa una mayor capacidad para controlar las reacciones emocionales. El ciclo menstrual modula la específica actividad de las regiones de la corteza orbito frontal ante los estímulos emocionales.

La función esencial del cerebro humano es la del procesamiento de la información que proviene de su propio cuerpo, de su medio físico y de su entorno social.

Por toda la formación y conformación que posee la mujer debe estar debidamente preparada para elegir el mejor momento de donarse, para *ser madre*.

Es necesario sumar todos los elementos para asegurar que el nuevo ser, único e irrepetible, nacerá sano: física, psicológica, biológica y espiritualmente.

I.2 La mujer y la maternidad

Para que la mujer pueda ser transmisora de vida, primeramente debe cuidar su cuerpo y su espíritu, preparándose de forma adecuada, educándose e instruyéndose, en los requerimientos necesarios para tal fin.

Antes, durante y después de la gestación, son períodos en los que se incrementan notablemente las necesidades nutricionales. Cuando los almacenes de nutrientes son adecuados, será fácil suplir posibles deficiencias, durante estos periodos.

“La mujer gestante tiene un aumento de demanda energética, que se justifica por las exigencias del crecimiento materno y fetal y por el esfuerzo físico que requiere una normal actividad física”.¹⁷

¹⁷ MATAIX, J. **Nutrición para educadores**, p. 418-419.

Los cambios de peso de acuerdo a la edad gestacional son los que marcan la pauta de las mayores o menores necesidades energéticas.

En primer lugar es necesario, evitar cualquier tipo de anemia, llevando una dieta balanceada, conociendo y respetando el plato del buen comer, que nos indica: consumir de preferencia, verduras, frutas, combinar leguminosas y alimentos de origen animal.

La mujer gestante debe procurar mantenerse en el rango de peso normal; ya que si tiene ingesta energética excesiva, se puede complicar un embarazo con enfermedades como: preclamsia o eclamsia que son de alto riesgo para el binomio madre-hijo (a). Y es causa de la disminución de la lactancia natural.

En el niño (a) si la ingesta energética es insuficiente, se puede complicar con niños de bajo peso al nacer, nacimientos prematuros, aumento de abortos, y aumento de la mortalidad perinatal (alrededor del nacimiento).

Los errores nutricionales durante la lactación pueden llegar a afectar a la cantidad de leche producida por la madre, y en menor grado, a su calidad ya que la composición láctea tiende a mantenerse a costa de las reservas nutricionales maternas, lo que puede llevar a una situación de mal nutrición en la madre.¹⁸

El estado de salud de la madre debe ser cuidada por ella misma, observando que su alimentación sea balanceada, con horarios establecidos y si es necesario acudir con la nutrióloga para asegurar su nutrición adecuada; evitando anemia, la cual se manifiesta por caída de pelo, falta de apetito, mareos, dolor de cabeza, desgano, sueño excesivo, irritabilidad, síntomas que finalmente perjudicaran al feto ó recién nacido.

Cuando una mujer está secretando 800 ml de leche al día, el valor energético de ese volumen es aproximadamente de 550 kilocalorías el esfuerzo metabólico está en la enorme y compleja síntesis de los componentes de la leche. Los cuales se ven afectados según las necesidades del niño (a) de acuerdo a su edad, sexo, peso y talla.

¹⁸ **Ibíd**em, p. 426.

Descartar síndrome metabólico, (vigilando: valor de colesterol menor de 200 mg/dl, triglicéridos en sangre en menor de 135 mg/dl, glucosa (azúcar) menor de 100 mg/dl., tensión arterial 120/80 mm Hg

Conservar IMC (el índice de masa corporal) entre 18 y 24.9 kg/m², que es la medida normal. Si se rebasa, “las agruras, la distensión abdominal y el estreñimiento tienden a ser más frecuentes en las personas con sobrepeso”¹⁹.

Mantener la circunferencia de la cintura en menor de 85 centímetros que se considera normal; ya que esta medida, indica en donde está localizada la mayoría de la grasa.

La persona que tiene la mayor parte del peso alrededor de su cintura a menudo se conoce como “manzanas”. Y éstas se consideran con mayor riesgo de ataques cardíacos, obesidad, aumento de colesterol y triglicéridos; además de ser un factor de riesgo para cursar con diabetes gestacional.

¹⁹ KING, J. E. **Guía de la clínica mayo sobre salud digestiva**, p. 6 - 7.

Para la mujer es necesario que tome aproximadamente entre 8 y 10 vasos con agua, esto difiere según la actividad desempeñada.

“Los líquidos favorecen una buena digestión lubricando los desechos alimenticios, para que pasen más fácilmente a través del tracto digestivo”.²⁰ También se ablandan las heces lo que previene el estreñimiento. Disuelven vitaminas, minerales, nutrientes, lo que hace más fácil su absorción en los tejidos.

Bañarse y cambiarse de ropa interior diariamente, las prendas deben ser holgadas y de algodón preferentemente, acudir al baño siempre que haya deseos de orinar, no visitar sanitarios públicos para evitar infecciones en vías urinarias.

Es de vital importancia, consultar a su médico para corroborar el estado de salud óptimo en cuanto a infecciones vaginales y de transmisión sexual, por medio de preguntas sencillas y realizando un estudio llamado Papanicolaou.

²⁰ **Ibidem**, p. 5-6.

Él, le prescribirá, ácido fólico, por lo menos 3 meses antes de embarazarse, para evitar trastornos en el desarrollo del tubo neural del futuro feto. Y si él lo considera necesario un multivitamínico específico.

“La consulta médica también es necesaria para que le realicen una historia clínica en obstetricia que permite al médico formular un diagnóstico y establecer un pronóstico e instituir un tratamiento si fuera necesario”.²¹

De igual forma, la mujer debe acudir a revisión odontológica, con la finalidad de evitar infecciones bucales e intestinales, que repercutirán en la salud del feto. Además, se deben masticar adecuadamente los alimentos para tener una buena digestión y evitar el estreñimiento.

Hacer ejercicio físico como caminar, trotar, correr, nadar, andar en bicicleta, etcétera de acuerdo a su edad, y estado de salud, al menos 30 minutos 3 veces a la semana.

²¹ MONDRAGÓN, H. *op. cit.*, p.123.

Si tienen gatos en casa procurar alejarse de ellos, no tener ningún contacto con las excretas de este animal, ni comer carne cruda (carne tártara), o mal cocida para evitar la enfermedad de toxoplasmosis que en el recién nacido se manifiesta por retraso mental, trastornos de la vista, parálisis cerebral, convulsiones y pérdida de la audición entre otros.

La vacuna contra rubéola, debe aplicarse desde la infancia. Si a la mujer, no se le aplicó en ese momento, ni curso con la enfermedad, entonces, se la deben aplicar, tres meses antes de embarazarse. Esto evitará, la complicación de sordera, en el recién nacido.

La vacuna contra el tétanos, se la debe aplicar la mujer, en el tercer trimestre del embarazo, para evitar que él niño (a) padezca esta enfermedad, sobre todo, en lugares de riesgo.

Los síntomas que presenta el recién nacido al desarrollar esta enfermedad son: mandíbula y músculos faciales contraídos, después, presentan espasmos musculares y finalmente fallece asfixiado.

Por otro lado, la mujer debe preservar su salud mental, ya que es la capacidad del individuo para interactuar de manera armónica con su ambiente, lo que permitirá mantenerse en equilibrio integral.

La salud integral de todo ser humano se compone de **tres elementos básicos**: la **salud física**, la **salud mental** y la **armonía social**.

A la salud física ya nos hemos referido, la salud mental permite al ser humano enfrentar las tensiones de la vida diaria. Hoy día es conveniente salir a tiempo de casa para no encontrarnos con tanto tránsito, desayunar antes de salir, revisar las mochilas una noche antes, verificar que en el refrigerador haya alimentos nutritivos, deslindar adecuadamente las responsabilidades del aseo de casa, etcétera.

Realizar con agrado su trabajo, pues es una bendición en estos tiempos tener empleo, hacer el trabajo bien hecho, buscar colaboradores que sean empáticos con nosotros, siempre ver el lado bueno de las cosas.

Tener mejores relaciones con las personas de su entorno y estar satisfecho de ello. Ser amigables, respetar la vía pública, evitando tirar basura, cuidar el ambiente, evitando fumar, saludar a los vecinos, barrer la banqueta, podar los árboles, regar las plantas, respetar las filas en donde tengamos que pagar, cuidar el agua, etcétera.

Son factores benéficos y de gran utilidad para lograr la salud mental: alimentación adecuada, armonía familiar, relación cercana con una persona significativa de sexo contrario (esposo, novio), buenos logros escolares, habilidad en la resolución de problemas, espaciamiento por lo menos de dos años entre cada embarazo y seguridad económica.

Todo aquel hombre o mujer capaz de descubrir que en lo más íntimo de su ser, se encuentra el llamado a la paternidad física y/o espiritual [vive una existencia auténtica;] ya que todos los seres humanos estamos llamados a realizarnos en plenitud, dando a los demás lo mejor de nosotros mismos a través de cualquier profesión u oficio y estado de vida, y en este dar a otros la propia riqueza personal, se encuentra el significado esencial de la misión de ser padres.²²

²² CHAVARRÍA, M. **Paternidad y trascendencia**, p.10.

I.3 La mujer como salvaguarda de la familia

“La respuesta está al alcance de la mujer: es preciso regresar al origen, al fundamento, a lo que le es esencial y define su identidad femenina como el ser que recibe, conserva y transmite la vida física y espiritual”²³

Para lograr esto la mujer debe conservarse autónoma, que hoy es tener su propio proyecto de vida, alcanzar metas a corto, mediano y largo plazo con la finalidad de sentirse plena, confiada y segura de sí misma.

Los seres libres tienen la característica de que su autonomía exige rendir cuentas, es decir de responsabilizarse. La autonomía exige libertad que por supuesto conlleva responsabilidad. Ejercitar la autonomía significa aprender a asumir riesgos; la autonomía no se concede, se adquiere mediante la capacidad de aceptar o rechazar lo que se desea basándose en criterios correctos.²⁴

Si se propone estudiar, atender el hogar, trabajar fuera de casa, son acciones que sólo, ella debe decidir de acuerdo a sus habilidades y limitaciones con las que cuente, madurar sus proyectos para

²³ VILLALOBOS, E. M. **Op. cit.**, p. 54.

²⁴ **Ibidem**, p. 63.

después compartirlos con su esposo analizando y tomando decisiones asertivas para unificar criterios y obtener ayudas deseadas, incluyendo a los hijos de acuerdo a su edad.

“La voluntad de querer y de hacerlo por largo tiempo”.²⁵ El ir alcanzando metas personales, es un alimento que necesitamos para poder forjar un estilo de vida diferente, dentro del quehacer diario, lograr la unidad en la familia, tener una alimentación adecuada, vigilar las tareas de los hijos, entre otros, son escaleras que sin duda nos llevarán a la cúspide, como resultado de un trabajo tenaz.

La madre viviendo su propia filiación estará en posibilidad de captar el significado trascendental de su maternidad. El ejercicio de la maternidad constituye una particular acción fundamental. Todo hombre necesita de una madre.

Buscar el bien del otro significa: a) ofrecerle todos los bienes que contribuyan a su plenitud como persona, b) ayudarle a que sea él mismo con todas sus cualidades, errores y limitaciones, y c) que sea bueno, que viva en una constante búsqueda de perfeccionamiento.²⁶

²⁵ NIETZSCHE, F. **Más allá del bien y del mal**, p. 129.

²⁶ VILLALOBOS, E. M. **op. cit.**, p. 56.

Si la mujer se encuentra en una estabilidad física, psíquica y espiritual, tendrá la conciencia de la trascendencia que esto significa para su hijo e hija y se esforzará por estar en óptimas condiciones para salvaguardar esa vida.

La mujer necesita a veces un poco de soledad para reflexionar y disfrutar de su entorno de momentos que se viven para sí, como sentirse cómoda al hablar con el hijo en el vientre, acariciarlo, palpar los primeros movimientos, sentirse contenta o triste con el embarazo, disfrutar el silencio, sentir el aire fresco, contemplar y gozar el calor del sol, mirar las estrellas, etcétera.

“Entonces ya no sólo se quiere recibir algo, sino entregarse, y en esta liberación del propio “yo” el hombre se encuentra a sí mismo y se llena de alegría”.²⁷

Buscar su bienestar porque la sociedad exige cada vez más la plenitud en todos los ámbitos, éste está multideterminado por necesidades psicológicas básicas, alta reflexión, metas personales propuestas, autoestima equilibrada, visión positiva, alto soporte social y membrecía cultural.

²⁷ BENEDICTO XVI. **El papa con las familias**, p. 30-31.

La persona mujer cuando toma conciencia moral de la trascendencia fundamental, que tiene en este mundo, descubriendo la ley natural escrita en su corazón por el valor sagrado de la vocación de vida humana. Debe de reflejar la ternura de la maternidad junto con el esplendor del espíritu de amor; edificar en la verdad una autentica civilización de virtud, libertad, solidez, cohesión, justicia y protección para tener la capacidad de hacer la distinción entre el bien y el mal.

Toda mujer abierta sinceramente a la verdad, aceptará el nacimiento de cada niño con alegría mesiánica. Ya que constituye así el fundamento de su donación, aceptando el amor como sacerdocio. El sentimiento del amor en la mujer potencia el desarrollo humano.

“La autoestima se encuentra dentro de los sentimientos socioculturalmente construidos”.²⁸

Así durante toda la vida es fundamental cuidar la autoestima porque es la respuesta personal a las diferentes vivencias que se

²⁸ QUINTANILLA, M.B. **op. cit.**, p. 53.

encuentran a través del proyecto de vida, las cuales serán positivas o negativas.

Esta respuesta basada en valores será elemental para mantenerse adecuadamente en su entorno personal, familiar, y social logrando la meta, de transmitir el valor intrínseco de la vida humana.

CAPITULO II

PLENITUD DE LA MUJER

En este capítulo se abordará el desarrollo integral de la mujer, que por supuesto abarca el ámbito personal, familiar, y profesional.

A pasos agigantados, se ve la participación de la mujer en el ámbito laboral, aunque si bien es cierto, que algunas mujeres no realizan un trabajo remunerado fuera de casa, es alto el porcentaje de mujeres que ya lo hacen así, lo que está determinando un cambio respecto al papel de éstas en las diversas esferas de la sociedad.

II.1 Desarrollo personal

En este rubro, se desglosa, el cómo la mujer, vive su rol de género, en sus diferentes matices sociales, donde debe aprender el delicado arte de la armonía personal para lograr la integración adecuada a éstos, dadas las diversas circunstancias a las que en un mundo globalizado actualmente se enfrenta.

“Es preciso tener un proyecto de vida a corto, mediano y largo plazo, que se ajuste a las circunstancias personales y sociales”.²⁹

Es decir, proyectos que se fundamenten en expectativas realistas para evitar frustraciones a futuro que conlleven una desestabilización en la persona.

En este sentido, es de vital importancia la educación e instrucción de la mujer, pues favorece su plena participación en la sociedad; fortalece su autoestima y fomenta su afán de logro.

“En las sociedades occidentales contemporáneas se ha instaurado una nueva figura social de lo femenino. Esto expresa un supremo avance democrático aplicado al estatus social e identitario de lo femenino.”³⁰ Pero es preciso asumirlo desde la antropología de la complementariedad en la congruencia a la auténtica naturaleza varón y mujer. Para que realmente este progreso plenifique en tanto persona a varón y mujer con excelsa dignidad.

²⁹ QUINTANILLA, M. B. *op. cit.*, p. 67-71.

³⁰ LIPOVETSKY, G. *La tercera mujer*, p. 120.

El resultado de este cambio radical es la figura socio-histórica a la cual le llamamos LA TERCERA MUJER. La mujer sujeto que logra unificar y armonizar la continuidad con la discontinuidad, el determinismo e impredecibilidad, así como la igualdad y la diferencia.

La tercera mujer ha conseguido reconciliar a la mujer radicalmente nueva y a la mujer de antaño, hoy es necesario y hasta sano vivir en un mundo abierto o aleatorio estructurado por una lógica de determinación social y de libre gobierno individual.

“En la actualidad las jóvenes quieren obtener títulos con vistas a profesionalizarse”³¹. Hoy obtener remuneración es necesario y adecuado para sentirse realizadas en la vida, tener poder adquisitivo, viajar, convivir con sus iguales, y continuar con la instrucción universitaria o a cualquier nivel con el que se sientan satisfechas.

En este momento crucial en algunas escuelas, se nota cada vez más la presencia de mujeres, logrando títulos de licenciadas,

³¹ LIPOVETSKY, G. **op. cit.**, p. 208.

maestras y doctoras. También en carreras profesionales y de otro tipo en donde era específico para hombres.

El reconocimiento social del trabajo femenino, le da derecho a la mujer de pensar en una vida propia, autónoma, sin embargo es únicamente en algunos puestos donde se puede apreciar esto. Hoy día algunos empresarios tratan a la mujer con desigualdad tanto en los salarios como en el desempeño laboral.

En la gran mayoría de mujeres es una doble labor titánica, desarrollar las labores domésticas y salir a trabajar fuera de casa, pues tienen la necesidad de delegar responsabilidades, principalmente las que son madres a veces en los abuelos, otras en el esposo y los hijos, los menos en la servidumbre, para poder subsistir en armonía.

Hoy el nuevo lugar de las mujeres en el seno de las sociedades que se rigen por la movilidad permanente y la orientación hacia el futuro, permite y exige que la educación e instrucción de ellas, sea más interdisciplinaria para estar al día en su globalizada participación.

Sin embargo la mujer, es muy sensible da el toque exquisito al diseño de su casa; sentimental ya que sus cambios hormonales se lo permiten; estética en su persona, al maquillarse, tener buen gusto para vestirse, porque ya no suponen un obstáculo. Al contrario Hoy todas estas habilidades son necesarias y complementarias ya que se ordenaron en forma diferente para el avance de género.

Socialmente funcionan como vectores de identidad, a la mujer se le imagina delicada, guapa, con olor a perfume, inteligente y con sentido común. En algunas empresas consideran que es mejor una mujer trabajadora, y ayudan a que, una no prevalezca sobre la otra, sino que las dos triunfan al unísono, es decir, suman belleza más inteligencia, además la lógica social y la dinámica igualitaria para lograr este objetivo.

La emancipación femenina es una conmoción social, rápida, profunda con gran reto a futuro. Existen cambios en los ámbitos: familiar, social, político, económico, científico, tecnológico y cultural. En este momento histórico la mujer desempeña papeles más variados y complejos que nunca en la historia de las sociedades.

La evolución de la mujer, es de una dimensión fundamentalmente positiva. Ser mujer no es fácil, el ritmo de vida es más vertiginoso, se extiende más allá del hogar. En su forma de actuar, debe ser atenta al conjuntar lo que permanece, como los valores y lo que cambia, como las modas, la música, etcétera.

La mujer hoy abarca distintos ámbitos en la sociedad. Son urgentes los medios para integrar, unificar, armonizar y como resultado enriquecer y potencializar su papel como persona, esposa, madre, profesional y ciudadana en plenitud.

II.2 Desarrollo familiar

La identidad biológica, también para los hombres, es sexuada desde la concepción: cada uno recibe como herencia el cromosoma "X" de la madre y del padre otro "X", y entonces es mujer, o un cromosoma "Y", y entonces es varón. Tiene necesariamente un genotipo masculino o femenino desde la concepción y, con tal dotación genética heredada, se inicia la expresión de los genes.³²

³² LOPEZ, N. **op. cit.**, p. 21.

La diferencia sexual es natural, por lo que sexualmente somos complementarios, no antagónicos; pero como personas humanas tenemos el mismo valor ontológico. Somos personas únicas e irrepetibles con igual dignidad.

La finalidad básica de la complementariedad es la fecundidad, la cual nos permite realizarnos como padres por lo que es necesario también socializarnos ya que se encuentra en tres vertientes principales: los cónyuges, al unirse; la transmisión a los hijos, y a la sociedad, enseñando las piedras angulares que son el amor y la libertad. El ser educado en la libertad, es lo que nos da la característica de persona humana.

“La relación de origen define al varón como el que da para recibir o ama y es amado. Y a la mujer como la que recibe para dar y es amada y ama”.³³

La sociedad humana en este siglo XXI se encuentra en una etapa de profundos cambios, dentro de éstos se encuentra el que la mujer trabaje fuera de casa y que por lo tanto se vea reflejado sobre su unidad básica que es la familia.

³³ **Ibíd**em, p. 48.

“En la polis, toda potenciación de un valor constituye un progreso”.³⁴

Que por supuesto también abarca el proporcionarle la debida relevancia al crecimiento de la mujer en este momento. Hecho que es prioritario por la dignidad del matrimonio y la familia, célula vital de la sociedad. En donde la mujer es pilar fundamental.

Aproximadamente desde hace unas tres décadas, las mujeres alejan más el amor del matrimonio y con frecuencia prefieren el concubinato a la alianza en el dedo. Es decir, subsiste una falta de compromiso para iniciar una vida familiar.

Por lo tanto, la existencia femenina ya no se construye exclusivamente en torno al ideal amoroso del matrimonio y formar una familia. Así el amor como sacerdocio se agota, pues, sabemos que ahora son mayoritariamente las mujeres quienes toman la iniciativa a la hora de divorciarse.

Pero lamentablemente la extensión de este régimen social basado en la posesión de sí, hace muy vulnerable a la mujer. Porque la predominancia natural de sus expectativas sentimentales, las ha

³⁴ DIAZ, C. **Diez palabras clave para educar en valores**, p. 98.

desbordado y en consecuencia las ha ampliado a todas las esferas sociales, en lugar de encauzarlas hacia el bien ser.

Desde luego, el liberalismo social contemporáneo no ha hecho tabla rasa del pasado. Pero en lugar de haber prorrogado el amor comprometido como fundamento privilegiado del eros femenino, lo ha reducido sólo al placer momentáneo.

Si bien resulta menos nítido, que en el pasado, el reparto sexual de los roles afectivos, no ha desaparecido del mapa. Las mujeres siguen siendo proclives a asociar sexo y sentimiento y a entregarse por amor y para el amor. En su mayoría los hombres por su parte contemplan con suma facilidad su separación.

La donación responsable es más tardada por los propios estilos de vida, en un alto porcentaje, las personas en general solo piensan en ejercer su sexualidad, sin pensar en los factores de riesgo, dando como resultado el aumento de embarazos no deseados, madres solteras, aumento en el número de abortos y de muertes en el binomio madre-hijo. Por lo que es trascendental trabajar en la responsabilidad amorosa como alianza duradera.

A lo largo de toda la vida de la pareja, el sexo puesto al servicio del amor contribuye a mantener y reforzar su unión, al tiempo que el amor, a su vez, facilita la posibilidad de “sentirse” y “sentir al otro” profundamente.

La fidelidad en el matrimonio, es parte del compromiso que se adquiere en la libertad, respetando la dignidad humana para llegar a la complementariedad razonada.

En el intercambio de amor de la pareja, los gestos del cuerpo, hasta la intimidad de la genitalidad, pueden comunicar amor, forman parte de la entrega mutua, de dar y recibir el propio ser; en la confianza del amor, “comunicamos” al otro nuestros sentimientos, tales como deseos, placer, dificultades, satisfacciones, gozos y dolores.³⁵

Socialmente la mujer tiene papeles asignados desde que ella sólo se dedicaba al hogar como son la función del trabajo doméstico, el cuidado de los hijos, estar atenta en lo relacionado al colegio de los niños, conocer a los profesores y comunicarse con ellos con la finalidad de mejora en los estudios.

³⁵ VERONESE, G. **Corporeidad y amor**, p. 271.

Vigilar la alimentación adecuada, cuidarlos con amor cuando se encuentren enfermos, llevarlos a consulta médica, odontológica, psicológica, ver las aplicaciones de las vacunas y demás medidas preventivas que requieran según la etapa evolutiva en que se encuentren los hijos. Estas actividades hoy deben ser compartidas por el esposo y en algunas ocasiones por la familia nuclear y extensa, las actividades asignadas ya no corresponden a la mujer únicamente.

En la comunicación con el esposo, la mujer casi siempre es el enlace entre el padre y los hijos, algunas veces conoce también a los amigos (as) de sus hijos (as), a las mamás de los amigos, inicia la apertura de amistades familiares.

Al adquirir la mujer el compromiso del cuidado familiar necesita disponer de tiempo que le permita cumplir con sus obligaciones familiares y es por esta razón que un gran número de mujeres trabaja en la economía informal, vía empleos temporales, ya sea trabajo a domicilio como las maquiladoras, el ambulante, micro negocios desde la que vende por la ventana de su casa dulces hasta una tienda bien establecida, en los cuales se carece de prestaciones sociales.

“La lucha de la mujer del siglo XXI es consigo misma, para reencontrarse con su propia esencia, para volver a ser lo que es”.³⁶

El estado crea las condiciones para que la mujer trabaje fuera de casa con la creación de guarderías, estancias para ancianos, venta de alimento pre cocido, comida rápida, venta de comida casera, que sin embargo no es suficiente, la mujer necesita un poder adquisitivo que le resuelva de fondo sus necesidades básicas.

La crisis económica que actualmente vive el país que se acentuó con mayor severidad en los inicios de 1995 ha causado detrimento en el bienestar de la población, esto ha generado en los mexicanos una situación económica crítica para cubrir sus necesidades básicas, lo anterior ha orillado a las mujeres a salir de su hogar para prepararse y capacitarse en actividades propias del hogar, así como en actividades técnicas y profesionales.

La respuesta de la familia ha sido el intercambio en los roles tradicionales donde el padre deja de ser el único proveedor económico y la madre se incorpora al mercado laboral. Esto

³⁶ EDAC. *op. cit.*, p. 25.

trastoca la vida familiar generando diferentes interacciones en los cónyuges que gravitan sobre su satisfacción marital.

En cuestión de la vida familiar es necesaria la administración de su tiempo, para la dedicación, a la familia, al trabajo, al estudio, la recreación, pues son elementos necesarios para el sano crecimiento familiar.

La familia es el lugar de la formación de la conciencia, en el que es necesario experimentar y aprender el amor, el espíritu de servicio y las virtudes que llevan a aceptar la vida humana en todos sus estadios y estados como un regalo y don. La familia se convierte así en el punto focal del interés y la preocupación de todos.³⁷

La vida familiar tiene efectos de realimentación respecto a la influencia educativa o contra educativa del trabajo. Contribuye a la propia realización o desarrollo personal. En la familia y en el trabajo lo que importa para ese desarrollo personal es el olvido de sí y la sensibilidad para servir de acuerdo con las necesidades de los demás, con naturalidad y buen humor.

³⁷ MELENDO, T. **La belleza de la sexualidad**, p. 17.

Nos educamos como padres junto con ellos en la disciplina, la puntualidad, el aseo, la responsabilidad, el respeto, porque todos estos valores educativos de los niños dependen de nosotros, de que los sepamos transmitir e interiorizar. Pero sobre todo consolidar que el ejemplo es el medio educativo por excelencia; la experiencia vivida educa. Quien ama educa.³⁸

II.3 Desarrollo profesional

“Mi trabajo estará dignificado por el amor si cada día³⁹ mejoran mis capacidades de dar y de recibir”.

El desarrollo de la producción industrial, la tecnología, el intercambio comercial con otros países, así como las crisis económicas han interferido en la vida de la familia produciendo cambios que son verdaderos retos.

En este sentido, la familia como sistema abierto, ha sido sometida a demandas de cambio, desde adentro y desde afuera, teniendo que mostrar que posee la capacidad asombrosa para adaptarse y cambiar, manteniendo sin embargo su continuidad.

³⁸ VILLALOBOS, E. M. **op. cit.**, p. 81.

³⁹ FERNÁNDEZ, O. **La educación para el trabajo**, p. 53.

“Como todo el trabajo profesional, la dirección del hogar rinde un beneficio a la sociedad”⁴⁰, por lo que mandar requiere una preparación específica, facilitar la vida de un grupo de personas que conforman la familia desde lo más elemental que es alimento, vestido y descanso, hasta lo más complejo como es la comunicación, educación, formación y apoyo en la vida.

El trabajo directivo se caracteriza por hacer, y por responsabilizarse de lo que los otros hacen. Es seguir de cerca acompañando y vigilando que el quehacer este bien hecho. Labor que no será aplaudida ni reconocida socialmente, que requiere paciencia, dominio de sí, creatividad, sentido común, asertividad y prudencia entre otros muchos factores.

“Dentro del proceso de realización personal un factor decisivo es el de la toma de decisiones. Es ella quien debe lograr su propia realización, quien debe hacer su vida a través de elecciones que configuren su futuro”.⁴¹

⁴⁰ FERNÁNDEZ, O. **op. cit.**, p. 40.

⁴¹ GORDILLO, M. V. **La orientación en el proceso educativo**, p. 117.

En este punto se menciona el progreso de la mujer en el ámbito intelectual y en el laboral, aunque ciertamente en este último se enfrenta a una cruenta competencia aún con sus congéneres.

En pocas décadas las mujeres han conquistado un conjunto de derechos: El reconocimiento de la actividad profesional es derecho de afirmar su independencia personal y económica.

La educación para el trabajo ayudará a hacer de este un medio de inserción social. No para adaptarse acrítica y pasivamente a la sociedad actual, sino para mejorar la indefinida sociedad de masas en que estamos viviendo. Mejorarla por razones de supervivencia; porque es una atmosfera irrespirable para la persona humana.⁴²

Actualmente sólo 5% de las mujeres reciben una pensión, por lo que a futuro el panorama en la vejez es triste, dado que las mujeres jóvenes se incorporan cada vez en mayor número al mercado de trabajo por honorarios, por su cuenta e informales.

El derecho a la jubilación se ha visto afectado por los cambios en la composición de la fuerza de trabajo: las mujeres dejan sus empleos, en los cuales tienen seguridad social, a temprana edad y con ello pierden el derecho a recibir una jubilación. Además, a las mujeres

⁴² FERNÁNDEZ, O. *op. cit.*, p.165.

pobres (la que vende tamales en la esquina, las maquiladoras, etcétera) no se les incorpora en las estadísticas, se les asienta como población inactiva.

En el año 2000 sólo 8% de las mujeres tenían altos salarios y elevado nivel educativo, ocupaban puestos ejecutivos en la empresa privada, en la docencia o en la administración pública.

Ahora quienes, quieren ejercer una actividad profesional, abren brechas en las ciudadelas masculinas, obtienen los mismos títulos que los hombres, reivindican la paridad en política. Incluso han sobresalido en su inscripción y participación en estudios universitarios.

“En esencia, el hombre desea y admira ciertas condiciones en la mujer, como la gentileza y la compasión; pero ella va a exigir también cortesía, destreza, esfuerzo, valor y sacrificio”.⁴³

El costo de la belleza, también afecta a la mujer de hoy, dado que vivimos en un momento tan competitivo en donde han cedido el paso a las imágenes prescriptivas, destinadas a estimular el consumo.

⁴³ VILLALOBOS, E. M. **op. cit.**, p. 51.

Los empresarios utilizan diferentes argumentos en donde están invitando al consumo, cuya finalidad es un cuerpo que llama a la acción correctora, a la eficacia y a la optimización estética que no funciona para todas, pero que la gran mayoría acepta por adquirir la supuesta belleza.

Del cuerpo usado como mosaico publicitario emana este mensaje: esto no es sólo una imagen, la belleza es apropiable, también usted puede parecerse a este modelo.

La belleza femenina es utilizada, en el medio social y empresarial con numerosos estereotipos negativos: si una mujer bonita triunfa en su profesión, no dejarán de formularse frases poco delicadas acerca de las condiciones de su éxito. Invalidando su inteligencia.

La belleza, se percibe con frecuencia como poco compatible con la autoridad, competencia o con las actividades de liderazgo. La valoración masculina de los encantos del segundo sexo, tiende a despreciar el valor del trabajo femenino.

A fin de imponerse en el mundo empresarial, las mujeres deben neutralizar su aspecto, prohibirse las faldas cortas, los tacones

altos, los escotes, el pelo demasiado largo, todos los signos que connotan con énfasis la feminidad. Sólo si enmascaran sus formas se toma en serio a las mujeres en las organizaciones empresariales.

Aunque alguna de estas situaciones, es bueno que las realice para evitar ser reducida a objeto sexual, es negativo que tenga que ocultar su feminidad para que tomen en serio su desempeño profesional.

La contradicción que existe entre seducción femenina y trabajo profesional, coloca a las mujeres en una situación de *doublé bind*: si una mujer se aplica en dar realce a sus encantos, resta credibilidad a su imagen de agente profesional competente; si, por el contrario, se esfuerza por borrarlos, sus resultados profesionales son menos notables y su imagen de feminidad se resiente.

El culto al bello sexo contribuye a perpetuar la división entre oficios masculinos y oficios femeninos, nadie ignora que las mujeres se han concentrado en algunos de éstos, a pesar de la oposición social.

Este fenómeno es a todas luces inseparable de estereotipos y de roles, que hunden sus raíces en la historia, siempre en un abanico de profesiones mucho más restringido que los hombres.

La valoración contemporánea del bello sexo no hace sino prolongar esta división sexual de las actividades profesionales al favorecer la orientación de las jóvenes hacia los oficios relacionados con la belleza y la moda.

Las actividades que estimulan los sueños de las mujeres, al mismo tiempo que son las mejor remuneradas, son aquellas en que precisamente el aspecto estético desempeña un papel primordial (actrices, modelos, relaciones públicas). Semejante valoración de las profesiones ligadas al aspecto físico constituye una trampa para las mujeres.

Hoy los empresarios para contratar mujeres hacen necesario pedirles un examen de no embarazo, les indican firmen su contrato y su renuncia al mismo tiempo, otros relacionan los cambios hormonales con el éxito empresarial y tampoco las contratan.

Recientes polémicas están en controversia: por un lado, la cultura democrática y mercantilista se esfuerza por dignificar la belleza, por realzar su valor social. Pero por otro, las sociedades democráticas sólo reconocen, en principio, las obras y el mérito individual, como fuentes de reconocimiento social, aquello que hacemos digno de ser celebrado.

En nuestra sociedad, el estatus de la belleza pura constituye estructuralmente un problema porque choca con el principio según el cual sólo aquello que se logra mediante el propio trabajo merece la consagración social.

Hoy, muchas mujeres casadas necesitan combinar la dirección de la casa y su trabajo fuera del hogar.⁴⁴

Patricia Montelongo señala 4 motivos: 1) Por vocación profesional. Su profesión les gusta, desean y se sienten satisfechas de ejercer lo que estudiaron, desean seguir preparándose con alguna maestría o doctorado; 2) por necesidades económicas. En el momento actual es una de las mayores necesidades y se pueden sumar las dos; 3) por variación. Muchas personas buscan tener mayor equilibrio psíquico y emocional; 4) por evasión del hogar. Ese evadirse puede ser de la reclusión física, del trabajo que implica la atención del hogar, de la sujeción que impone el

⁴⁴ MONTELONGO, P. **Mujer y trabajo: nueva cultura familiar**, sección coloquio.

cuidado de los niños pequeños o, incluso un escape a problemas conyugales.

CAPITULO III

MUJER INTEGRAL Y ALTERNATIVAS EDUCATIVAS

“Educar es preparar para la vida feliz”.⁴⁵ Por lo tanto, una de las funciones cualitativas en la mujer: es la de promover el enriquecimiento de la familia y su despliegue profesional unido a sus necesidades afectivas.

Lograr el resultado de las suma de éstas es un trabajo titánico pero necesario que necesita dedicación permanente ya que de ello depende que la familia siga siendo célula básica de la sociedad.

Es de gran trascendencia, la característica específica de la mujer como formadora de vida en valores, la forma cómo inicie la comunicación con su esposo para construir los límites en la transformación de vida propia y de cada uno de sus hijos como parte sensibilizadora para fortalecer a la familia.

⁴⁵ FERNÁNDEZ, O. *op. cit.*, p. 18.

“La mujer integral es aquella que realiza su identidad de receptora, transmisora y conservadora de la vida física y espiritual del ser humano de forma más profunda y extensa, logrando unidad y armonía en sus tres ámbitos: personal, familiar y social”⁴⁶.

Hoy la mujer se ha colocado en cualquier área de desempeño laboral, está en una lucha tenaz por el logro de su esfuerzo pero para ser una mujer integral tiene que educarse en alternativas para la vida.

La vida familiar es la que se está viendo afectada, es por esto que la mujer de hoy necesita alternativas educativas que le permitan avanzar, pero sin descuidar lo más importante que es la familia.

III.1 Prioridades

Dentro de las prioridades básicas se contempla lograr la diferencia entre lo que cambia, como las modas, la comida, las estaciones del año, la música, las carreteras y lo que permanece como es el amor,

⁴⁶ EDAC. *op. cit.*, p. 30.

la unidad, la fraternidad, la Fe, la dignidad y la prudencia entre otras.

Es una misión de la mujer utilizar una mente administrativa, pues hoy todo se debe planear para hacer más aprovechables los recursos: el tiempo, el dinero, el trabajo en casa, en la oficina, el tiempo libre de los hijos, las vacaciones, las tareas del colegio.

Comprender la virtud de la coherencia y congruencia entre lo que se piensa, se dice y lo se hace para tener resultados positivos en la familia. Los padres como columna vertebral de la familia, cuidan su vocabulario, se responsabilizan de sus actos y muestran respeto ante su esposa (o) hijos, vecinos, amigos, etcétera. Desde luego en su calidad de actitudes.

“La efectiva naturaleza de la familia en cuanto familia y advertir que ésta se encuentra determinada, en última instancia, por el amor incondicional e incondicionado, que lleva a tratar a cada uno de sus miembros como persona”.⁴⁷

⁴⁷ MELENDO, T. **op. cit.**, p. 10.

La mujer debe trabajar cada día en los valores familiares con la autenticidad de la vida cotidiana. Hablarles con cariño, empatía de acuerdo a la edad, a los hijos y al esposo. Establecer la unidad y la existencia de reglas claras con un patrón de amor y confianza.

“Los objetivos educativos, en el ámbito familiar y desde él, deben ser pensados para personas, con la dignidad y la irrepetibilidad que les caracteriza”⁴⁸.

A los hijos se le debe enseñar a pensar. Cuando se piensan las cosas hay más probabilidad de ser asertivo. Uno de los temas más difíciles de comunicar es el de la sexualidad. Si se le da la apertura al hijo (a) adolescente pensará más detenidamente si inicia relaciones sexuales o no.

Enseñarles a realimentar el pensamiento con la información. Buscar que la información sea lo más fidedigna posible.

⁴⁸ FERNÁNDEZ, O. *op. cit.*, p. 20.

A ser responsable, libre, superando ignorancias, a ser culto desde el fundamento natural de su libertad. Enseñarles a decidir; sabiendo que en toda decisión, se deben aceptar las consecuencias.

Nosotros debemos ser asiduos a la lectura, el poseer una cultura general te ayuda a comprender con más facilidad.

A utilizar la prudencia pues cuando estamos enojados es más fácil equivocarnos. Hacer obras buenas, por ejemplo podemos regalar ropa que ya no usamos y que esté en buenas condiciones a hacer algo en favor de otros. Quizá ayudar en las dudas que tengan los compañeros en el colegio. A pensar en los demás.

Enseñarles a poner orden dentro de sí mismo. Ordenando su cuarto, el closet, respetar horarios para dormir, ver televisión determinado tiempo, tener horarios de alimentación. Establecer prioridades en su querer y en su hacer, ¿voy a la fiesta o estudio? Estar satisfecho consigo mismo es sinónimo de estar haciendo las cosas bien.

Enseñarles a buscar y amar la verdad mediante la Fe, a vivir la honradez, si en la tienda te dan cambio de más devuélvelo, si te

encuentras en el salón de clase algo que no es tuyo, pregunta si a alguien se le perdió. Disfrutar ser pleno en el vivir cotidiano.

Enseñarles a cultivar su intimidad, aceptando o rechazando, según criterios rectos y verdaderos, vestirse con decoro desde pequeños, y en su recámara. Vivir su virilidad o su femineidad, ayudándoles a desarrollar sus mejores cualidades. Acompañarlos a buscar la ropa que más les favorezca, el corte de pelo. Buscar armonía en la belleza interior. Escuchar el mar, sentir su brisa, disfrutar la música, ver obras de teatro, elegir películas adecuadas a su edad, amar a Dios.

Los límites deben estar bien establecidos y ser de acuerdo a cada etapa evolutiva de los hijos. Vigilar que la orden se cumpla. Porque orden dada no supervisada no sirve para nada. Si se les pide que arreglen su recámara, revisar si lo hicieron dando un tiempo determinado.

Enseñar con ejemplo el respeto a la vida, no auto medicarse, dormir bien, cuidarse en los embarazos, informarse continuamente leyendo el periódico, elegir talleres varios, estudiar una carrera universitaria,

instruirse en cursos para aprender a ser mejores padres. Educarse en la mejora personal, familiar y laboral.

El principal objetivo educativo es aprender a ser felices y enseñar a ser felices, esto se logra cuando los hijos observan que sus padres tienen comunicación asertiva, están contentos, comparten labores de la vida diaria, del trabajo, es labor de los padres hacer educación para el trabajo en los hijos por considerarse, los primeros educadores. Los niños y adolescentes a quienes se educa hoy, van a pasar al menos, la tercera parte de su día en el trabajo.

Deben ser ejemplo en el modo de relacionarse con los demás: hablar positivamente de las personas que nos rodean, saludar a los amigos y vecinos, saber decir a solas y con delicadeza lo que ven mal, ser leales, no criticar.

Deben ser ejemplo en su modo de trabajar: hacer un trabajo bien hecho y con afán de servicio; apreciar el trabajo ajeno sin envidias ni cerrazón. Hacer el quehacer en casa, limpiar el jardín, platicar con gusto de las actividades realizadas en el colegio o la empresa.

Ser ejemplo como ciudadanos: sus deberes cumplidos; exigidos sus derechos; siempre activos y abiertos a la mejora social. Tener la credencial de elector actualizada, acudir a votar en las elecciones; tener licencia para manejar, respetar los semáforos, ceder el paso al peatón; dejar testamento, cumplir con los pagos prediales de agua, luz, teléfono, etcétera.

Platicar de la sexualidad con los hijos de acuerdo a cada etapa evolutiva de su vida, enseñarles, generando el auto cuidado en lo físico en lo emocional y lo social, educando la libertad y la voluntad como causa y efecto de sí mismo.

Desde pequeños educar, mencionando todas las partes del cuerpo por su nombre, incluyendo los genitales, dará confianza a los hijos para preguntar acerca de los sueños húmedos y a las hijas dudas acerca de la menstruación.

Que los padres en conjunto con el equipo de salud, proporcionen a los jóvenes en edad reproductiva una educación sexual sana, integrada en el amor auténtico.

Hacer recapacitar a los hijos (as) que hablando de sexualidad, no siempre lo que hacen en el entorno, otros hombres y mujeres, es lo más adecuado. Que al contrario pueden ser conductas de riesgo para un embarazo no deseado y para tener una infección de transmisión sexual. Crear un ambiente positivo y cálido.

“Cada tipo de carácter requiere una orientación diferente pero algunas estrategias educativas sirven para todos:”⁴⁹

Son actitudes humanas más accesibles para cada tipo de carácter; promover actitudes solidarias y de colaboración grupal; alentar el esfuerzo de cada hijo por adoptar respuestas oportunas

Ubicar las necesidades básicas de cualquier carácter de seguridad, de aceptación y de afirmación; revelar a los hijos las posibilidades y limitaciones de su carácter; proponer metas y actividades sugestivas para superar las tendencias negativas de su carácter. Por ejemplo al hijo tímido por medio del juego animarlo a integrarse en la convivencia participativa con sus hermanos, primos y amigos, esto le será útil para socializarse.

⁴⁹ CRUZ DE GALINDO, L. M., et. al. **Caracterología relacional**, p.150.

La mujer debe enseñar de lo más simple a lo más complejo; para saber delegar las labores domésticas de acuerdo a la edad y capacidad de cada integrante de su familia. A los hijos pequeños que recojan sus juguetes, su mantel después de comer, poner la ropa sucia en el cesto.

“Saber distinguir entre lo objetivo y lo subjetivo, entre lo importante y lo secundario, lo normal y lo patológico, lo físico y lo psíquico, lo consciente y lo inconsciente.”⁵⁰

La gratificación inmediata debe discernir entre lo que es instantáneo, temporal o efímero que contribuye a nuestra estabilidad y hacer ver claramente los objetivos centrales de la familia, para poner el empeño y la determinación para alcanzarlos. Puede ser mediante un abrazo, un beso, acariciarles el pelo, un baño en tina con espuma o pétalos de flores, el regalo de un libro. Celebraciones importantes como: la terminación de un ciclo escolar, máxime de una carrera universitaria.

⁵⁰ BADINTER, E. **Hombres mujeres**, p.18.

Aprovechar al máximo los recursos económicos, y multiplicar el tiempo para las capacidades de reflexión y decisión. Tener visión de conjunto.

Organizar las actividades a realizar: debiendo ser ordenada, saber mandar, realizar con eficacia la tarea; tomar experiencia de toda actividad para mejorar realizaciones futuras. Aprender a manejar horarios en las situaciones de estrés con amabilidad y asertividad.

Encontrar estrategias educativas particulares a su hogar, para manejar adecuadamente los diferentes roles que realiza como profesionista, esposa, empleada, madre, además del cuidado y atención del hogar y de los hijos. Deslindando responsabilidades.

Evitar en lo posible que una persona ajena a la familia se quede al cuidado de los hijos ya que resuelve el problema de la limpieza del hogar pero no atiende adecuadamente a los integrantes de la familia. Sustentar la educación y la salud contribuyendo en el cuidado y atención de sus hijos.

Enseñarse a manejar las emociones ya que la diversidad de roles ante la sociedad, la familia y la pareja ocasionan ciertas reacciones de estrés. Las preocupaciones que a veces desarrollan períodos

de insomnio, depresión y ansiedad, sobre todo después de un parto y de la menopausia, así como trastornos de la alimentación se deben contrarrestar en el momento para evitar complicaciones de salud.

Cambiar la rutina en forma positiva, escuchar música agradable, caminar al aire libre, dormir ocho horas diarias, para evitar que por estrés laboral la mujer pierda la salud en lo biológico, psicológico y social, generado por las excesivas actividades, que al transcurrir el tiempo se reflejen en su estado de ánimo.

Implementar otras acciones como los ejercicios de relajación para que el organismo no sufra alteraciones que se manifiesten por agotamiento de diversas formas, como dolor de cabeza intenso y constante, sensación de agotamiento, malestar abdominal e inestabilidad emocional.

Evitar adicciones permitidas como el alcoholismo, tabaquismo y juegos de todo tipo, para evitar problemas físicos, económicos, legales y menor rendimiento, lo que ocasiona que las mujeres acudan a la automedicación con tranquilizantes o estimulantes lo que repercute en la relación con la pareja y los hijos.

Dar seguridad personal a los hijos haciendo posible la transmisión de la autoconfianza, incorporando pautas positivas, integrando valores que generen confianza básica a los procesos de afecto maternal que son de suma importancia, ya que estos dan lugar a la aparición de los trazos hacia el camino del encuentro afectivo con el mundo externo.

Saber que los lenguajes comunicativos y la creación de los lazos emocionales fuertes que se dan con la vinculación materna, son claves para la aparición de la confianza básica, y ésta a su vez es piedra central en la constitución de la personalidad.

Saber que el mundo afectivo del niño se consolida en la medida que los adultos refuerzan la manifestación de sentimientos, emociones y afectos, sin reprimir su espontaneidad ni su exteriorización. Afianzar la estabilidad emocional en la relación madre-hijo (a) demostrando estable y permanente la afectividad que le dará solidez y seguridad.

Cuidar la cohesión personal ya que ayudan al niño a formarse una idea de si mismo que le permite la configuración de un yo diferenciado, individual, personalizado y pleno.

Educar para ser capaces de amar, respetar y trabajar, logrando una identidad positiva. Aprender a través del amor a amar y a través del respeto a respetar. Incrementar la tolerancia a la frustración, elevar la autoestima y disminuir conductas agresivas. Transmitir bienestar a los hijos y acompañarles en su crecimiento.

Evitar que los niños crezcan y se desarrollen con carencias como es el amor, afecto, ternura, comprensión, comunicación y compañía, cuando los niños y jóvenes están solos buscan canalizar su soledad y son fáciles presas para las adicciones.

Valorar su trabajo y tener actitud positiva ante la vida, percibir y aceptar su valía personal, estableciendo un proyecto de vida.

En lo intelectual, la brecha a vencer frente a los pares es difícil porque la diferencia entre hombres y mujeres es de todo tipo: desde lo físico porque en resistencia y fuerza es muy diferente, en lo biológico los cambios hormonales que se presentan en la mujer durante su vida; en el tiempo que le dedica a las actividades familiares; en los intereses propios de cada uno personales, familiares y laborales; ante lo cual puede sentirse plena o frustrada.

La autoestima de la mujer de hoy, tiene que mantenerse en equilibrio para enfrentar asertivamente todo tipo de situaciones; es decir debe fortalecer una actitud positiva y proactiva ante la vida.

Programar el tiempo libre de los hijos. Organizar previamente actividades, permitiéndose tiempo libre para jugar con los hijos.

Acudir a centros recreativos, participar en clubes donde se rescaten los valores, normas de la familia y la sociedad.

Cuidar los requerimientos de socialización en sus diferentes aspectos: afecto, trabajo, solidaridad de grupo, protección, seguridad, conocimiento, alimento, educación etcétera.

Cuidar el comportamiento humano tanto a nivel personal como familiar prioritariamente; por supuesto también implica vigilar y edificar en la medida de lo posible, cuidando el ambiente que le rodea, llámese, familiar, laboral y social.

Analizar que una persona que desde su infancia no recibió una adecuada formación social, difícilmente logrará mantener una red social estable con los seres con los cuales comparte su comunidad.

Cuidar la formación educativa familiar para prevenir violencia drogadicción, y delincuencia. Cuidar las normas morales porque son un aspecto que permiten al individuo, cuando éstas son de alto nivel, un equilibrio mental.

III.2 Metas de mejora

Este apartado se podría presentar de diversas formas, sin embargo opté por enunciarlas en forma breve, pero a la vez clara y precisa para su mayor énfasis.

Proponer en todas las mujeres como medida básica el auto cuidado biopsicosocial. Iniciando desde temprana edad en las diferentes etapas de su vida.

Romper los paradigmas, para encontrar a la mujer, en puestos de políticas públicas, con la finalidad de participar en rubros acerca de género y avanzar en este cambio a nivel nacional, estatal y municipal que tanta falta hace.

Tratar en lo posible de evitar que la mujer viva situaciones de inferioridad, desvaloración, desigualdad, aislamiento, explotación, servidumbre y negación para evitar que provoquen problemas de tipo personal y en el ámbito familiar.

Luchar en lo posible por no padecer inseguridad económica, ya que ésta produce sufrimiento emocional, pues cambia el concepto de la seguridad y el empleo, reproduciendo rezago en la edad psíquica de las personas, debido a que la inseguridad las convierte en dependientes permanentes con pérdida de la confianza que la persona tiene en sí misma.

Pautas que pueden aprovecharse para canalizar el estrés:

Realizar actividades culturales, pintar, coser, leer, etcétera.

Escuchar música de su agrado y de relajación.

Realizar ejercicio físico al aire libre de 10 a 15 minutos diarios.

Alimentarse con dieta balanceada de acuerdo a la edad y a las actividades que desarrolla cada persona. Masticar despacio, comer con horarios fijos, desprenderse del trabajo en esos momentos.

Ver películas divertidas, tener sentido del humor, programar por lo menos un paseo a la semana para romper la rutina de las actividades diarias.

Acudir al médico dos veces al año sin estar enferma.
Fomentar la salud preventiva.

Meditar y reflexionar 10 minutos todos los días a solas.
Tener un espacio específico para esos momentos en los que servirán para toma de decisiones.

En cuanto a la comunicación con la pareja y los hijos, se sugiere lo siguiente:

Aceptar y reconocer el valor positivo de las diferencias entre varón y mujer, es decir sumar fuerzas, no restarlas.
Reconocer las igualdades y también las desigualdades en forma positiva.

Frente a las diferencias, si aparecen malestares identificarlos, no minimizarlos, ni negarlos, sino buscar soluciones.

Considerarse valiosa y considerar valiosas a las otras personas para actuar con afectividad. Sumar en la comunicación asertiva gestos, acciones y palabras.

Fomentar la confianza como un valor importante en las relaciones construyéndola y afianzándola.

Cuando algo nos molesta, pedir al otro, cambio de actitud sin atribuir intenciones ni acusar.

Cuando algo no se entiende bien, preguntar las veces que sean necesarias hasta que nos quede claro.

Los compromisos sociales, económicos, etcétera deben ser previamente acordados, dando prioridades.

Cuando se necesita algo del otro pedirlo claramente. Y luego aceptar la respuesta respetando la decisión de la otra persona.

No culparse ni culpar. No cuestionar los sentimientos y/o las percepciones del otro.

Aceptar las ideas de los otros con el valor auténtico que acepto mis ideas.

Dar nuevas oportunidades cuando alguien lo pide, si se gestionan con respeto y si hay consistencias entre lo que se piensa, se dice y se hace.

Proponerse cambios que sean necesarios para enriquecer a la familia a corto, mediano y largo plazo tomando en cuenta, sólo lo que se puede cumplir para evitar la frustración.

Propiciar en cada miembro de la familia que hable y manifieste lo que le pasa y lo que siente.

Favorecer la autenticidad en todos los miembros de la familia.

Promover en cada miembro de la familia la responsabilidad de sus actos. Y asumir las consecuencias de las mismas.

Implementar la información recíproca intentando siempre incluir comentarios positivos.

Aprender a manejar emociones agresivas. Identificando y revisando el problema para aclararlo lo antes posible.

Intentar que esos sentimientos negativos sean reparados y aliviados a través de modificaciones en las relaciones.

Practicar la empatía, poniéndose en el lugar de la otra persona. Sostener la disposición a perdonar y ser perdonado cuando sea necesario.

Cuando algún miembro de la familia nuclear, o extensa, pudiera ser diferente físicamente o sexualmente, promover su aceptación como persona sin excluirlo de la familia. Y hasta donde sea posible favorecer su integración social en congruencia a la auténtica naturaleza humana de acuerdo a su dignidad.

Cuando exista un conflicto en la familia, abordarlo de manera inmediata sin dejarlo crecer.

Educar y promover el cambio de actitud positiva en cada miembro de la familia para una mejor convivencia.

No hagas comparaciones entre tus hijos, valora lo bueno que cada uno de ellos tiene, alégrate con sus logros aunque sean pequeñas cosas. No tengas preferidos, trátalos con el mismo cariño.

No le grites a tus hijos, háblales con respeto, evita malas palabras, insultos, regaños, humillaciones. Habla con él a solas. El que sabe mandar no necesita gritar.

Aprende de tu hijo, no porque seas adulto lo sabes todo.

Dedica tiempo de calidad a tus hijos, en vez de ver televisión, estar en internet, o platicando con otra persona.

Haz buen ambiente en casa cuando estés.

Evita discutir y pelear con tu esposo delante de tus hijos.

Participa con buena actitud en las actividades de tu hogar.

CONCLUSIONES

En esta sección, se desarrollan las conclusiones finales por categoría, que permiten llegar a una conclusión general, para construir las proposiciones hacia el ejercicio de armonizar la vida personal, familiar y laboral en la mujer.

La mujer como persona.

La mujer como persona es única e irrepetible, tiene dignidad, espíritu y características únicas, ella es inteligente, libre, tiene voluntad y decisión, es amorosa, dulce, hermosa, trabajadora, cualidades que le permiten voluntariamente hacer una donación libre de sus actos.

La mujer en su auto cuidado.

El ser receptora de vida, hace más responsable a la mujer, para conocer su cuerpo, puesto que desde el inicio de la menstruación, ha de observar los cambios físicos, biológicos y psicológicos que en ella se presentan para aumentar el cuidado en su persona.

Cuidarse como algo sagrado pues se le ha confiado para transmitir vida.

La mujer posee físicamente un aparato reproductor que está constituido por una matriz o útero, trompas de Falopio, ovarios y vagina que le permite, cada 28 días, madurar un óvulo y después de iniciar vida sexual activa puede recibir un espermatozoide para que se lleve a cabo la concepción o fecundación.

La mujer, neurológicamente, cumple funciones diferentes.

Sus hemisferios le permiten tener mayor habilidad para determinadas tareas, hacer actividades diferentes al mismo tiempo. Por ejemplo Puede hablar por teléfono y al mismo tiempo estar cocinando. Soluciona más rápido los problemas verbales.

La mujer y sus hormonas.

Ella produce oxitocina, hormona natural, que permite aflorar los sentimientos maternos. Esto es muy significativo para su papel de madre.

La mujer sea cual fuere su grado escolar.

Necesita ser competente, tener un desarrollo personal, de crecimiento en cualquier actividad que desempeñe. Desde el hogar, hasta la presidencia de la república, pues solo así tendrá la posibilidad de construir su propio proyecto de vida, que la lleve a una autonomía satisfactoria.

La mujer, en el matrimonio.

Ella hace la elección idónea para esta tarea, conformando con el hombre amado su unidad plural, que les permita una verdadera vocación en el matrimonio, respetando la autonomía de cada uno.

El varón y la mujer en este momento además de amarse, necesitan instruirse para ser padres mediante una preparación adecuada para este fin. Construyen así un proyecto de vida personal y familiar por la complementariedad que poseen.

La mujer como ejemplo de valores en la vida cotidiana.

La mujer, aprende adecuadamente a armonizar las prioridades, pues son elementos de crecimiento en las actividades de la vida diaria, los dos reciben ayuda recíproca

en la salud y la enfermedad; en la riqueza y en la pobreza; al igual reparten las labores de casa y el cuidado de sus hijos.

La mujer ante los hijos con congruencia y coherencia.

El hogar es donde los hijos reciben: amor auténtico e inteligente por lo que es de vital trascendencia, tener cuidado de ser coherentes y congruentes con lo que se piensa lo que se dice, y lo que se hace. El comportamiento de los padres es educación sin palabras.

La mujer, en el ámbito laboral y familiar.

Para la mujer profesional es necesario ponerse de acuerdo con su esposo para dividir los trabajos, en casa y fuera de ella. Entre los dos buscar soluciones apropiadas y deslindar responsabilidades que pueden ser con la misma familia o con alguna empleada doméstica confiable.

La mujer en el ámbito laboral

Busca educación continua, la tecnología hoy día es rapidísima, por lo que debe aprender, aunque sea ama de casa un curso de computación, no tener miedo a la tecnología

estudiar lo que le agrade, pues cualquier instrucción u oficio le es de gran utilidad en su crecimiento personal, familiar, profesional y por ende social.

La mujer y la autoevaluación.

Buscar las limitaciones para hacerlas habilidades, darle solución a las necesidades. La mujer es una persona que hoy tiene que adaptarse a las nuevas necesidades sociales por lo que es trascendental que ella esté bien preparada para su nuevo papel en este mundo globalizado.

Conclusión general

A partir de las conclusiones analíticas, se desprende esta conclusión general.

Las mujeres requieren estar bien preparadas física, fisiológica psicológica, mental y socialmente e instruirse académicamente. Poseen ventajas neurológicas al trabajar sus dos hemisferios, diferentes a los del hombre, aunque requiere estar alerta para evitar los riesgos que esto conlleva

Debido a los cambios sociales, actualmente la mujer tiene diferentes roles, pues el hombre ya no es el único proveedor, la mujer también es proveedora. Lo cual implica salir fuera de casa.

En todos los ámbitos sociales la mujer va destacando por su propia formación, desde la persona que trabaja en labores domésticas hasta la ejecutiva. Pero que tienen en común el cuidado de una familia.

El padre y la madre son la columna vertebral y el motor principal de la educación de los hijos, precisa que hagamos proyecto de vida, cuidemos la comunicación, la sexualidad y las decisiones de los hijos.

Es difícil pero no imposible educar pues tenemos hijos de diferentes edades, carácter, sexo, pero si nos preparamos, formaremos hijos felices. Que es el fin último de un padre hacia un hijo.

Para enlazar los diferentes roles y hacer un trabajo profesional en la familia es trascendental prepararse, tener una educación

continua de tipo familiar, toda la vida, hasta la muerte. ¡Si es posible armonizar, cuando se trabaja para ello!

La única solución es huir de la ignorancia y el egoísmo que son los dos grandes ejes que nos impiden crecer para tener una mejor familia.

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA:

1. AGUILO, Alfonso. **Educación el carácter**, Madrid, 3ª. ed. Palabra, 1994, 263 p.
2. ALVEAR Acevedo Carlos, DI FRANCO Carlos Alberto. **Informar, comunicar y servir**, México, Minos, 1991, 115 p.
3. BATLLORI, José María. **Como educar jugando**, Madrid, Palabra, 1994, 221 p.
4. BEE, Helen L., et. al. **El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida**, 2ª. Ed., México, Harla, 1993, 647 p.
5. CRUZ DE GALINDO Luz María. LOPEZ DE LLERGO Ana Teresa. **Caracterología relacional**, México, Trillas, 2009, 205 p.
6. GARCIA Hoz Víctor. **Tratado de educación personalizada**, Madrid, Ediciones RIALP, 1989, 287 p.
7. CHAVARRIA Olarte, Marcela, et. Al. **Orientaciones para la elaboración y presentación de tesis**, México, Trillas, 1993, 115 p.
8. CHAVARRIA Olarte, Marcela, **Paternidad y trascendencia**, 2ª.ed., México, Minos, 1991, 93 p.

9. CHAVARRIA Olarte, Marcela, **¿Qué significa ser padres?**, México, Trillas, 1998, 124 p.
10. EDAC. **Mujer integral: el gran acontecimiento de hoy**, México, Trillas, 1995, 66 p.
11. FERNÁNDEZ Otero, Oliveros. **La educación para el trabajo**, 2ª. ed., Pamplona, Eunsa, 167 p.
12. GAJA Jaumeandreu, Raimon. **Bienestar, autoestima y felicidad**, 2ª. ed., Barcelona, Litografía roses, 2002, 193 p.
13. GARCIA Hoz, Víctor (Direc.). **El concepto de persona**, Madrid, ediciones RIALP, 1989, 293 p.
14. JUAN PABLO II. **Familiaris Consortio**, México, Librería parroquial de clavería, 200 p.
15. JUAN PABLO II. **Varón y mujer. Teología del cuerpo**, 3ª. ed., Madrid, Libros palabra, 166 p.
16. JUAN PABLO II. **Evangelium vitae**, México, Librería parroquial de clavería, 1994, 195 p.
17. LLANO Cifuentes, Carlos. **Las formas actuales de la libertad**, 3ª. ed., México, Trillas, 2002, 203 p.

18. LIPOVETSKY, Guilles. **La tercera mujer**, 6ª. ed., Barcelona, anagrama, 2007, 297 p.
19. LOPEZ De Llergo, Ana Teresa. **Valores, valoraciones y virtudes (metafísica de los valores)**, México, Edición particular, 1998, 189 p.
20. LOPEZ Moratalla, Natalia. **Cerebro de mujer y cerebro de varón**, Madrid, ediciones RIALP, 2007, 125 p.
21. MELENDO, Tomás. **La belleza de la sexualidad**, México, Trillas, 2009, 180 p.
22. MELENDO, Tomás. **El comienzo está en la familia**, México, Trillas, 2009, 172 p.
23. MELENDO, Tomás. **Todos educamos mal...pero unos peor que otros**, México, Trillas, 2009, 184 p.
24. MILLAN Puelles, Antonio. **La formación de la personalidad humana**, 7ª. ed., Madrid, Ediciones RIALP, 1989, 213 p.
25. MONDRAGON Castro, Héctor. **Obstetricia básica ilustrada**, 4ª. ed., México, Trillas, 1991, 822 p.

26. MONTELONGO, Patricia. *Mujer y trabajo: nueva cultura familiar*. Sección coloquio. Revista Istmo año 37 Núm. 216. México enero-febrero 1995.
27. NIETZSCHE, Federico. **Más allá del bien y del mal**, México, Editores mexicanos unidos, 2005, 237 p.
28. PEISEKOVICIUS, Raquel. **Hasta que la otra nos separe**, México, Asociación de Educadores Iberoamericanos, 1999, 160 p.
29. PIAGET, Jean. **Seis estudios de psicología**, México, Seix Barral, S.A. 1985, 227 p.
30. PLIEGO Ballesteros, María. **Los valores y la familia**, México, Minos, 1995, 170 p.
31. POZO, Municio. **Aprendices y maestros**, Madrid, Alianza Editorial, 1996, 383 p.
32. QUINTANA, José María. **Pedagogía familiar**, Madrid, Narcea, 1993, 219 p.
33. QUINTANILLA Madero, María Beatriz. **La autoestima de tu hijo**, México, Minos, 2009, 147 p.

34. SCHMELKES, Corina. **Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación, tesis**, 2ª. ed., México, OXFORD, 2008, 206 p.
35. VAREA José Luis, De Alba Javier. **El tiempo libre de los hijos** 6ª, México, Minos, 203 p.
36. VERONESE, Giulia. **Corporeidad y amor**, Madrid, Editorial Ciudad nueva, 300 p.
37. VICENTE Arregui, Jorge. **Filosofía del hombre una antropología de la intimidad**, 4ª. ed., México, RIALP, 506 p.
38. VILLALOBOS Pérez-Cortés, Elvia Marveya. **Educación Familiar un valor permanente** 3ª. ed. México, Trillas, 2011, 207 p.

COMPLEMENTARIA:

1. Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe. **El amor en la familia** (CREFAL), SEP. 2000, 84 p.
2. **Compilación legislativa para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, inmujeres**, 2ª. ed., 2010, 134 p.
3. DIAZ, Barriga Arceo, Frida. **Enseñanza situada**, México, McGraw-Hill Interamericana, 171 p.
4. GRIFFA, M. Cristina, et. al. **Claves para la comprensión de la psicología de las edades**, t. II, Buenos Aires, Ediciones Braga, 1993, 219 p.
5. GUYTON A.C. **Tratado de fisiología medica**, 6ª. ed., México, Interamericana, 1263 p.
6. Democracia familiar y social AC. **Manual para la prevención de la violencia familiar**, México, DF. 2008, 235 p.