

EFECTO DE LA APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Mónica Patricia Morales Vivas*
Gina Paola Orozco Hernández
Martha Patricia Rodríguez Chuquín

Introducción

Según el libro “Tejiendo mujeres” vivir en Colombia no es fácil, cada día nos abruman problemas de todo orden que afectan a todos y todas y además parecen dejarnos sin la posibilidad de reaccionar. La mujer, en especial, se encuentra inmersa en esta situación de vida, porque de una manera, u otra, se enfrenta a diferentes responsabilidades por la multiplicidad de funciones que ella misma o los otros le han asignado. El ser mujer se convierte así en un destino ineludible, cargado de críticas y límites impuestos por el hombre que le han ido cerrando la posibilidad de comportarse como ser humano singular y libre. Es por esto que en el contexto general de la sociedad se hace necesario distinguir las dimensiones de género en cuanto a su situación y condición de vida y señalar que constituyen dos aspectos del problema en mención, que se condicionan recíprocamente.

* Estudiantes VIII semestre. Facultad de Enfermería. Pontificia Universidad Javeriana.

La forma de vida y los procesos de socialización dados por la cultura, influyen en la visión y en el desempeño de roles dados a cada género; identificándose entre ellos la persistencia de inequidad que favorece al varón en detrimento del desarrollo de la mujer. En consecuencia, la mujer presenta disminución en su auto imagen y percepción de sí misma, obstáculos para relacionarse con el otro y seleccionar a su pareja y dificultades en su desarrollo personal y social y en la capacidad productiva que desempeña.

Esta situación se identificó en diferentes grupos de mujeres con quienes se ha interactuado durante la práctica pre profesional y que se presentan sin distinción de nivel socioeconómico, contexto, ocupación laboral y desempeño en el hogar. Las quejas relacionadas con la discriminación e inequidad de género son frecuentes y algunos autores como Virginia Satiz dicen que siguen siendo resultado de la forma como ellas se perciben.

Teniendo en cuenta que esta problemática es relevante y persistente en la mujer, se consideró importante realizar programas donde la enfermera aporte y genere posibilidades de solución, ya que el cuidado que se brinda en esta profesión es integral y abarca al ser humano en todas sus dimensiones, creando la necesidad de enfocarlo no sólo a diagnosticar y tratar alteraciones de la salud física, sino a promover el auto cuidado, basadas en el crecimiento personal del individuo. Así quienes se dedican a cuidarlas, podrían brindar acciones más efectivas no sólo para la salud física, sino también para la salud emocional de las personas con las cuales interactúa.

Con este planteamiento surgió la inquietud de hacer un trabajo orientado a conocer la respuesta de un grupo de mujeres interesadas en mejorar su situación, en crecer como personas y en tener otras opciones de vida; para tal fin, se realizó un primer acercamiento con este grupo quienes manifestaron una serie de necesidades e inconformidades relacionadas con la percepción de sí mismas y su influencia en el manejo de conflictos personales, familiares y sociales, y su efecto en la situación de salud.

Las necesidades fueron manifestadas con los siguientes testimonios: *“Estoy desesperada, no tengo ganas de vivir, no sirvo para nada”*. *“Mi marido está en la cárcel, mis hijos son drogadictos... Es que ni que le hubiera pegado a mi mamá, para que a mí me pase todo esto”*. *“Yo quisiera desaparecerme y que la tierra me tragara, voy a trabajar pero porque me toca cumplir, nadie sabe todo lo que llevo adentro, tengo seis hijos, mi marido está con otra, a mi hijo lo atropelló un bus y está paralítico, mi hija no hace sino callejear y no se responsabiliza de los tres chinos que tiene”*

y, los otros dos, son drogadictos y tengo miedo de que los maten". "Yo me siento avergonzada por haber convivido con un hombre y después haber estado con otro, soy una vagabunda... Quiero entrar a una secta religiosa para pedir perdón, ¡yo no he pecado! (bis)".

Los anteriores testimonios permitieron inferir que las mujeres permanecen en una situación constante de crisis, que les ha generado sentimientos de desesperación, auto culpabilidad y tristeza que se ven reflejados en sus relaciones, auto concepto y estado de salud propio y de su familia.

Con estas consideraciones, las autoras decidieron desarrollar el trabajo con base en la aplicación de un programa de crecimiento personal que ofreciera elementos útiles para enfrentar situaciones y buscar alternativas desde el propio reconocimiento de recursos personales y sociales; haciendo énfasis en los aspectos que favorecen o limitan el crecimiento personal. Además, desde el punto de vista ético se pensó que un trabajo de investigación no sólo debe identificar una problemática, sino que debe brindar soluciones y no dejar más dudas que puedan llegar a deteriorar el crecimiento personal de estas mujeres, quienes ansiosas deseaban mejorar y progresar como personas en beneficio propio, de su familia y el ambiente laboral.

1. Objetivos

1.1 Objetivo general

Describir las respuestas inmediatas y a corto plazo por efecto de la aplicación de un programa de crecimiento personal en un grupo de mujeres trabajadoras en una institución geriátrica de la localidad de Usaquén.

1.2 Objetivos específicos

- Identificar la problemática individual y colectiva del grupo de mujeres basado en los diez factores que afectan autoestima y proyecto de vida.
- Describir las modificaciones en la concepción de género, adaptación cultural y relaciones de pareja y con el otro, dadas por el desarrollo de los talleres.
- Describir los compromisos de vida referidos por cada mujer al finalizar cada taller.
- Determinar los logros obtenidos en forma inmediata y a corto plazo, durante el desarrollo de los talleres y al finalizar el programa.

2. Propósitos

2.1 Propósitos básicos

- Conducir a las mujeres a la expresión de sentimientos para descubrir valores, conocer limitaciones, reacciones y aspiraciones que contribuyen, de esta forma, a una nueva concepción de identidad femenina y de relaciones entre mujeres y hombres.
- Dar elementos que contribuyan a mejorar la adaptación al medio, al manejo de emociones y a la interacción laboral.
- Facilitar que las mujeres descubran y asuman formas de resolución de conflictos con su pareja y con su familia y fortalezcan el equilibrio emocional interno y externo, favorable para la salud física y emocional.

2.2 Propósitos secundarios

- Brindar un espacio de esparcimiento para mejorar las relaciones con sus compañeras de trabajo.
- Lograr que el grupo de mujeres a través del conocimiento de sí mismas, lleguen a cuestionar actitudes y comportamientos cotidianos buscando mejorar relaciones interpersonales y familiares.
- Incentivar a los futuros profesionales de enfermería para que diseñen y apliquen programas con el enfoque de crecimiento personal, teniendo en cuenta su efecto en la salud física y mental de las personas.
- Lograr mayor crecimiento personal de las investigadoras a través del conocimiento, aplicación y vivencia de un programa de crecimiento personal.

3. Metodología

3.1 Tipo de estudio

Es una investigación cualitativa (tipo estudio de caso) que conoció e interpretó la situación social de las mujeres, teniendo en cuenta las propiedades y la dinámica de vida en sí mismas y en las relaciones sociales y familiares construidas hasta la actualidad. Se centró en los problemas y en las necesidades identificados por las mujeres y en su solución mediante la aplicación del programa de crecimiento personal, como estrategia para favorecer las modificaciones necesarias en su vida personal y social.

Para lograr la participación activa de las mujeres se seleccionó la metodología de taller donde cada participante tuvo la oportunidad de dar a conocer su punto de vista, reflexionar y llegar a acuerdos comu-

nes y a reconocer la problemática que afecta no solo su situación de vida sino la del grupo social, familiar y laboral, al cual pertenece.

3.2 Unidad de observación

Se escogió un grupo de 24 mujeres que trabajan en una institución de atención geriátrica de la localidad de Usaquén, que tenía una problemática común, voluntad de participación, disponibilidad laboral y deseos de cambio y de crecimiento personal.

3.3 Fases del trabajo

Para el desarrollo de la investigación se tuvo en cuenta el proceso denominado de “entradas múltiples” que permitió retroalimentar con la experiencia y el conocimiento de la situación el desarrollo del programa, teniendo en cuenta las siguientes fases:

Fase I. Selección motivación y sensibilización.

Fase II. Diagnóstico y reconocimiento del problema.

Fase III. Planeación y diseño del programa de crecimiento personal.

Fase IV. Ejecución y desarrollo del programa.

Fase V. Evaluación y cumplimiento de logros y objetivos

Fase I, II y III

Se desarrolló en una sola sesión y en dos momentos:

Primer momento. Selección y motivación a participar en la investigación y en el programa; posteriormente se realizó la identificación de problemas y necesidades relacionadas consigo mismas y con su vida cotidiana.

Segundo momento. Se definió el contenido del programa en conjunto con las mujeres y se acordaron las temáticas específicas de acuerdo con los diez factores que influyen en la autoestima:

- El sexo que tengo.
- Mi nivel de inteligencia natural.
- Mi grupo religioso de origen.
- Mi aspecto físico.
- Mi nivel de conocimientos y cultura.
- Mis habilidades deportivas.
- Mi simpatía y éxito social.
- Mis éxitos y logros.
- Mi posición económica y bienes.
- Los méritos, posición y *status* de mis familiares.

Con base en el reconocimiento de éstos factores se seleccionaron como temas para trabajar en el programa: el sexo que tengo, mis conocimientos y cultura y relación de pareja.

Fase IV. Ejecución y desarrollo del programa

Se realizó en tres sesiones, al iniciar cada sesión se hizo entrega de un sobre que fue identificado por cada mujer con una característica determinada por ellas mismas. El sobre contenía los *tests* correspondientes a la sesión y hojas en blanco para contestar preguntas de reflexión. Al finalizar cada sesión se dictaron conferencias relacionadas con los temas seleccionados. Durante el desarrollo de los talleres se promovió la participación del grupo de mujeres, el reconocimiento de su situación actual y la elaboración de compromisos para ser aplicados con los recursos personales establecidos en forma libre, íntima y confidencial. A su vez se invitó a cada mujer a reflexionar sobre su historia personal; a crecer conjuntamente desde los conflictos, las contradicciones, las alegrías y las satisfacciones; haciendo énfasis que el programa era una contribución para asumir la situación de vida cotidiana, una herramienta para aprender a manejar las emociones y mejorar la toma de decisiones frente a las situaciones que se presentan.

Las referencias teóricas utilizadas para el desarrollo del programa fueron: Tejiendo mujeres de la red nacional de capacitación, Inteligencia emocional de Daniel Goleman, Análisis transaccional y Plan de vida de Roberto Kertesz y la teoría del renacimiento de Leonard Orr.

Fase V. Evaluación del programa

Se realizó con el cumplimiento de compromisos al inicio de cada sesión y al final del programa general. En la última sesión se realizó la terapia del renacimiento que es un proceso de auto reconocimiento sobre fortalezas, debilidades y conflictos internos no resueltos que alteran el equilibrio emocional de las mujeres. Con esta terapia se buscó la liberación de sentimientos reprimidos relacionados con el pasado los cuales fueron manifestados mediante llanto, risa, calambres y temblor general, conduciendo a un equilibrio emocional y sensación de tranquilidad.

3.4 Recolección de la información

Se realizó por medio de la observación y consignación de relatos, escritos y cuestionarios, resueltos por cada una de las mujeres en las diferentes sesiones.

4. Resultados

4.1 Diagnóstico y reconocimiento de la problemática individual y grupal

El grupo de mujeres reconoció la situación actual a través de la introyección de los diez factores que influyen en la autoestima pro-

puestos por Roberto Kertesz y la percepción de sí mismas valorada con el autoestimómetro global. El análisis de cada factor aportó limitaciones, cualidades, influencias y aspectos positivos o negativos que se sintetizan en la Tabla 1.

Tabla 1

Reconocimiento de la situación actual

Factor	Influencia positiva o cualidad	Influencia negativa o limitación
Género	El ser mujer facilita: la maternidad y poder brindar amor y ternura.	Discriminación laboral, social y de pareja.
Nivel de inteligencia natural	Facilita: la superación personal, el cumplir metas, emprender sueños y eliminación de tropiezos.	Sobre valoración de las personas y dificultades para relacionarse.
Grupo étnico y religioso	Proporciona valores y amor al prójimo.	Distorsiona y cambia los deseos de las personas.
Aspecto físico	Facilita: percepción de sí mismas, solicitud y búsqueda de empleo y desempeño del rol social.	Influye en la percepción del medio social.
Conocimientos y cultura	Necesarios para el trabajo y desempeño en la vida cotidiana	Influye en la apreciación o crítica social de acuerdo con el nivel de conocimientos.
Habilidades deportivas		Aporta momentos de recreación, integración familiar y salud.
Simpatía-éxito social	Permite, facilita a las personas que personas demuestren sus capacidades.	El exceso produce "personas muy creídas y fanfarronas".
Éxitos y logros	Facilita la superación personal, proyección hacia el futuro y apoyo social.	Inseguridad y deterioro emocional por situación económica y cuando no se alcanza el éxito
Posición económica		Influye en la estabilidad laboral y discriminación social.
Meritos- status	El dinero promueve y facilita mayor estratificación social	La ausencia de dinero: afecta mentalmente a la persona, impide logros y produce discriminación social.

La percepción de sí misma fue valorada al tener en cuenta la satisfacción consigo misma, la aceptación de sí misma, la consideración por el medio social, los aspectos por los cuales se considera que se destaca y los sentimientos y emociones sobre su situación de vida actual. Los resultados con la aplicación del auto estimómetro permitieron identificar que las mujeres se encuentran satisfechas consigo mismas y se aceptan así mismas. En relación con los aspectos que afectan la vida personal refieren que desean tener mas tiempo para si mismas, relacionarse con los hijos, encontrar una pareja agradable, tener el apoyo familiar, realizarse como mujer, auto valorarse, perdonar y olvidar el pasado, eliminar los sentimientos de culpa y plantearse un nuevo proyecto de vida.

4.2 Modificaciones y compromisos de vida personal de acuerdo con el género

Antes de la elaboración de compromisos se identificaron los conceptos que tienen las mujeres sobre los aspectos que han influido en la construcción de identidad femenina, imágenes asociadas al género y relación de hombres y mujeres. Las categorías referidas por las mujeres se ilustran en la Tabla 2.

Tabla 2

Concepto de las mujeres sobre la construcción de identidad femenina de acuerdo con el género

Aspectos	Categorías
Identidad femenina	Se logró con: menarquia, los cambios corporales y uso de nueva ropa en la adolescencia, quince años, maternidad, papel de la esposa y relaciones sexuales.
Imágenes asociadas al género	Femenino: maternidad, responsabilidad del hogar, planificación familiar, manejo de emociones y conservación de valores. Masculino: inteligencia y razón, necesidad sexual y planificación familiar.
Relación y diferencia entre los comportamientos y sentimientos entre hombres y mujeres	En los hombres: identificaron fortaleza, machismo, decisión, inteligencia, cinismo, hipocresía, alegría y amor. En las mujeres: amabilidad, comprensión, valor, sinceridad, amor, ternura y felicidad.

Después de haber reconocido las modificaciones alcanzadas de acuerdo con el género, las mujeres formularon los compromisos de vida relacionados con mayor valoración consigo mismas, ser tolerantes, mejorar el comportamiento, fomentar el vínculo grupal, cambiar de forma de ser y reconocer debilidades.

4.3 Modificaciones y compromisos en la adaptación cultural

La adaptación cultural se interpretó teniendo en cuenta: conceptos básicos sobre inteligencia emocional, adaptación al medio, manejo de emociones y creatividad y recursividad en el ambiente laboral. Las mujeres definieron para la adaptación cultural las categorías referidas en la Tabla 3.

Tabla 3

Categorías definidas sobre adaptación cultural

Aspectos	Categorías
Inteligencia	Capacidad de: actuar, captar y solucionar problemas.
Adaptación al medio	Estudiar, dialogar, compartir y tolerar.
Manejo de emociones	Expresión de sentimientos y control de emociones,
Creatividad en el ambiente laboral	Utilizar recursos, mejorar el entorno y compromiso con la institución.

Después de definir las categorías relacionadas con la adaptación cultural las mujeres expresaron compromisos consigo mismas y en relación con los otros. Los compromisos consigo mismas fueron referidos a la expresión y control de emociones, búsqueda de soluciones, enfrentar los conflictos, ser tolerantes, sinceras, trabajar y demostrar menor interés por el dinero. Los compromisos en relación con el otro incluyeron la expresión de sentimientos en el momento adecuado, la confianza, eliminar el rencor, cambiar de forma de ser, cuidar la naturaleza y dialogar.

4.4 Modificaciones y compromisos en la relación de pareja

Para determinar las características de la relación de pareja se aplicó con las mujeres la narración de la vivencia en pareja, el análisis transaccional y el arte del perdón. La vivencia en la relación de pareja se caracterizó por los calificativos de infidelidad, felicidad, maltrato y manutención por parte de la mujer; teniendo en cuenta que la mayoría de las mujeres se han separado por haber sido maltratadas severamente por su pareja. El análisis transaccional fue aplicado por la mayoría de las mujeres en relación con sus hijos y sus padres teniendo en cuenta que no tienen una pareja estable. El arte del perdón se realizó inicialmente facilitando la expresión de sentimientos no manifestados a determinadas personas, generando después la necesidad de crear un ambiente de perdón para conseguir la tranquilidad y paz deseada como resultado de la liberación de emociones reprimidas. Los compromisos se relacionaron con el deseo de cambio en la forma de ser especialmente con los hijos, cumplimiento de logros y todo con el fin de alcanzar la deseada paz espiritual.

5. Conclusiones

Al identificar la problemática individual y colectiva del grupo de mujeres, tomando en cuenta los 10 factores que influyen en la autoestima, las mujeres seleccionaron como temáticas de trabajo: el sexo que tengo, los conocimientos y la cultura, la relación de pareja y la percepción de sí mismas.

Con el desarrollo de los talleres el grupo de mujeres expresó que habían experimentado modificaciones con respecto a los temas tratados así:

- En la concepción de género expresaron que han adquirido un mayor reconocimiento por el otro, alegría y satisfacción de ser mujer, conciencia de igualdad entre hombres y mujeres, valoración consigo misma y tolerancia.
- Referente a la adaptación cultural se ha incrementado el vínculo grupal, el respeto por las ideas del otro, el compañerismo, el aprendizaje, el fomento de la creatividad, la tolerancia, la expresión y control de emociones y sentimientos, los cambios de actitud, la utilización de recursos, el mejoramiento en su entorno y, en general, cambio en la forma de ser.
- En la relación de pareja refieren encontrarse más tranquilas, con

mayor respeto para consigo mismas, liberación de culpas y resentimientos con personas del pasado, autovaloración y cambio en la forma de ser.

- Las relaciones con los hijos mejoraron en cuanto a comunicación, tolerancia y manifestaciones de afecto.

Con la terapia del renacimiento se logró la expresión de emociones y sensación de tranquilidad emocional al liberarse de tensiones, resentimientos y conflictos del pasado.

En los compromisos formulados al finalizar cada taller las mujeres manifestaron que los diferentes temas y dinámicas les permitieron fomentar modificaciones en su calidad de vida como también en sus interacciones con el medio social, familiar y de pareja.

Los compromisos formulados en cada taller fueron cumplidos en su mayoría. Algunos que no se lograron cumplir las mujeres manifestaron interés por formularlos nuevamente para llegar progresivamente a un logro efectivo de sus deseos.

Las mujeres manifestaron que el ciclo de talleres había despertado en cada una de ellas diferentes sentimientos, emociones y compromisos para seguir construyendo su proyecto de vida, teniendo en cuenta las interacciones con el otro, ya sea como: pareja, familia o grupo social. También expresaron a través de sus testimonios el cambio o aporte en el manejo de conflictos, resolución de problemas y progreso en el nivel de percepción de sí mismas.

Los efectos sobresalientes observados en las mujeres con la aplicación del programa fueron la expresión de sentimientos, el afianzamiento del vínculo grupal, el reconocimiento de fortalezas y debilidades y el cambio en el comportamiento e interacción con el otro.

Como futuras profesionales esta investigación permitió que las autoras realizaran de igual manera un auto reconocimiento de sus fortalezas y debilidades, todo en beneficio de su crecimiento personal para un óptimo desempeño como enfermeras.

Bibliografía

- GOLLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*. Editorial Mc Graw-Hill. Bogotá, 1998. pp. 20-25-65-67.
- JOYRARD, Sydney M y LANDSMAN, Ted. *La personalidad saludable: el punto de vista de la psicología humanística*. Editorial Trillas. España, Mayo de 1987. pág. 205.
- KERTESZ, Roberto. *Plan de vida*. Editorial Ippem. Buenos Aires, Argentina, 1993, pp. 14-15.

Mónica Morales Vivas, Gina Orozco Hernández, Martha Rodríguez Chuquín

KERTESZ, Roberto. *Análisis transaccional en vivo*. Editorial Ippem. Buenos Aires, Argentina, 1993, pp. 7-9.

MORA, Guillermo. *Valores humanos y actitudes positivas*. Editorial Mc Graw-Hill. Bogotá, 1995, pp. 4-5,30.