

# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018,  
publicado en el Diario Oficial de la Federación el 29 de noviembre de 1976.

---

Departamento de Psicología, Educación y Salud

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



**“ENCONTRANDO NUEVOS SIGNIFICADOS EN MI VIDA.”  
TALLER Y GRUPO DE ENCUENTRO PARA MUJERES.  
GUADALAJARA, JALISCO. AGOSTO-NOVIEMBRE DE 2012**

Tesis que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: Zoe Berenice Aguilar Amante y Gutiérrez

Asesor: Dr. Enrique Manuel Luengo González

San Pedro Tlaquepaque, Jalisco. Septiembre de 2016



**Aquí va la carta de autorización de presentación del examen de grado**



## DEDICATORIA

Este trabajo y los años que implicaron llevarlo a cabo, los dedico a quienes me acompañaron en el trayecto: A mis padres y hermanos por ser cimientos; a mis maestros y compañeros, por lo compartido en cada etapa vivida en la maestría; a las mujeres que compartieron la experiencia de *sí mismas* en el taller y a todos aquellos que, de manera directa, me otorgaron su tiempo y confianza.

Muy particularmente dedico este trabajo y lo que implicó, a María Zoe, mi hija, quien desde *afuera* y *adentro*, vivió el proceso a mi lado.



## AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas, las experiencias, las emociones, los sentimientos vividos a lo largo del camino y que me conformaron para que hoy esté en este punto de mi vida.

Gracias al encuentro con tus ojos, con los míos; con el sentimiento y la realidad; al encuentro conmigo y contigo; al amor y la fragilidad; la sonrisa y el dolor.

Gracias al encuentro de la luz y la sombra, desde dónde descubro mi equilibrio; al encuentro con el respeto y el Ser; al reflejo de mí espejo y los espejos de otros; de la caricia y el desprendimiento.

Gracias al encuentro con el movimiento, la aceptación y la posibilidad de cambio; al encuentro con mis profundidades que me permiten verme, para poder verte. Al encuentro con las energías que paralelamente han caminado junto a mí: a sus enseñanzas, su paciencia, su estar presentes, a sus laberintos, su arcoíris, su conciencia y sus fragilidades.

Gracias al encuentro con el llanto y la paz; con la honestidad y la valentía; con la zozobra y el renacimiento, con el miedo y el abrazo; con el pedir y recibir; con el dar y crecer.

Gracias al encuentro con las raíces y con los frutos; con la incertidumbre y la fortaleza; con las debilidades y el reconocimiento; con el instante y la paciencia; con la libertad, la tuya y la mía, en sintonía compartida.

Gracias al encuentro con el sol y con la luna; con el viento y con la tierra; con el habla y la escucha; con la sensibilidad y el silencio. Gracias al encuentro con el deseo y la posibilidad; con el sueño y la realidad; con la fantasía y el actuar; con la intensidad y la vida.





## RESUMEN

*Buscando sentido a mi vida* fue una intervención mixta, taller y grupo de encuentro diseñado para mujeres desde el Enfoque Centrado en la Persona. El proyecto se realizó en 7 sesiones de tres horas cada una y participaron mujeres sin importar su edad, su condición socioeconómica, profesional, su estado civil o creencias religiosas, apostando a que la diversidad puede enriquecer un grupo.

El propósito de la intervención fue que las integrantes del taller pudieran llegar a manifestar emociones en base a experiencias concretas, principalmente dolorosas y que pudieran darle a las mismas un nuevo significado en su presente, con la intención de *sanar* el dolor implicado.

Desde el método fenomenológico se establecieron las categorías para el análisis de los datos obtenidos y los alcances que se lograron: hacer un reconocimiento de las emociones y lograr encontrar resignificaciones ante las experiencias vividas.

### **Palabras clave:**

Conciencia de sí mismo.

Emociones.

Resignificación.

Resiliencia.

Tendencia actualizante.



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. REDESCUBRIR MI PROYECTO DE VIDA .....	3
1.1 Planteamiento y justificación.....	3
1.1.1 Implicación personal.....	5
1.1.2 Contexto de la situación.....	6
1.1.3 Características de la población .....	8
1.1.4 Proceso de detección de necesidades.....	11
1.1.5 Necesidades identificadas .....	14
1.2 Propósitos de la intervención.....	18
1.2.1 Propósito general .....	18
1.2.2 Propósitos específicos.....	18
1.3 Plan de acción .....	19
1.3.1 Lugar y condiciones del lugar .....	20
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros .....	20
1.3.3 Plan de acción detallado de cada sesión .....	21
1.3.4 Recolección de información .....	24
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL .....	25
2.1 Estado actual del conocimiento .....	25
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP .....	32
2.2.1 Tendencia actualizante: Motor de cambio .....	33
2.2.2. La facilitación: Conciencia del otro y de mí misma.....	34
2.2.3 Revelándome: El proceso de llegar a Ser .....	39
2.2.4. Las necesidades .....	42
2.3. Fundamentación desde la problemática a atender .....	45
2.3.1 Las emociones.....	45
2.3.2 La resiliencia: Una herramienta de auto crecimiento.....	50
2.3.3 ¿Me gusta lo que hago? ¿Me gusta mi vida? .....	53
2.3.4 Mujeres .....	56
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	61
3.1 Preparación del taller .....	61
3.2 La intervención.....	62

3.2.1 Sesión inicial .....	62
3.2.2 Segunda sesión .....	65
3.2.3 Tercera sesión .....	69
3.2.4 Cuarta sesión .....	71
3.2.5 Quinta sesión .....	75
3.2.6 Sexta sesión      En la sexta sesión el tema fue el de la reconciliación, el perdón. De nuevo comenzamos alrededor de 15 minutos después de la hora. Inicié el taller preguntándoles a la participantes cómo les fue en la semana. Después, trabajaron con las fotografías de personas significativas en sus vidas, las que les solicité trajeran para esta sesión, e iniciamos la dinámica “Collage de mi vida” .....	77
3.2.7 Séptima sesión .....	81
3.3 Reflexiones personales de mi facilitación .....	82
<b>CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....</b>	<b>85</b>
4.1 Organización de la información .....	85
4.2 Preguntas de análisis.....	87
4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración .....	87
<b>CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN .....</b>	<b>93</b>
5.1. De las participantes y sus procesos .....	93
5.1.1 El caso de GG .....	93
5.1.2 El caso de MO .....	109
5.2. De mi facilitación.....	124
<b>CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES .....</b>	<b>127</b>
<b>CONCLUSIONES Y PROPUESTAS .....</b>	<b>133</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>139</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>143</b>
<b>APÉNDICES.....</b>	<b>146</b>

## INTRODUCCIÓN

El presente documento da cuenta de una intervención profesional desde el Enfoque Centrado en la Persona y que lleva por título: “Encontrando nuevos significados en mi vida”. Fue un taller-grupo de encuentro que se realizó con 6 mujeres de distintas edades, profesiones, creencias, condiciones sociales y económicas. Algunas casadas, otras divorciadas, la mayoría con hijos y todas, de alguna manera, trabajadoras y amas de casa.

En el primer capítulo hago una descripción de mi historia personal, señalo los motivos que me llevaron a trabajar este taller en particular y de los antecedentes de la intervención.

Por medio de la observación directa y de una encuesta realizada aleatoriamente, (Apéndice No.1), pude detectar necesidades concretas y así, definir los propósitos a trabajar en el taller, mismos que están establecidas en este capítulo, como también, el plan de acción surgido con base en esos propósitos, tanto el general como los específicos. En dicho plan hago referencia al lugar en donde se realizó la intervención, así como los recursos humanos, materiales y financieros que se requirieron. También presento el programa de la intervención y los elementos recolectados que brindaron información para su posterior análisis.

En el capítulo dos hago referencia a los conceptos teóricos que sustentaron el proyecto, que les fueron dando soporte a las distintas actividades y situaciones que se presentaron antes, durante y después del taller. En la primera parte del capítulo, hago referencia a los conceptos del ECP que fundamentaron la intervención, después expongo los conceptos que apoyaron los temas específicos necesarios para el desarrollo del taller como son: las necesidades y emociones que tenemos las personas, la resiliencia, la tendencia actualizante y el ser consciente de *sí mismo*.

En el capítulo tres expongo la narración de la intervención, lo que sucedió en cada sesión, tanto con las participantes, como conmigo misma desde la facilitación.

En el capítulo cuatro expongo la estructura metodológica que utilicé para la organización de la información. Menciono cómo apliqué el modelo fenomenológico para determinar la organización, clasificación y codificación de los datos obtenidos. Posteriormente presento las preguntas que surgieron y que fueron claves para realizar el análisis de la información obtenida.

En el capítulo cinco me centro en los alcances que tuvo la intervención y hago un recuento de los logros obtenidos a lo largo del taller en dos de las participantes. Hago una descripción de los procesos que experimentaron estas dos mujeres y presento lo que ellas fueron viviendo.

En el capítulo seis, hago un diálogo con algunos de los autores propuestos en el marco referencial. Para ello, tomo en cuenta los propósitos del taller y los alcances obtenidos en el mismo.

Finalmente, presento las conclusiones de este trabajo de grado además de las referencias bibliográficas, los anexos correspondientes a las evidencias obtenidas por las participantes y a los apéndices generados por mí.

# CAPÍTULO I. REDESCUBRIR MI PROYECTO DE VIDA

## 1.1 Planteamiento y justificación

Uno de los aportes básicos y prioritarios dentro de la maestría de Desarrollo Humano en el ITESO, es el de aprender a facilitar y/o acompañar procesos humanos, entendidos como el cúmulo de experiencias por las que las personas transitamos a lo largo de nuestras vidas y que nos definen como individuos particulares y únicos.

En mi experiencia vivida durante la primera mitad de la maestría, descubrí que al poder darle nuevos significados a ciertas experiencias vividas en mi pasado, me permitían tener una nueva manera de percibirme a mi misma en mi vida presente y poder así, vivir de una forma diferente, más completa y consciente.

Ante este descubrimiento y la necesidad de encontrar un tema para realizar una intervención de aplicación profesional, planteé un taller a manera de grupo de encuentro. Lo presenté como una opción en donde se trabajaría el poder obtener nuevos significados personales. Inicialmente hice la propuesta a mujeres de edad adulta intermedia, de entre 45 y 55 años según la clasificación de Papalia (2004) en su libro Desarrollo Humano.

En este taller, las mujeres podrían encontrar un espacio para trabajar en la búsqueda de su resignificación personal, entendida como el encuentro de nuevos significados a experiencias vividas en el pasado, que permitirían adquirir una forma distinta de actuar en la vida presente, darse cuenta que podía haber significados que dejaron de funcionar, que pasaron a ser obsoletos o que, podrían estar escondidos o negados.

En esta etapa en la vida de las mujeres, se generan muchos cambios físicos, hormonales, familiares, laborales, emocionales y socioculturales. Un espacio como este taller les podría brindar la oportunidad de trabajar distintas áreas donde pudieran lograr verse a *sí mismas* en su presente, abrir la posibilidad de aceptar sus procesos vividos y poder darles un nuevo significado en su vida actual, con la intención de vivirse más consciente y plenamente.

Cuando me planteaba la posibilidad del taller, yo cursaba una materia que implicó la creación de un grupo, conformado por varios invitados de quienes participábamos en dicha asignatura y seríamos los propios estudiantes los que facilitaríamos el proceso del grupo. Así fue como se conformó un grupo heterogéneo, es decir, mujeres y hombres de distintas edades, trabajos, niveles económicos y culturales. La diversidad de los participantes, brindó oportunidades de encuentros consigo mismos, permitiéndoles descubrir un mayor grado de conciencia, de “darse cuenta” de sí mismos, de lo que les estaba pasando en ese momento.

Gracias a esa experiencia, pude comprender que delimitar las edades de las mujeres para el taller que ofrecía, era una limitante, ya que la diversidad de experiencias vividas en distintas etapas de la vida, podría brindar a las participantes, mayores oportunidades de descubrirse. Ante un *querer* mío de abrir posibilidades para quienes lo conformarían, decidí que no habría delimitación en la edad de las mujeres para participar en el taller.

Desde mi experiencia, encuentro que son pocos o de poco acceso, los espacios comunes en donde se favorezca la posibilidad de reflexionar acerca de las experiencias propias de vida, en donde además, se pueda tener la posibilidad de lograr dar un nuevo significado a las mismas.

A través de procesos de sensibilización, reconocimiento y expresión de las emociones, las personas podemos llegar a conocernos más y reconocernos en el mundo interno y externo que nos conforman, podemos llegar a comprometernos con nosotros mismos y así, con responsabilidad, decidir los cambios pertinentes que nos llevarían a lograr un crecimiento personal y a vivir una vida más plena.

De no haberse realizado esta intervención, probablemente el grupo de mujeres con el que trabajé, seguiría viviendo y experimentándose como hasta entonces, con las mismas emociones de sus experiencias personales, sin poderlas identificar claramente o sin tener conciencia de ellas y tal vez, sin encontrar posibilidades de potencializarlas a favor de su crecimiento personal.



### 1.1.1 Implicación personal

Por experiencia propia sé que haber contado con un espacio común en el que pude expresar mis emociones, en el que fui escuchada y recibida sin ser juzgada, facilitó que pudiera hacer un reconocimiento profundo de mí misma. Por espacio común entiendo un espacio físico, en el que se reúnen al menos dos personas con la intención de poder expresar lo que se está viviendo y ser escuchado sin juicios.

Después de mi divorcio, de la recuperación física y emocional derivadas de un accidente automovilístico que tuvieron algunos integrantes de mi familia directa y una crisis emocional profunda de un familiar cercano, tener ese espacio común me ayudó a poder reconocer y trabajar mis emociones. Aprendí a darles un nuevo significado a las experiencias vividas, pude entenderlas de otra forma y poco a poco, pude aprender de mí misma, a verme y aceptarme de otra manera, ahí inició la re significación de *mí misma*

Transcurrieron casi diez años de mi vida mientras se iban dando las experiencias mencionadas, yo me encontraba en mi madurez y en el surgimiento de la adolescencia de mi hija. Fueron años en los que viví como si tuviera un control automático, estaba en las acciones cotidianas sin a veces reflexionarlas, sin darme la oportunidad de estar consciente de mí y de lo que me iba sucediendo. Había tanto dolor que yo no me detenía a verlo. Con el riesgo incluso, de no poder caminar más, si lo veía.

Con los aprendizajes adquiridos y las herramientas que me brindó la maestría, como el auto análisis sin busca de culpables entre otros, pude llegar a tener nuevos significados de las experiencias vividas. Al tener esas nuevas significaciones, me di cuenta que podía *aliviar* los dolores implicados y pude encontrar nuevas maneras de relacionarme y comprometerme conmigo misma, con quienes convivo y con el mundo en el que me relaciono. Ahora puedo lograr tener mayores estados de conciencia, de *darme cuenta*, de ser responsable de mí y de vivir una vida con mayor plenitud. Me voy responsabilizando conscientemente

de mi persona, de mis actos y, poco a poco, hasta de mis pensamientos y emociones.

Al darme cuenta de todo lo anterior, sentí un compromiso personal para la realización de este taller, con el deseo de que las participantes pudieran re significar sus vidas y vivirlas de otra manera. Propuse el taller porque yo misma me reconozco, como lo dice Frankl (1991), en un continuo proceso de re significación de mi vida.

Estuve emocionada y al mismo tiempo, tenía miedo de realizar mi primer experiencia de facilitación, sin embargo, confíe en que sería una magnífica oportunidad en la que aquellas que participáramos, tendríamos un espacio de encuentro en donde podríamos vernos a nosotras mismas, en donde podríamos descubrir oportunidades de crecimiento personal, dándole un nuevo significado a experiencias de nuestras vidas.

### **1.1.2 Contexto de la situación**

Mi proceso de vida en los últimos diez años, ha sido de un constante aprendizaje, a través de vivir situaciones un tanto complejas. En ese trayecto, me he encontrado con mujeres que, día a día, buscan espacios para desarrollarse, maneras de cómo ir viviendo la vida, ese “*saber cómo*” contactarse con *si mismas* y aprender a vivir conscientemente en sus emociones, en su realidad. Ellas han sido ejemplo y referencia de que es posible lograrlo, y de que, desde ese estado de conciencia, se vive una vida más completa.

En los últimos años, en mi país, México, se han dado cambios en una sociedad que creció en dentro de un contexto social, económico y político, distinto a al actual. Hoy vivimos dentro de una realidad diferente, en la que los ingresos económicos aportados normalmente por el varón, son insuficientes para cubrir necesidades de una familia, de tal forma que, ahora ambos cónyuges trabajan, aportando económicamente para el sustento del hogar.

Ante esta situación, las mujeres ahora realizan un doble trabajo: en casa y el que realizan fuera del hogar para apoyar al conyuge en los ingresos familiares, que generalmente son insuficientes. Rendón (2002) ya lo mencionaba desde principios de este siglo XXI, afirmando que el que las mujeres tuvieran la necesidad de tener un trabajo remunerado, extradoméstico, no las exime del trabajo doméstico. Las mujeres que participaron en el taller-grupo de encuentro, en su mayoría, vivían esta realidad de tener doble jornada laboral.

El taller no estuvo vinculado con ninguna institución, no quise acercarme a ninguna institución en particular, porque me parecía que al hacerlo, tendría que tomar una directriz específica que fuera con la misión, filosofía y objetivos de dicha institución. Ante ese planteamiento, decidí, avalada por mis maestros de la maestría que en ese momento me asesoraban, realizarlo de manera independiente, ya que en ese momento, se pedía que el la intervención estuviera vinculada directamente con alguna institución.

Busqué un lugar en dónde realizar las sesiones que implicaría llevar a cabo el taller. Los recursos económicos con que contaba era mínimos, por lo que realicé un *trueque* con Silvia Graciela Moreno López: yo podría utilizar una sala para talleres que tiene en las instalaciones de NEXXUS, lugar de donde ella es directora, a cambio de que yo tomara fotografías de algunos de los talleres que ella realiza. Todas las sesiones se llevaron a cabo en el mismo lugar.

En su momento, tuve la necesidad de dar a conocer el taller y convocar a mujeres a participar. Hice uso de una conocida red social, Facebook, además de mandar correos electrónicos a mis contactos para hacerles la invitación a asistir al taller. (Apéndice No.2)

La respuesta fue inmediata y se conformó un grupo tentativo de 10 participantes, que fue el número planteado para poder llevar un mejor seguimiento de las participantes durante el taller. Al iniciar el taller, solamente fueron siete las que se inscribieron. Las otras tres participantes no llegaron, ni manifestaron interés posterior en participar.

### **1.1.3 Características de la población**

Las participantes iniciales del taller fueron siete mujeres profesionistas de entre los 39 y 47 años de edad. Cinco de ellas casadas y dos divorciadas, todas amas de casa. Seis de ellas tenían hijos de distintas edades y cuatro estaban inmersas en la vida laboral. A continuación presento una breve descripción de cada una de ellas, tomando las iniciales de sus nombres solamente, para guardar la confidencialidad de sus personas y respetar lo que fue acordado con ellas desde el inicio del taller.

#### **1.1.3.1 GG**

Tenía 45 años en el momento de llevar a cabo el taller, con 24 años de casada. Tiene una hija de 18 años y un hijo de 21 años, y dos previas a su matrimonio, hijas de su marido, una de 30 años y otra de 28 años. Tiene una nieta. Realizó estudios superiores de maestría y una licenciatura en mercadotecnia. Trabaja dando clases en una universidad de la zona metropolitana de Guadalajara, realiza cursos en pequeñas empresas y vende seguros. Es ama de casa.

Noté, al inicio del taller, que ella mostraba su piel opaca, la mayor parte del tiempo, tenía una postura un poco encorvada y sus facciones se notaban un tanto rígidas.

Estaba viviendo la pérdida de su casa, que aún habitaba y en cualquier momento tendrían que dejarla, lo cual causaba mucha tensión en ella. Denotaba mucho dolor y angustia por la situación, y hasta algo de desilusión de su pareja por la pérdida del inmueble.

Se sentía saturada por los ritmos de trabajo y molesta por no poder hacer lo que le gustaba, como ejercicio por ejemplo. Por otro lado, afirmó no saber qué hacer con las cosas que no le gustaban en su vida, no sabía cómo manejarlas, qué hacer con ellas.

### **1.1.3.2 MO**

Tenía 45 años al inicio del taller, estaba separada de su pareja y en proceso de divorcio. Tiene una hija adoptiva de ocho años. Es socióloga, tiene un doctorado, trabaja como investigadora y es ama de casa. Percibí rigidez en su cuerpo que mantenía encorvado, la mayor parte del tiempo tuvo sus piernas cruzadas y en constante movimiento.

Mostró estar muy enojada con su pareja por su infidelidad y estaba viviendo aún el duelo por el divorcio. Ha volcado su atención hacia su hija, manifestó estar viviendo muchos cambios y redefiniendo su vida.

### **1.1.3.3 G**

Tenía 39 años de edad y 22 de casada. Tiene tres hijos: un hombre de 21, una mujer de 16 y otro varón de 14 años respectivamente. Tenía poco tiempo que había vuelto a trabajar en el campo de su profesión, el diseño de interiores. Es ama de casa.

Ella manifestó tener tiempo libre ahora que sus hijos están grandes. Parte de su tiempo lo invierte en acompañar a su hija en las distintas competencias de fútbol que tiene como miembro de la selección Sub 23.

Recientemente había pasado por una histerectomía y se encontraba adaptándose a los cambios en su cuerpo y en su vida. Reconoció tener la necesidad de encontrar una actividad para invertir su tiempo, se encontraba en la búsqueda personal de hacer algo para ella.

### **1.1.3.4 E**

Tenía 42 años y 16 de vida matrimonial, con tres hijos: un hombre de 15 años, una mujer de 13 y otro hombre de 10. Tiene licenciatura en Diseño Industrial y su marido acababa de perder su trabajo, por lo que ella retomó un poco lo que hacía antes de que nacieran sus hijos, la decoración, el diseño de interiores. Es ama de

casa y vivía cierta presión por la situación económica de su familia. Su conversación era muy repetitiva, centrada en la preocupación de su situación y cómo podrían ir enfrentando la crisis económica en la que se encontraban en ese momento.

#### **1.1.3.5 S**

Tenía 39 años de edad y 12 de casada. Tiene dos hijos varones, uno de 8 años y otro de 6. Hizo una licenciatura en Mercadotecnia, trabajó antes de que naciera su primer hijo y desde entonces, es ama de casa y mamá de tiempo completo.

Declaró ser una persona abierta, amable, con el gusto por conocer gente. Tenía un semblante tranquilo y su voz denotaba seguridad en lo que manifestaba. Dijo estar preocupada por ser severa con sus hijos

#### **1.1.3.6 M**

Tenía 50 años de edad, con cuatro hijos: tres mayores de edad con sus respectivas profesiones y el más chico que cursa la preparatoria. Es ama de casa y ha conjugado sus labores del hogar con trabajo en distintos ramos laborales, principalmente la gastronomía y el campo de bienes y raíces.

Su cara se notaba tensa, tenía ojeras, hablaba poco y sonreía todo el tiempo. Mostraba disposición en participar con el grupo principalmente escuchando al resto de las participantes.

#### **1.1.3.7 N**

Tenía 44 años, se divorció después de 15 años de relación y no tiene hijos. Es odontóloga, profesión que actualmente ejerce. Es originaria de Tampico y decidió quedarse a vivir en Guadalajara cuando se divorció.

Ella se encontraba en un proceso de concientización personal desde hacía ya un tiempo, porque desde su divorcio ha estado en varios cursos y talleres, además de haber llevado una terapia. Sus comentarios constantemente fueron puntuales y

dieron pistas a las otras participantes, fueron comentarios que dejaron ver la conciencia que tiene de sí, aunque no llegaba a manifestar emociones profundas.

Su imagen corporal era relajada, sus comentarios los hizo en voz a volumen medio y con pausas, ella no tenía prisa. Noté que brincaba de un lado a otro temáticamente hablando.

#### **1.1.4 Proceso de detección de necesidades**

Al tener claro el tema que quería trabajar, comencé a hacer observación directa en los círculos en dónde yo tenía acceso, principalmente en reuniones de amigas, escolares y de trabajo. En un primer momento hice una observación empírica de un grupo de 8 mujeres de entre 48 y 53 años, de distintos grupos y clases sociales, con un nivel educativo de al menos tener terminado el Bachillerato, algunas de ellas con grado de Licenciatura, la mayoría de divorciadas, separadas o que no se han casado y la minoría, con una vida matrimonial estable.

De dicha observación surgieron algunas hipótesis tentativas a ser delimitadas, para lo cual apliqué una encuesta (Apéndice No. 1) a manera de diagnóstico, que contestaron mujeres de distintos ámbitos socioculturales, laborales y económicos.

Finalmente, hice un análisis de los resultados obtenidos. Por las respuestas dadas y la repetición de temas que se presentaron, realicé un listado de necesidades que presento a continuación.

##### **1.1.4.1 Pre-diagnóstico**

Hice una observación empírica del grupo de mujeres, ya mencionado anteriormente y se en una situación de convivio informal entre “amigas”. El ambiente de confianza que había entre ellas, les permitió tocar ciertos temas y pude darme cuenta de que:

A las mujeres les importaba mucho su arreglo personal, constantemente hicieron señalamientos verbales que tienen que ver con temas como: la figura, las arrugas, el efecto de la gravedad, las cirugías, los tratamientos corporales y faciales entre otros. Lo que detecté fue una falta de aceptación del paso del tiempo y el consecuente envejecimiento del cuerpo, quedando fincada cierta estabilidad emocional en la apariencia física que se proyecta hacia las otras personas.

Las mujeres hablaron mucho del porvenir, de cómo vendría la vida en cuanto a lo laboral y económico para poder cubrir sus necesidades. Las que siempre han sido amas de casa parecieron estar más sensibles al tema, porque ahora que los hijos comienzan a irse, se sienten en el vacío del saber y del hacer. “*No sé hacer nada*” dijeron algunas con cierto tono de angustia porque había necesidad económica en sus familias.

Pareciera que los cambios en sus vidas han sido más veloces que la capacidad de aceptación del presente, provocando un miedo profundo porque “*dar el ancho a la situación a esta edad*”, no es un panorama muy alagador. También las circunstancias que tienen que ver con las enfermedades, de los padres y propias, generan cierta incertidumbre, ya que se presentan en momentos de recursos económicos disminuídos y que provocan limitaciones.

Las mujeres manifestaron abiertamente el no saber qué hacer con su tiempo libre, se sienten sin rumbo y con miedo de que el cambio signifique el inicio de la vejez y cómo se llegará a ella. Algunas lo manifestaron con cierta conciencia, ya habían trabajado algo el tema y otras, la mayoría, se encontraban con mucha incertidumbre. El sentimiento de soledad, de no saber vivir la vida con uno mismo fue grande y significativo, igual que el no saber qué es lo que se quiere en la vida. Son puntos que hay que trabajar para detectar, descubrir y reconocer también las fortalezas, los anhelos y sueños que puedan dar dirección nuevamente a la vida, aunque los hijos no estén.



En menor grado, se tocaron temas como: el ver por una misma, el sexo y los hijos. También algunos temas importantes para muchas de ellas como: los padres ya en la madurez tardía, los doctores, los cuidados especiales que requieren, las terapias, medicinas, gastos que surgen y además, las presiones de tiempo y económicas. Percibí un sentimiento de culpabilidad por no poder dar a los padres los cuidados como se quisiera, por el trabajo y a veces, porque el dinero es insuficiente. Estos factores creaban una situación potencialmente generadora de estrés personal y familiar.

Otro punto de conversación recurrente, fue el de cómo se va a vivir con la pareja cuando los hijos ya no estén. Escuché en sus voces angustia y mucho dolor por no saber cómo vivirán la adaptación a una nueva etapa de sus vidas. Noté cierta incertidumbre otra vez y poco contacto consigo mismas.

#### **1.1.4.2 Maqueta de entrevista**

Una de las partes fundamentales del ECP tiene que ver con el poder crear un clima propicio, un ambiente de confianza y aceptación en el que las personas puedan contactar con su yo profundo, con quien realmente se es. Tomando en cuenta este punto, consideré que el primer contacto que tuviera con las personas era muy importante, ya que desde ahí, comenzarían a darse los primeros momentos esenciales en la creación del clima de confianza y aceptación, y apliqué una encuesta a mujeres potenciales de participar en el taller, aunque no necesariamente fuesen quienes finalmente estuvieran participando en él. Sus respuestas me ayudaron a detectar necesidades sentidas.

Fue de primordial importancia que el cuestionario aplicado no tuviera una estructura predeterminada en cuanto al acomodo y/o clasificación de los elementos (items) que lo conformaron, sino más bien, que lograra plantear dichos elementos a manera de que la persona sintiera que contaba una historia, su historia y que no se sintiera objeto de estudio. Mi decisión fue la de utilizar preguntas abiertas para no dirigir el rumbo de las respuestas.

Apliqué personalmente la encuesta a 8 mujeres de distintos ámbitos laborales, posibilidades económicas, casadas y divorciadas, con y sin hijos. Llevé un registro de las reacciones de las encuestadas en el momento de contestar, con el fin de registrar cualquier manifestación de emociones ante ciertas preguntas. La mayoría tomó alrededor de 15 minutos para contestarlas. (Apéndice 1)

### **1.1.5 Necesidades identificadas**

Al realizar el análisis de la información recavada a partir de los cuestionarios aplicados, surgieron distintos temas manifestados en las respuestas que las mujeres dieron. Revisando los tópicos más recurrentes, detecté las siguientes necesidades:

1. Encontrar un espacio en dónde ser escuchadas.
2. Aprender a reconocer las emociones propias.
3. Tener mayor conciencia *de sí*.
4. Interactuar e integrarse con el pasado. Hacer una resignificación personal.

El reconocimiento de estas necesidades fue la base para proponer líneas de trabajo en la intervención que realicé. A continuación me refiero a cada una de ellas para lograr una mayor comprensión de lo encontrado, ya que fueron básicas para hacer la planeación del taller.

#### **Necesidad 1: Encontrar un espacio en dónde ser escuchadas.**

El ser humano ante su necesidad de integración social, de formar parte de un grupo, interactúa con otros seres humanos estableciendo relaciones personales, afectivas, laborales, profesionales y sociales.

Esta interacción implica un acto comunicativo, en el que el individuo busca poder decir y poder ser escuchado. Ser escuchado es una necesidad inherente en

el ser humano, ya que es la manera en que puede vincularse con otros individuos, en la que podría sentirse entendido, recibido y aceptado.

Al aplicar la encuesta, algunas de las mujeres comentaron espontáneamente algunos de los items y al darse cuenta que yo las escuchaba, se extendían en sus comentarios, lo que interpreté como la existencia de una necesidad clara de ser escuchadas.

La necesidad de comunicación, principalmente de ser escuchadas, es no consciente en la mayoría de las mujeres que contestaron, ya que en la pregunta 29 que hace referencia al tema, casi todas contestaron que cuentan con ese espacio de escucha o que no lo necesitan. Sin embargo, en otras preguntas como en la 21, hay respuestas como la siguientes: “que mi familia y amigos se acuerden de que no sólo el cumpleaños es felicitarme sino todos los días, al menos decir: hola o que tengas un buen día”; o como en la pregunta 11 que para sentirse mejor “escribe lo que siente” y “platica con amigas”, o la que dice en la pregunta 23 “que te escuchen”. Estas respuestas reflejan que en la práctica cotidiana, los espacios de escucha son pocos y los existentes, son insuficientes o poco satisfactorios.

Al tener un espacio en dónde puedan hablar y ser escuchadas, las mujeres podrían tener la oportunidad de lograr un mayor conocimiento y conciencia de sí mismas, no tenerlo podría tal vez, alejarlas de la posibilidad de lograr tener un crecimiento personal.

## **Necesidad 2: Aprender a reconocer las emociones propias.**

Al aplicar los cuestionarios, algunas de las mujeres tomaron algo de tiempo en contestar preguntas como las siguientes: la pregunta 23 que se refiere a necesidades de afecto que les podría faltar, la pregunta 12, que habla sobre el mayor peso que se carga actualmente, el item 10 que pide hablar de los talentos propios y la pregunta seis que da opción a borrar algo de sus vidas. No solo se detuvieron a tratar de contactar consigo mismas, sino que se notaban incómodas en una búsqueda de respuestas que les costaba encontrar.

Tener una mayor capacidad de contactar con las emociones propias, podría facilitarles tener un mayor conocimiento de sí mismas, estableciendo así, posibilidades de poder detectar lo que quieren o no en sus vidas, de tal modo que puedan lograr vivirse con mayor plenitud. Mantenerse con poca capacidad para reconocer y poder trabajar con sus emociones, las alejaría de la posibilidad de hacer cambios en sus vidas, de generar experiencias más conscientes y darles mayor sentido.

### **Necesidad 3: Tener mayor conciencia de sí.**

Cuando la persona tiene conciencia de sus actos, de sus sensaciones y de sus emociones, puede vivirse más completa, ya que podría hacer una mejor integración de sus experiencias. Conocerse implica tener una amplia consciencia de lo que se vive, lo que se dice, se hace, se piensa y se siente, en el momento en que están sucediendo las experiencias, incluso de lo que sucede a partir de ellas. A través de esta consciencia, puede ser posible tener una mayor significación de la vida en el presente, puede integrarse más la persona a su cotidianidad con plena responsabilidad.

En el ítem 10, en dónde se les pide que mencionen sus talentos, la mayoría de las mujeres suspiraron, tomaron un poco de tiempo para poder encontrarlos. Cuando terminaron de contestar, muchas de ellas expresaron que se sintieron movidas al haber repasado varios puntos de su vida actual, ya que les costó algo de trabajo reconocer situaciones, necesidades y emociones.

El no poder llegar a un mayor autoconocimiento, dificultaría a la persona el *darse cuenta* de la propia realidad y en consecuencia, seguiría su vida en ese desconocimiento de sí misma, en esa inercia cotidiana que posiblemente sea la que la mantiene alejada de sí y que no le permite ver cuáles cambios serían necesarios hacer para generar el desarrollo de sus propias potencialidades, la generación de nuevas sensaciones y emociones, que la lleven a vivirse con una mayor plenitud, como un ser humano más completo.

Algunas mujeres pudieron darse cuenta de la necesidad de conocerse más profundamente, aunque no saben cómo lograrlo, no tienen las herramientas, desconocen cómo llegar a generar los cambios de situaciones que en el presente no les permiten sentirse plenas y reconocen no tener un crecimiento personal. El taller podría brindarles una oportunidad para comenzar a encontrar caminos, herramientas de auto conocimiento y por consecuencia, de crecimiento.

**Necesidad 4: Interactuar e integrarse con el pasado. Hacer una resignificación personal.**

A lo largo de la vida, se presentan experiencias significativas que se pueden vivir conscientemente o no. Algunas de esas experiencias, al paso del tiempo, se podrían reconocer como momentos que fueron dolorosos o como obstáculos que no se pueden trascender y que forman parte del lastre personal en el caminar cotidiano. Poder retomar esas experiencias y darles un nuevo significado en un contexto actual podría posibilitar que se comprendieran de otra manera, significarlas desde otro punto de vista, desde otra emoción y así, se podría manejar el dolor generado y dejar de ser ese lastre que impide vivir el presente de forma plena.

Algunas mujeres que fueron entrevistadas para este diagnóstico, expresaron tener vivencias tan significativas para ellas, que sí las ven como algo que quisieran borrar de sus vidas, por ejemplo en el ítem seis: “No hubiera tenido a mi hija” dice una, “los insultos recibidos por mi todavía esposo”, comenta otra de ellas. En la pregunta 12, que hace referencia a cuál es el mayor peso que se carga actualmente, una de ellas responde que es lo referente a su papá y haberse casado, otra hace referencia a un amor imposible. En los casos mencionados, se manifiestan como experiencias dolorosas del pasado que aún generan dolor y que todavía no han podido ser resuletas.

Aprender a tocar y trabajar el dolor que generan esas vivencias, podría brindar la oportunidad de lograr darles un nuevo significado, re significarlas, encontrar un

nuevo espacio para ellas y abrir la posibilidad de que el dolor que generaron y generan, pueda disminuir o desaparecer totalmente. Sin esta posibilidad, la persona podría seguir viviendo con la carga de esas experiencias, negándose la oportunidad de vivir de otra manera, más completa y con menos dolor.

Antes de iniciar el taller, tenía la esperanza de poder brindar a las mujeres la posibilidad de experimentar la universalidad, de darse cuenta que no son las únicas que viven determinado tipo de experiencias y de que a partir de hechos pasados importantes, se puede lograr reinterpretarlos, otorgarles un nuevo significado en un nuevo contexto que les permitiría un mayor desarrollo emocional.

## **1.2 Propósitos de la intervención**

Después de tener más claras las necesidades detectadas, pude concretarlas para dar rumbo al taller que implementaría, y poder formular entonces, los propósitos que darían dirección al trabajo. A continuación doy cuenta de ellos:

### **1.2.1 Propósito general**

Que las integrantes del taller manifiesten alguna emoción dolorosa en referencia a una experiencia concreta vivida en el pasado y que logren hacer una resignificación en su presente.

### **1.2.2 Propósitos específicos**

1. Que a través de un proceso de escucha y expresión, las participantes puedan manifestar libremente sus emociones.
2. Que puedan reconocer emociones significativas que estén viviendo en el presente.

3. Que al final del taller, las participantes puedan reconocer la adquisición de al menos una herramienta que les permita seguir auto explorándose.

### **1.3 Plan de acción**

De acuerdo a lo planteado hasta ese momento, encontré la necesidad de hacer un taller mixto, entendido como taller y grupo de encuentro en dónde, a partir de dinámicas específicas encaminadas a sensibilizar distintas áreas de la persona, se lograra que las mujeres hicieran contacto consigo mismas reconociéndose en sus emociones. Busqué tener un espacio para trabajar también a manera de grupo de crecimiento, con la intención de que las participantes tuvieran un espacio para ser escuchadas, para aprender a escuchar, para expresarse y escucharse a sí mismas.

Durante la intervención, trabajé en brindar las condiciones básicas del Enfoque Centrado en la Persona para propiciar un clima de respeto y confianza. También trabajamos lo referente a la aceptación incondicional, desde la facilitación y con las participantes del grupo, para que pudieran expresar sus vivencias y emociones, además de tener un espacio en dónde pudieron ser escuchadas.

El taller no tuvo costo y buscó la participación activa de las integrantes durante del desarrollo de las sesiones. El contenido de cada sesión fue preparado con anticipación y en momentos específicos, tuve la flexibilidad de adaptar las actividades y/o temas a tratar, según las necesidades que el grupo manifestó en el trascurso del taller.

El taller fue mixto y vivencial, con una duración total de 21 horas, repartidas en siete sesiones, de tres horas cada una y en las que la distribución de las actividades fue realizada con la siguiente estrategia general:

- 1 hora para llegar y hacer una dinámica de relajación que centraba a la persona en su interior y posteriormente una dinámica que deba pie a entrar a los distintos temas propuestos para cada sesión.

- 1:30 horas de interacción grupal / grupo de crecimiento.
- 15 minutos de cierre.
- 10 minutos de dinámica de relajación.

La primera sesión fue distinta en la distribución de tiempos y actividades, ya que estuvo intencionada a conocernos todas las que participábamos en el taller, acordamos reglas y tuvimos el primer ejercicio para iniciar con la sensibilización de las participantes.

### **1.3.1 Lugar y condiciones del lugar**

El taller se realizó en las instalaciones de NEXXUS Capacitación, espacio que dirige Silvia Graciela Moreno López, ubicado en la colonia La Estancia en el municipio de Zapopan, Jalisco, zona conurbada de Guadalajara. El espacio es un salón en donde puede darse la condición de privacidad, para brindar un clima de seguridad a las participantes. Tenía espacio suficiente para poder hacer un círculo con las sillas y además, contaba con mesas para el trabajo de algunas de las actividades. Tiene instalaciones eléctricas suficientes para hacer uso de la tecnología requerida en las dinámicas y cuenta con servicios sanitarios.

### **1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros**

La realización del taller implicó el tener contemplados recursos de distintos tipos. A continuación los presento desglosados en tres categorías: humanos, materiales y financieros.

#### **1.3.2.1 Recursos humanos**

En cuanto a los recursos humanos, en el taller participaron 7 mujeres y yo como facilitadora. Inicialmente se contemplaba el apoyo de una compañera de la maestría que, finalmente, no le fue posible asistir



### **1.3.2.2 Recursos materiales**

Los recursos materiales que utilizamos a lo largo del taller fueron los siguientes: videograbadora y audiograbadora ambas manuales, baterías, reproductor de discos compactos, bocinas. Material para las dinámicas como: pañuelos desechables, hojas de papel blancas, cartulinas, plumones y gises de colores, cinta adhesiva, hilaza, velas, etc. Les entregué unas libretas a cada una de las participantes en dónde llevaron sus anotaciones, es decir, sus bitácoras personales y por último, unos espejitos que fueron un pequeño detalle que les entregué en la última sesión, al finalizar el taller. En cada sesión ofrecí un pequeño refrigerio que constaba de café, té y galletas. El agua para beber siempre estuvo disponible.

### **1.3.2.3 Recursos financieros**

Yo me hice cargo de todos los gastos generados para la realización del taller. La mayor parte de los materiales y equipo a utilizar ya lo tenía en existencia por lo que la inversión resultó mínima, entre copias, libretas, cartulinas, espejos y algunos otros materiales, la inversión no ascendió los 1,300.00 pesos. El espacio, lo intercambié por trabajo fotográfico que yo haría para la directora de Nexxus.

### **1.3.3 Plan de acción detallado de cada sesión**

El plan de acción lo conformé a partir de los propósitos mencionados anteriormente, tanto el general como los específicos. A continuación doy cuenta de los contenidos de las siete sesiones que conformaron el taller, en dónde específico los temas, propósitos y actividades que se dieron en cada una de las sesiones, mostrando así, el seguimiento que tuvimos a lo largo de las 7 semanas que trabajamos. También hago un reflejo de la asistencia de cada una de las participantes.

Tabla 1 Plan de acción.

No. Sesión Fecha	Tema / Propósitos	Actividades	Asistencia
1 6-09-2012	<p>El cuerpo y los sentidos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Que las participantes comiencen a tomar conciencia de su cuerpo.</li> <li>* Poder reconocer lo que me gusta y lo que no me gusta en mi vida actual.</li> <li>* Propiciar clima de confianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bienvenida</li> <li>*Relajación.</li> <li>*Reconocimiento del cuerpo.</li> <li>*Presentación de las participantes. ¿Quién soy?</li> <li>*Dinámica "Mis actividades favoritas"</li> <li>*Cierre</li> </ul> <p>Tarea: hacer a Monita.</p>	<p>E, G, GG, MO, S</p> <p>71% de la población.</p>
2 13-9-2012	<p>El cuerpo, las sensaciones y las emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Reconocer sensaciones generadas por emociones.</li> <li>*Seguir con la creación del clima.</li> <li>*Que las participantes logren expresarse y escuchar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Bienvenida</li> <li>*En base a Monita, reflexión de lo que les gusta.</li> <li>*Dinámica "Dibujos rupestres"</li> <li>*Relajación: "Mi lugar favorito".</li> <li>*Reflexión.</li> <li>*Cierre.</li> </ul> <p>Tarea: Contabilizar el uso de la palabra no. Detectar una acción y/o actitud que quieran modificar, redactar en términos positivos.</p> <p>Pregunta de la semana: ¿Puedo hacer algo para cambiar lo que no me gusta?</p>	<p>E, G, GG, M, MO, N, S</p> <p>100% de la población.</p>
3 20-9-2012	<p>Emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Que las participantes puedan reconocerse en su pasado.</li> <li>*Que puedan reconocer emociones experimentados en el encuentro consigo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Bienvenida.</li> <li>* Grupo de encuentro: Los patrones con los que vivimos y explicación de cómo se da respuesta a un estímulo/sensación.</li> <li>*Dinámica:"Mi lugar favorito.</li> </ul>	<p>E, GG, M, MO, N, S.</p> <p>86% de la población.</p>

	<p>mismas.</p> <p>*Contactar con la niña/adolescente y brindarle afecto y seguridad.</p> <p>*Contactar con alguna emoción/experiencia significativa de su pasado.</p>	<p>El tunel del tiempo”</p> <p>* Reflexión.</p> <p>*Cierre.</p> <p>Tarea: Reconocer sensaciones/emociones.</p> <p>Pregunta de la semana: ¿Cuáles son mis virtudes y mis defectos</p>	
4 27-9-2012	<p>Reconociéndome.</p> <p>*Que se puedan reconocer en su presente, detectando emociones que viven actualmente.</p> <p>*Que las participantes puedan expresarse.</p> <p>*Que puedan darse cuenta que en un grupo familiar, el movimiento y/o cambio de uno de sus miembros, genera movimientos y cambios en el resto de la familia.</p>	<p>*Bienvenida.</p> <p>* Revisión de lista de virtudes y defectos.</p> <p>*Dinámica: “La telaraña”.</p> <p>*Reflexión.</p> <p>*Cierre.</p> <p>Pregunta de la semana: ¿De qué me voy dando cuenta?</p>	<p>E, GG, M, MO, N, S.</p> <p>86% de la población.</p>
5 4-10-2012	<p>Manejo de emociones. El enojo.</p> <p>*Que las participantes puedan reconocer y expresar el enojo.</p> <p>*Reconocimiento del lugar favorito como una herramienta para contactar consigo mismas.</p> <p>*Reconocimiento de emociones concretas. Que puedan darse cuenta de sí, de cómo se encuentran en el momento que se vive.</p>	<p>*Bienvenida.</p> <p>*Relajación. “Visita a mi lugar favorito”</p> <p>*Explicación del asalto emocional.</p> <p>*Reflexión.</p> <p>*Cierre.</p> <p>Pregunta de la semana: ¿Cómo manejo mi enojo?</p>	<p>GG, M, N, S.</p> <p>57% de la población.</p>
6 11-10-2012	<p>Reconciliándome. El perdón.</p> <p>*Que las participantes puedan reconocerse en su presente, a partir de una experiencia del pasado para darle un nuevo significado.</p> <p>* Que a través del nuevo</p>	<p>*Bienvenida</p> <p>*Dinámica: “El collage de mi vida”</p> <p>*Dinámica: “La luz del perdón”.</p>	<p>E, GG, MO, N, S.</p> <p>71% de la población.</p>

	<p>significado, puedan acercarse a la reconciliación con la(s) otra(s) personas involucradas y posiblemente hasta con ellas mismas.</p> <p>*Que puedan reconocer un área de aprendizaje y crecimiento en las experiencias generadoras de dolor y que involucren el perdón también.</p>	<p>*Reflexión.</p> <p>*Cierre</p> <p>Tarea: Hacerse una carta a sí mismas en dónde se digan todo lo que se quieran decir. Si tienen algo que perdonarse, reconciliarse en la misma.</p>	
<p>7</p> <p>18-10-2012</p>	<p>Cierre del taller.</p> <p>*Que las participantes puedan expresar lo que escribieron en sus cartas.</p> <p>*Que puedan reconocer lo que vivieron y aprendieron en el taller.</p> <p>*Que reconozcan la(s) herramienta(s) que encontraron en las siete sesiones.</p> <p>*Que puedan reconocerse conscientemente de que ellas mismas son su mayor tesoro.</p>	<p>* Bienvenida.</p> <p>*Grupo de encuentro. Poner en común las cartas que se escribieron.</p> <p>*Dinámica: "Mi mayor tesoro" desde mi lugar favorito.</p> <p>*Reflexión.</p> <p>*Cierre. Reconocimiento de herramientas, actitudes y emociones adquiridas y vividas en el taller.</p>	<p>E, GG, MO, N, S.</p> <p>71% de la población.</p>

### 1.3.4 Recolección de información

La recolección de la información surgida del taller la realicé a través de los siguientes procedimientos:

- Mediante el registro auditivo y visual a través de video y audio grabación, respaldadas con transcripciones de las mismas.
- Mediante las libretas personales en las que las participantes iban haciendo un registro de lo que estaban viviendo durante el transcurso del taller, tanto dentro, como fuera del mismo.
- Los productos de las distintas dinámicas que se aplicaron a lo largo del taller.
- Bitácora de la facilitadora de cada una de las sesiones.

## **CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL**

El proyecto de la intervención estuvo fundamentado y planeado de acuerdo al Enfoque Centrado a la Persona, por lo que en este capítulo haré referencia en un primer momento, a trabajos realizados desde el Enfoque y que de alguna manera, se relacionan con el trabajo que realicé. Después, abordaré la información teórica proveniente de diversas fuentes bibliográficas, desde el mismo Rogers hasta otros exponentes también del ECP y finalmente, haré un acercamiento teórico sobre los temas eje de la intervención.

### **2.1 Estado actual del conocimiento**

Para encontrar un referente de apoyo que me permita conocer algo de lo publicado con respecto a trabajos similares a mi proyecto, busqué trabajos de grado que como mí intervención, hubiesen sido realizados desde el Enfoque Centrado en la Persona. Reporto cuatro de ellos, mismos que me sirvieron para conocer la visión de cada autor y la metodología de su trabajo.

El primer trabajo que revisé fue el de José Fernando Casillas Enríquez (2012), del Insitituto de Educación Superior de Occidente. Él presentó su trabajo de grado bajo el título: “La expresión de la vulnerabilidad: posibilidad de crecimiento”. Su proyecto consistió en un grupo de encuentro para compartir experiencias desde la vulnerabilidad, en el marco del Enfoque Centrado en la Persona, con adolescentes de la Ciudad de los Niños del Padre Cuéllar.

Según Casillas la problemática en la que se encuentran los adolescentes, es la de una situación de fuerte maltrato familiar y de pobreza extrema. Por ello, él puso un énfasis especial para que los adolescentes expresaran en el Grupo de Encuentro, las experiencias que los han vulnerado y que pudieran hacerlo dentro de un clima de seguridad y confianza.

Casillas afirma que una forma en la que los adolescentes pueden tener la posibilidad de comenzar a trabajar con sus propios recursos, es estableciendo redes de apoyo para ayudarse a enfrentar las situaciones de vida que se les presentan. Se da cuando los muchachos, los adolescentes, se viven recibidos y valorados por otros.

Desde ese planteamiento, el propósito del estudio de Casillas fue el de que un grupo de adolescentes del internado de la Ciudad de los Niños, compartieran experiencias, desde su vulnerabilidad, en un clima de confianza grupal que les posibilitara resignificarlas y favorecer su crecimiento personal (Casillas, 2012).

Casillas hizo el análisis de su intervención desde la fenomenología y la hermenéutica, dándole significado a los datos que obtuvo. Investigó desde la vulnerabilidad a cada uno de los participantes y luego al grupo. Los mismos participantes dan cuenta de lo sucedido con ellos en cuanto a la manifestación de su condición de vulnerabilidad y de los cambios en esta vivencia.

El autor encontró que hubo cambios en el marco de referencia interno con respecto a los compañeros, además de percibir más canales de expresión personal y el que los muchachos lograran hacer un reconocimiento de sí mismos y en su concepto de sí.

Otro logro que presenta el análisis de Casillas, fue el del trabajo en equipo, lo que generó un fortalecimiento en las relaciones interpersonales que facilitaron la creación de las redes de apoyo. En este sentido, también reconoce que el grupo pudo establecer convivencia entre los pares con el establecimiento de límites grupales. Al trabajar en grupo, pudieron hacer la expresión de sus sentimientos y de sus opiniones, practicando la apertura al diálogo con los compañeros y con *sí mismos*, el diálogo interno.

La aceptación y comprensión de *sí mismos* y de los compañeros permitió reconocer conductas de mayor aceptación de las circunstancias, de los límites, tanto externos como internos, movimiento que los llevó a una mayor aceptación de la responsabilidad.

Casillas logró llegar a resignificar hechos concretos y detectó mayores canales de expresión personal con un desbloqueo de la tendencia al desarrollo, lo que le permitió observar un proceso de auto conocimiento que les llevó a fortalecer las relaciones interpersonales a los participantes.

Casillas (2012) concluye de acuerdo a lo que vivió, que es muy importante captar el cómo, a partir de la libre expresión de sentimientos, los muchachos lograron mostrar la propia vulnerabilidad a los demás, o como ya se mencionaba, hacer cambios en el marco de referencia interno con respecto a *sí mismos* y a los demás. Ahí es en dónde encuentro similitud en nuestros trabajos, en el cómo cuando alguien puede ser capaz de expresar lo que realmente está sintiendo, tiene toda la posibilidad de llevarlo a la conciencia y darle un nuevo significado, una resignificación, mismo proceso que se dio con algunas de las mujeres en mi intervención.

Otro trabajo de grado que revisé, también del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, fue el de Sara Elba Ruíz Tapia (2013) con el título de: "Encontrarme... en la soledad que habita el alma". Taller vivencial con mujeres que deseaban encontrar sentido de vida mediante el amor y el reconocimiento de *sí mismas*, desde el enfoque centrado en la persona.

El taller de Sara Elba buscó responder a las necesidades de crecimiento personal de un grupo mujeres de entre 38 y 65 años que compartían la vivencia de la soledad interior. El objetivo de su trabajo fue que las participantes contactaran con su sentido de vida y el concepto que tienen de *sí mismas* mediante los recursos que brinda el Enfoque Centrado en la Persona.

Para su investigación trabajó con el método fenomenológico, lo que le permitió analizar a cada una de las participantes. También se dio a la tarea de hacer un análisis grupal, preguntándose en qué o cómo ayudo el desarrollo del grupo para lograr el objetivo planteado. Entre sus conclusiones están las siguientes:

- 1) Las participantes del taller pudieron adquirir conciencia de la forma en que estaban viviendo y de cómo eso de alguna manera era determinante en sus relaciones afectivas.
- 2) Se pudieron dar cuenta de cómo lo que les ha pasado en la vida ha marcado hasta ahora sus actitudes.
- 3) También pudieron visualizar el concepto de sí mismas, el que construyen y además, pudieron contactar con el sentido que quieren darle a sus vidas. Ruíz (2013) refiere que el grupo logró tener un espacio para que las participantes pudieran hablar en confianza, para que compartieran sus experiencias o escucharan las de alguien más, logrando ver en las otras, aspectos que les permitieron aprender de su propia historia. Además, pudieron trabajar con menos juicios y consejos, enfatizando la conciencia de la primera persona en el lenguaje. También hubo un reconocimiento del sentimiento de vulnerabilidad, de la posibilidad de hacer elecciones y del reconocimiento de haber vivido con falsa “fachada”. La aceptación de las vivencias les permitió contactar con el sentido que quieren ahora darle a sus vidas.
- 4) El trabajo realizado por Ruíz con la intención de abonar al encuentro del sentido de vida de las mujeres y de una re significación de sus experiencias con el fin de lograr movimientos encaminados al crecimiento personal, es lo que tiene de similitud con el mío. Específicamente se asemejan en que nuestros trabajos están centrados en encuentros con mujeres, con la develación de la conciencia de sí, y con otorgar nuevos significados para la propia vida

Otra tesis que revisé fue la de Elsa Margarita González Ávila (2012), con el título de: “Descubriendo mi voz interior”, Curso-Taller de manejo y expresión de emociones con un grupo de madres solteras, desde el Enfoque Centrado en la Persona. El objetivo fue el que un grupo de madres solteras de clase trabajadora,



lograran una mayor conciencia, manejo y expresión de sus emociones, a través de un curso taller de “Manejo de Emociones” desde el Enfoque Centrado a la Persona. El propósito de este estudio era el de que las mujeres pudieran mejorar sus relaciones interpersonales.

La población con la que trabajó fue de mujeres que eran madres solteras que tuvieron su primer embarazo a edades tempranas, de clase trabajadora, nivel socioeconómico medio-bajo, con edades de entre los 24 y los 52 años, con niveles académicos de secundaria a licenciatura, trabajadoras en diferentes empresas, tenían distintas profesiones y estudios. Por sus condiciones de ser madres proveedoras, su tiempo libre lo disponen a labores con los hijos o en el hogar, por consiguiente, carecen de tiempo para dedicarlo a sus intereses personales o dicho de otro modo, para desarrollar una vida propia. Trabajar el sentimiento de soledad y abandono estuvo contemplado en el taller.

Los alcances del taller de González (2012) fueron: La expresión de la vulnerabilidad y la apertura a la experiencia como dos maneras de acceso a la conciencia. Las participantes en el grupo vivieron un proceso de valoración interna que les permitió tocar la consideración positiva hacia ellas mismas, generado cambios como una mejor comunicación con los hijos, una mejor aceptación de sí y de los demás, deseos de ser más pacientes y aumentó su capacidad de expresión.

Las participantes pudieron sentirse escuchadas e identificadas por y con sus compañeras, fueron descubriendo sus propios recursos para identificar sus emociones y poder expresarlas de manera asertiva, sobre todo pudieron ponerlo en práctica con sus hijos. Concluyo que lo más importante es que se reconocieron como mujeres valiosas, que van descubriendo su voz interior y quieren ser escuchadas.

En esta tesis encuentro que su proyecto tiene similitud con el mío en cuanto al manejo de las emociones, para González fue objetivo de intervención, para mí, un vehículo para poder llegar a realizar nuevos significados, es decir, poder hacer

una resignificación. Además, la posibilidad de poder mostrar la vulnerabilidad en un espacio confiable, que permitiera la expresión de emociones, es un punto en común de ambos trabajos, el de mujeres en un encuentro personal buscando vivir una vida más plena.

Finalmente incluyo un trabajo de investigación de Gabriela Elena Schroeder Hoppenstedt (2005) de la Universidad Iberoamericana, con el título de: “Autoconcepto, emociones y sentido de vida de mujeres con cáncer de mama”.

El objetivo de su estudio fue el de analizar los procesos de cambio en el autoconcepto, las emociones y el sentido de vida de un grupo de mujeres que hubieran tenido diagnosticado cáncer de mama, y las interrelaciones que se derivan de estos tres aspectos, así como el papel que juegan las redes de apoyo en el proceso de la enfermedad.

La autora trabajó con el material provisto por doce mujeres profesionistas entre los 20 y 50 años y con hijos. Utilizó la metodología cualitativa, la inferencia lógica o teórica basándose en un análisis intensivo de material empírico. Entre los puntos que toca en su trabajo están los siguientes:

- El autoconcepto es adquirido, se consolida en el transcurso de la vida, es cambiante, no es estático. En su desarrollo influyen personas cercanas al individuo. Está constituido por varios *sí mismos*, entre los que se distingue un *sí mismo* global que da consistencia a la persona, los *sí mismos* transitorios, que pueden variar según la situación social y el *sí mismo* ideal, formado por las propias expectativas.
- Aborda también el autoconcepto y el cuerpo, la enfermedad y las emociones, para luego abarcar el sentido de vida en cuanto al sufrimiento y la salud.
- Finalmente, hace referencia a las redes de apoyo, la familia como principal promotora, ya que reconoce que pueden dar estructura a la percepción de

la persona y a sus conductas sociales, constituye la realidad, reformulando la experiencia social y opera las distinciones básicas que orientan el círculo vital de la persona en sociedad.

Entre sus conclusiones reporta que el autoconcepto de las mujeres cambia después de un diagnóstico de cáncer de mama. Reconocen emociones como el enojo, coraje y vulnerabilidad a lo largo del proceso de la enfermedad y su tratamiento, que al finalizar, provoca un sentimiento de agradecimiento. En cuanto al sentido de vida, éste se ve modificado ante la posibilidad de morir, y se pueden ver de otra manera ellas mismas y sus vidas. Considera que las redes de apoyo son muy importantes, como mitigadoras del dolor del alma, tanto para el enfermo como para aquellos que están en su contexto primario, como la familia o compañeros/compañeras de trabajo.

El reconocimiento de emociones que en la vida diaria generalmente se tienen negadas, es algo que me lleva al tema de mi intervención. Señalo con énfasis la vulnerabilidad de la que Schroeder hace referencia, ya que desde ese estado, se puede tocar la conciencia desde otra perspectiva, puerta abierta a lograr una nueva significación.

Puedo darme cuenta a partir de los trabajos que revisé, que independientemente del tema y población a que se refieran las intervenciones, es muy claro que los participantes vivieron un proceso en el que pudieron reconocerse en menor o mayor grado a *sí mismos*, en dónde pudieron encontrarse con sus propias decisiones y cambiando constructos. Un punto importante es que a partir del reconocimiento, expresión y aceptación de las experiencias vividas y las emociones sentidas, las personas rescatamos recursos propios para vivir una vida más consciente, más plena.

## 2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el ECP

“...la tendencia básica al crecimiento y a la autorrealización, era la fuerza motivacional de toda acción humana”.

Juan Lafarga

El planteamiento de este proyecto de intervención se basa en la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), que fue creado, explorado científicamente y vivido por Carl Rogers. Para la fundamentación y estructuración de su teoría, revisó en distintas etapas de la evolución de la misma, corrientes filosóficas y psicológicas como el Psicoanálisis, el Conductismo, la Gestalt, la Teoría Personalista de Bubber, la Teoría de las Necesidades de Maslow, la Psicología Humanista, la Fenomenología y la Filosofía Existencialista entre otros.

A lo largo de la vida, las personas vamos acumulando una gran cantidad de aprendizajes de la familia, la escuela, grupos sociales, políticos y religiosos, por nombrar algunos. Muchas de las experiencias vividas en cada uno de estos espacios de nuestras vidas, van quedando grabadas en nuestro marco interno de referencia, mismo que nos va definiendo como personas y que, además, posteriormente utilizaremos para dar respuesta a futuras experiencias.

Por marco interno de referencia se entiende a todos los referentes vivenciales que el individuo posee y que son los que le dan sustento a su accionar cotidiano. Es el mundo interno de las personas y nadie puede conocerlo mejor que la persona misma. Rogers dice al respecto que: “Abarca todo el campo de experiencias -percepciones, sensaciones, significaciones, recuerdos asequibles a la conciencia del individuo en un momento dado”. (Rogers, 1998, p.45)

A veces inconscientemente, sin darnos cuenta, algunas de estas experiencias van limitándonos en nuestro experimentar plenamente la vida: los miedos; las creencias culturales, sociales, religiosas y personales; los referentes familiares, de

pareja, con los hijos, los amigos. Todo ello da como resultado, una lista interminable de condicionamientos que hay que *cumplir*, para poder estar *insertos* en la sociedad en la cual nos desarrollamos, así, terminamos viviendo una vida que no es nuestra, que nos fue dada y que nosotros, hemos aceptado sin ni siquiera cuestionarnos si es así como queremos vivir.

### **2.2.1 Tendencia actualizante: Motor de cambio**

¿Qué es lo que hace a las personas vivir la vida con el encuentro de “algo” que nos mueve interiormente para lograr objetivos, para caminar o para ir viviendo la vida? ¿Qué es esa fuerza interna que propicia los movimientos necesarios que generan el cambio para el crecimiento? Por crecimiento se entiende la posibilidad que tiene la persona, de aprender a vivir una vida más plena haciendo las modificaciones necesarias para lograrlo.

Rogers establece que: “Todo organismo tiene la tendencia innata de desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1998, p.24). Esta tendencia innata la denominó como tendencia actualizante. Según el autor, la tendencia actualizante es, por naturaleza, constructiva y auto reguladora. Tiende hacia un orden evolutivo de mayor complejidad e interrelación. Permite ir dando satisfacción a las necesidades. Es una motivación básica generadora de movimiento, ya que la vida, es un proceso activo y no pasivo. (Rogers, 1998)

Cuando la tendencia actualizante se activa, la persona puede trabajar en un proceso de toma de *conciencia de sí*, de darse *cuenta de sí* y que le lleve a vivirse de distinta manera, más plenamente, con mayor crecimiento personal y conocimiento de sí misma.

“Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción; tal comprensión se extiende más allá de su conocimiento consciente de *sí mismo*, para alcanzar aquellas experiencias

que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora” (Rogers, 1982, p.42).

La comprensión y aceptación de estos aspectos, potencializa a la persona, al ser humano. Le permite que sean tangibles y alcanzables el autoconocimiento, la auto regulación y la autorealización. De esta manera, se va conformando el *sí mismo* del individuo.

Gondra (1978), dice que el *sí mismo* es consciente, que es una configuración organizada. Este término de la Gestalt contiene percepciones organizadas de uno mismo. Roger lo define como:

“La “estructura del *sí mismo*” es una configuración organizada de las percepciones del *sí mismo* que son admisibles a la consciencia. Se compone de elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos de *sí mismo* en relación con los demás y con el medio; las cualidades de valor que se perciben como asociadas con las experiencias y con los objetos; y las metas e ideales que se perciben como poseyendo valor positivo o negativo” (Gondra, 1978, p.125).

Ese *sí mismo* está construido por todo ese cúmulo de conocimientos y creencias personales que conforman al individuo y que le permiten dar forma al cómo se ve la persona, cómo se percibe, cómo se conoce a *sí misma*.

### **2.2.2. La facilitación: Conciencia del otro y de mí misma**

“La vida es orientada por una comprensión e interpretación de mi experiencia constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser”

Carl Rogers

Los estudios realizados por Rogers fueron en base a sus prácticas terapéuticas. Inicialmente, el ECP, (Enfoque Centrado en la Persona), se propone como una terapia, sin embargo, se ha ido aplicando en distintos campos, como el acompañamiento de procesos humanos, caso que me compete en este trabajo. En lo sucesivo, cuando se mencione a Rogers, refiriéndose a la terapia, se asumirá en su aplicación a la facilitación.

La terapia, entendida en términos prácticos para este trabajo, como *el encuentro*, es de tipo condicional al *si-entonces*, es decir, si se dan ciertas condiciones, entonces, puede producirse un proceso de auto exploración por parte de la persona (Rogers, 1998). Esas condiciones se plantean como necesarias y suficientes para el proceso terapéutico y son las siguientes: Que dos personas puedan estar en contacto; que la persona que pide apoyo se encuentre en estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia; que el terapeuta o facilitador, sea congruente en la relación con el cliente o facilitado; que el terapeuta/facilitador experimente consideración positiva incondicional hacia el cliente/facilitado, así como comprensión empática hacia el marco de referencia interno del facilitado, y finalmente, que el cliente/facilitado, pueda percibir aunque sea en grado mínimo, que el terapeuta/facilitador haya experimentado consideración positiva incondicional y comprensión empática hacia su persona. (Rogers, 1998)

Para que se den estas condiciones hay que propiciar un clima de confianza en dónde la persona pueda explorar y expresar su vulnerabilidad, buscando que la separación de quien se piensa que se es, el yo ideal y quien se es en realidad, el yo real, sea más corta, que cada vez se acerquen entre sí. Generalmente, el yo ideal es (son) una(s) máscara(s) que hemos aceptado por temor al rechazo. Por máscara se entenderá ese cúmulo de creencias y pensamientos con los que se vive la vida pensando y creyendo que son propios, sin a veces saber, que han sido impuestos, dados, no elegidos y a veces, ni siquiera cuestionados.

Al estar viviendo bajo estas máscaras, muchas veces, las personas se encuentran en la incapacidad de poder reconocerse, de poder saberse en su *sí mismo* y para ello, Rogers (1998) propone que cuando haya una relación en la que una persona facilita a otra, durante exploración para construir o reconstruir su *sí mismo* o *self*, es necesario que se den tres de esas seis condiciones y que deberán ser básicas, es decir, no se puede prescindir de ellas en el encuentro y son: la congruencia, la consideración positiva incondicional y la empatía.

La congruencia tiene que ver con la autenticidad y aceptación de actitudes con las que el facilitador se relaciona *consigo mismo* y con el cliente/facilitado. Es importante que el facilitador sea una persona que sabe estar en contacto consigo mismo y que además, esté bien desarrollado e integrado psicológicamente; que acepte lo positivo y negativo de *sí mismo* con cierta tolerancia (Brazier, 1993).

Es importante también que el facilitador pueda llevar a su conciencia la experiencia inmediata, aquello que está experimentando en el momento que está en contacto con el/los facilitado/s, para que en su facilitación, pueda apoyar efectivamente sin que intervengan sus propias experiencias, que pueda separarlas. Además, el facilitador debe ser *él mismo*, quien en realidad se es, sin fingir cuando está en interrelación con el facilitado y debe ser capaz de aceptar los sentimientos que se experimenten en el momento de estar en la relación, los propios y los del facilitado (Rogers, 1998).

El facilitador, no sólo tendrá que estar atento de ser congruente consigo mismo, sino que también, tendrá que estar atento a las muestras de congruencia que muestre el facilitado. Para ello, deberá tomar en cuenta algunos puntos como la congruencia entre el cuerpo y la experiencia real, es decir, que el cuerpo se manifieste en concordancia con la experiencia, por ejemplo, si se vive una experiencia traumática, no se está con una sonrisa.

También tendría que estar atento a la congruencia que muestre el facilitado entre el yo subjetivo y la realidad, el campo de la experiencia del fenómeno. Lo



anterior es importante, ya que el mundo interior tiene una conexión con el mundo exterior y desde ahí, se pueden explicar las cosas.

Finalmente, se tendrá que prestar atención a la manifestación del yo real y del yo ideal, en la medida que concuerden se estará más cerca de la congruencia. El yo real es el que se es, mientras que el yo ideal, es el que se tiene la idea de que se es. Puede haber manifestaciones verbales, por ejemplo deseos de hacer algo y en la práctica hacer algo completamente distinto, ahí el yo real está muy alejado del yo ideal. En la medida que un individuo acorte la distancia entre el yo real y el ideal, puede estar más cerca de su auto realización. (Rogers, 1998)

La consideración positiva incondicional se refiere a la acción que ejerce el facilitador cuando está viviendo una actitud positiva y de aceptación hacia el facilitado. Cuando eso sucede, el movimiento al cambio en esa persona se potencializa. Es una atención que se le otorga al facilitado y no es posesiva ni somete a juicio, simplemente es una aceptación de lo que el facilitado, la persona, es.

La actitud del facilitador es la de poder mostrar aprecio y aceptación del cliente/facilitado de una manera total, considerando que es una persona que tiene derecho a ser como es y que decide por *sí misma*, que tiene cosas valiosas por el hecho de ser persona, independientemente de la *máscara* que traiga de *sí mismo*.

“En general, la consideración positiva engloba sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, aceptación. Percibirse a *sí mismo* como receptor de consideración positiva, es sentir que uno modifica positivamente el campo experiencial de otro” (Rogers, 1998, p.41).

La consideración positiva incondicional, significa valorar y aceptar a la persona tal cual es, sin importar sus valores aplicados a conductas específicas. Si el facilitado logra sentir la consideración positiva de parte del facilitador, puede aprender esa actitud hacia sí mismo y ayudarlo a ser una persona más completa, congruente y capaz de funcionar adecuadamente.

Sentirse aceptado y no juzgado, puede hacer que la conexión que hay entre las dos personas presentes en la relación, la vivan como un encuentro en dónde el facilitado es recibido con empatía. La empatía consiste en “[...] percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contienen, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como si” (Rogers, 1998, p.45).

Requiere por parte del facilitador, un cierto grado de sensibilidad y de percepción que se da mucho, a través de los sentidos. El percibir lo del otro, es solamente eso, recibir la información verbal y no verbal del facilitado como si fuera propia, pero sin apropiársela, para poder utilizarla en favor de la exploración. La empatía puede brindarse a los otros, a uno mismo y hasta a la vida.

Es de primordial importancia que el facilitador pueda comunicar efectivamente su comprensión empática al cliente. Al saberse escuchado, comprendido y aceptado, el cliente puede generar mayores procesos de auto confianza y así, de mayor consciencia, facilitándole sus procesos de regulación y autorrealización.

Estas tres condiciones fundamentales en una relación de facilitación, se presentan por parte del facilitador y piden una entrega de *sí mismo* a la otra persona, un estar presente lo más completo posible física, emocional y espiritualmente, para estar dispuesto con el *otro*. Implica un acto mucho más profundo que el conocimiento, que lo que se sabe. Implica una entrega total de quien se es. “[...] mi empatía, consideración positiva incondicional y congruencia deben venir de dentro de *mí*, esta forma de ser necesita convertirse en parte integral de *mí*...” (Mearns, Dave y Thorne, Brian. 2003, p.156).

Desde la facilitación que realicé, puedo entender que sería deseable que estas tres condiciones estuvieran presentes en mí en todo momento. Sin embargo, la facilitación, puede entenderse como un proceso continuo y el facilitador también está propenso a encontrarse en algún momento, en un movimiento personal, por lo que tal vez, no siempre se encuentre en condiciones de mostrarse totalmente completo en estas tres condiciones. A pesar de ello, si la autenticidad del

facilitador prevalece, el proceso que se construye entre el facilitador y el facilitado, permite los movimientos necesarios para que las condiciones estén presentes, y eso pude comprobarlo en el taller, presentarme con honestidad ante las facilitadas fue perceptible.

En un encuentro, en una relación interpersonal en la que se dan estas tres condiciones, puede propiciarse la creación de un ambiente, de un clima lo suficientemente cálido y seguro, impregnado de confianza como para generar una reorganización personal, tanto de los facilitados como del facilitador, ya que ambos, estarán en un proceso continuo de encontrarse con nuevos significados, a partir de las experiencias que han podido ser exploradas.

Estos nuevos significados o resignificaciones, le permitirán a la persona tener mayores condiciones de estar presente en la vida de un modo positivo, propositivo, constructivo, de manera inteligente, logrando mayores niveles de sociabilización y generando un mayor sentimiento de satisfacción de la vida propia. Significa un proceso de cambio en el que la rigidez de la persona se transforma en un flujo de flexibilidades y nuevas posibilidades, que se dan desde un movimiento profundamente interno generado por la aceptación incondicional, la propia y la del otro. (Rogers, 1998)

### **2.2.3 Revelándome: El proceso de llegar a Ser**

Sentir un clima agradable en una relación interpersonal, potencializa a las personas a que puedan ser *ellas mismas*. Cuando se gana confianza, van desapareciendo las *máscaras* que nos hemos puesto a lo largo de la vida por distintas razones, generalmente por lograr una aceptación de cualquier índole.

Un primer momento en el proceso de llegar a *ser*, de convertirse en persona, es en el que el individuo pueda ir descubriendo los distintos roles con los que ha vivido su vida. Es un intento de descubrir algo más profundo que esas máscaras adquiridas, generalmente por lograr una pertenencia en la sociedad en la que la persona se ha desarrollado y así, inicia el proceso, abandonando esas máscaras.

Conforme las máscaras se van descubriendo, la persona suele reconocerse en estados contradictorios, ya que el *desvelo* de una nueva realidad de *sí mismo* y el descubrirse siendo alguien quien no sabía que *se era*, le permite reconocer que sus conductas y sentimientos son ficticios, que estaban generados por creencias adquiridas, no reflexionadas y por lo tanto, no propias. La persona entonces puede entender que ha vivido con una fachada de quien no es en realidad, que ha vivido dando respuesta a exigencias externas. Se descubre pensando, sintiendo y comportándose de la manera en que los patrones externos le dicen que debe hacerlo y no en los propios, si acaso puede distinguirlos.

La vivencia de un sentimiento según Rogers (2006), consiste en descubrir los elementos desconocidos del *sí mismo*, vivir el sentimiento hasta el último de sus límites y es entonces, cuando la persona puede llegar a ser lo que es, se va descubriendo. Cuando una persona puede experimentar sus emociones, de una manera consciente y abierta, se experimenta a *sí misma*, se convierte en quien es.

Al parecer, de manera progresiva y dolorosamente, el individuo explora lo que se oculta tras las máscaras que presenta al mundo y aun detrás de la fachada con que se ha estado engañando. Experimenta con profundidad y a menudo vívidamente los diversos aspectos de sí mismo que habían permanecido ocultos en su interior. De esta manera llega a ser él mismo, no una fachada conformista con los demás, ni una negación cínica de todo sentimiento o una apariencia de racionalismo intelectual, sino un proceso vivo que respira, siente y fluctúa; en resumen, llega a ser una persona. (Rogers, 1982, p.109)

Rogers plantea generalidades del desarrollo personal que emergen cuando se da el proceso anteriormente descrito. En primer lugar, el desarrollo se da en el caso de una persona que se abre a su experiencia, deja de defenderse y comienza a formar su propia imagen. La persona es más consciente a sus sentimientos y actitudes, tal cual se dan en *sí mismo*, puede darse cuenta con mayor facilidad de realidades externas y deja de percibir las según categorías

impuestas. En estos casos, la persona puede ser capaz de aceptar los hechos tal cual son, sin distorsiones, se vuelve más realista en su actitud frente a las personas, las situaciones y nuevas experiencias. Se vuelve más flexible, lo que le permite manejar la ambigüedad y la contradicción de ciertas situaciones, sin necesidad de abandonarlas.

De esta manera, los individuos comienzan a aceptar experiencias de su organismo y a expresarlas. “Pienso que esta apertura a la percepción de o que existe en *este momento* en *uno mismo* y en la *realidad* es un elemento importante en la descripción de la persona que emerge en la terapia”. (Rogers, 1982, p.110)

En segundo lugar se da la confianza en el propio organismo. Cuando la persona puede captar toda su experiencia, entonces puede acceder a toda la información que se relaciona con la situación y puede utilizarla para determinar su conducta. Conoce sus sentimientos e impulsos, y aunque puedan ser contradictorios, es capaz de distinguir las exigencias externas. Puede evocar situaciones similares recordando las consecuencias de las conductas adoptadas. Apoyándose en su pensamiento consciente, permite a su organismo considerar, evaluar y equilibrar cada estímulo, necesidad y demanda, por lo tanto, es capaz de elegir sobre la satisfacción de las mismas en una situación dada.

All permitirse la persona abrirse a la experiencia, a experimentar, se presenta lo que Rogers dice: es el “[...] recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado” (Rogers, 1998, p.26). En estos casos, generalmente hay un descubrimiento por parte de la persona, descubre que su organismo puede ser digno de confianza y entonces, siente menos temor hacia sus propias reacciones, paulatinamente aumenta esa confianza y el afecto, por los sentimientos que está reconociendo en sí mismo.

Una tercera generalidad que se manifiesta en el proceso de convertirse en persona, tiene que ver con el foco interno de evaluación al que el individuo llega progresivamente, y puede darse cuenta que se encuentra en *él mismo*, no en el

exterior. Es un campo que tiene que ver con las relaciones, las decisiones y/o los valores. La persona puede darse cuenta que puede tomar sus propias decisiones y empieza a vivirse como una persona única y responsable de sus decisiones y acciones, dándole valor a sus experiencias.

La última consideración que hace Rogers al respecto, es la de que el individuo empieza a reconocerse como un proceso y no como un producto, se reconoce como un proceso en transformación. Aquí entra de nuevo la tendencia actualizante es decir, cuando en el proceso la persona llega a una nueva postura, a un nuevo entendimiento, a una nueva significación, surge otro movimiento que la lleva a vivirse en ese proceso constante de reconocerse, de saberse en y desde sus experiencias.

#### **2.2.4. Las necesidades**

Maslow (1990) elaboró la teoría de las necesidades en la cual afirma que, necesitamos necesitar para que a partir de la necesidad, nos podamos dar cuenta de lo que somos capaces. Desde una visión antropológica plantea que el ser humano es un ser que puede ser capaz de auto realizarse, que puede encontrar su realización, que tiene conciencia para saber lo que quiere, que tiene capacidad racional para ir por lo que quiere, que puede encontrar los medios y que tiene voluntad para afrontar las complicaciones y obstáculos del camino.

Sea lo que sea que haya vivido, la persona tiene la posibilidad de realizarse. La forma en que se da cuenta de su autorrealización es a partir de las necesidades, ya que, el individuo se puede realizar en la medida en que puede satisfacerlas, ya que si no tiene algo que satisfacer, no hay posibilidad de la satisfacción, de la autorealización.

El ser humano es incompleto y eso le da la posibilidad de encontrarse, de llenarse. Gracias a las carencias es que puede tener un desarrollo. Es imprescindible necesitar, ya que desde ahí se generan movimientos hacia la

autorrealización. Si se tiene todo satisfecho, no se puede uno dar cuenta de las propias posibilidades. Los cambios se generan basados en una situación cumbre, según Maslow (1990), se entenderá también como una situación límite, extrema, que se presenta esporádicamente y ahí, ante la carencia, hay un movimiento para satisfacer la necesidad. Debido a que necesito, busco satisfactores.

En el planteamiento del autor en cuanto a las necesidades del ser humano, propone una jerarquía de las mismas. Sugiere que en cuanto una jerarquía de necesidades es cubierta, entonces aparecen otras necesidades mayores, ya que dominan al organismo psicológicamente. Cuando de nuevo estas necesidades son cubiertas, aparecen otras distintas, mayores también.

En su teoría de la motivación, cataloga a las necesidades en dos tipos, las necesidades de deficiencia y las necesidades de crecimiento. En las necesidades de deficiencia encontramos cuatro rubros. En primer lugar son las necesidades fisiológicas, las más básicas que son las relacionadas con la supervivencia física: alimentación, bebida, alojamiento, vestido, sexualidad, sueño y oxígeno. Le siguen las necesidades de seguridad, las necesidades de amor y pertenencia, finalmente las necesidades de atención.

En segundo lugar están las Meta necesidades. Se entienden como necesidades de crecimiento y son: Totalidad, perfección, cumplimiento, justicia, vida, riqueza de contenido, simplicidad, belleza, bondad, singularidad, facilidad, juego, verdad y modestia. Estas jerarquías están situadas con igualdad de derechos, es decir, no se encuentran necesariamente escalonadas.

Finalmente, sigue la necesidad de autorrealización, que para que tenga valor, es fundamental que las necesidades tanto de deficiencia como de crecimiento, estén cubiertas. La autorrealización vista desde Maslow, (1990) es una necesidad y al mismo tiempo una motivación. Se le ha denominado de diversas formas:

[...] “autoactualización, autorrealización, integración, salud psicológica, individuación, autonomía, creatividad productividad, pero todos están de acuerdo en que esto conduce hacia la realización de las potencialidades de la persona, es decir, a volverse completamente humano, todo lo que una persona puede llegar a ser”. (Quitmann, 1989, p.222)

El mismo autor menciona que: “Se nos recompensa una y otra vez, con estados transitorios de existencia absoluta, mediante experiencias cumbre, aparecen no sólo en el escalón de las necesidades de crecimiento, sino también en los de las necesidades fundamentales”. (Quitmann, 1989, p.223) Estas experiencias cumbre completarían al individuo en su realidad, es decir, es un aspecto que determina la adopción de un carácter unitario (conocimiento de *sí*) y además abre la posibilidad de ser parte del mundo.

“Una experiencia cumbre es llegar a percatarse de “lo que tiene que ser”, es de tal manera que no es necesario anhelarlo o esforzarse por alcanzarlo para que se dé. Le dice al hombre algo acerca de sí mismo y del mundo, lo cual constituye la misma verdad que llega a ser el eje de valores y un principio de ordenación jerárquica de significados. Es la fusión del sujeto y el objeto, involucrando, no la pérdida de subjetividad, sino lo que parece ser su extensión infinita. Es la individualidad liberada de aislamientos”. (Henry Geiger en Maslow, 1990, p.10)

Así, Maslow (1990) acepta la dificultad de definir la autorealización y propone 18 características que presentan las personas autorrealizadas, algunas de ellas son: que tenga una mejor percepción de la realidad, aceptación, espontaneidad y flexibilidad para romper con estructuras dadas; poder enfocar los problemas, poder cubrir la necesidad de un espacio privado para la construcción personal, que pueda estimar y valorar lo que se tiene, no en lo que se desea tener. Que sea capaz de mantener relaciones interpersonales profundas y valiosas no jerárquicas, que sea capaz de reírse de sí mismo; que sea creativo encontrando modos



distintos de *hacer* las cosas; que pueda crear sus propios valores y considerar las imperfecciones de los seres humanos.

En la medida en que las necesidades de deficiencia sean cubiertas, se abre de nuevo el ciclo de nuevas necesidades, que van escalando hasta llegar a necesidades del espíritu, a campos de la espiritualidad. A través de las experiencias cumbre que nos van sucediendo en la vida, podemos encontrar nuevas posturas, nuevos significados que a su vez, provoquen los movimientos necesarios para ir cubriendo nuevas necesidades.

### **2.3. Fundamentación desde la problemática a atender**

“Imagino un futuro en el que la educación incluirá como rutina el inculcar aptitudes esencialmente humanas, como la conciencia de la propia persona, el auto dominio y la empatía, y el arte de escuchar, resolver conflictos y cooperar”.

Daniel Goleman

#### **2.3.1 Las emociones**

Cuando no estamos satisfechos con alguna área de nuestras vidas, surgen preguntas y movimientos internos que nos permiten darnos cuenta de cómo estamos, de qué queremos y hacia dónde vamos. Muchos de estos movimientos podemos detectarlos a través de nuestras emociones, distinguiendo lo que sentimos, en dónde lo sentimos y cómo lo sentimos.

El reconocimiento de emociones fue un punto clave en el desarrollo de la intervención y se entiende por emoción [...] “a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar”. (Goleman, 1995, p.331)

Las emociones son un importante indicador de las relaciones con el *sí mismo* y con los otros. Son un fuerte impulso para la acción y son generadoras de los

sentimientos. Las emociones no son buenas ni son malas. Son un detonante que nos permite reconocernos ante una situación dada.

La emoción, es una primera sensación que el cuerpo recibe a través de los sentidos a partir de una experiencia dada. Cuando esa sensación pasa a nivel cerebral y se le puede poner un nombre, entonces se le puede denominar sentimiento. Los sentimientos movilizan la interacción de la persona con el mundo, revelan significados al mismo individuo y a los demás, permiten descubrir necesidades, pueden revelar áreas de situaciones que serían propicias a ser revisadas y pueden contribuir a la organización jerarquizada de valores, conforme a los parámetros individuales de la persona, de su centro de valoración.

La valorización personal junto con la intención, podrían ser, tal vez, generadores de esa energía interna a la que Rogers hace referencia como tendencia actualizante.

Atender a las emociones y a los sentimientos, poderlos reconocer y nombrar, ser capaces de recibirlos conforme se van gestando en las experiencias de la vida, venciendo la angustia que genera lo inesperado, así como son las relaciones interpersonales que muchas veces, son las que han suscitado experiencias que, aun siendo del pasado, imposibilitan a los individuos a tener movimientos de cambio en el presente, provocando un estancamiento en el crecimiento de la persona.

Una emoción es espontánea y su duración es corta. La emoción es más rápida y fuerte que la acción; nos brinda información, influye en nuestra salud y es quien potencialmente, nos impulsan a actuar. Las emociones descubren necesidades del individuo; contribuyen a la organización de valores internos, propios de cada persona; revelan significados propios y de los otros, finalmente, le otorgan un movimiento especial a la vida de las personas, contribuyendo a que la vida no sea ni plana, ni aburrida. (Greenberg, 2000)

Goleman (1995) afirma que existen cientos de emociones, además de sus combinaciones, variables, mutaciones y matices que conforman la vida emocional

y propone familias de emociones: Ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza.

En la medida en que se puedan *reconocer* las emociones, se podrán *conocer* y *manejar*. Cuando sabemos de nuestras emociones, tenemos mayores posibilidades para conocernos mejor, para poder dimensionar objetivamente las realidades que se nos presentan y que nos permitirán tomar mejores decisiones en y para nuestras vidas.

El autor hace referencia a la existencia de dos mentes, la mente racional y la mente emocional, ésta última es más rápida que la primera, por lo que la mente emocional reacciona ante una situación sin detenerse a hacer una reflexión y análisis de la situación para poder dar una respuesta adecuada. Dice también que: “Las acciones que surgen de la mente emocional acarrearán una sensación de certeza especialmente fuerte, una consecuencia de una forma sencilla y simplificada de ver las cosas que puede ser absolutamente desconcertante para la mente racional” (Goleman, 1995, pp.334-335).

A estas acciones de la mente racional, Goleman (1995) las ha llamado *asalto emocional*. Es importante comprender su funcionamiento, el cómo aparece para poder tener un mejor manejo de las emociones, las propias y una mayor comprensión de las de aquellos con quienes convivimos.

Por *asalto emocional* se entenderá que son embestidas nerviosas, que cuando se dan, el cerebro límbico actúa y declara una emergencia, para lo cual recluta al resto del cerebro para establecer un orden. “El *asalto* se produce en un instante, desencadenando esta reacción unos decisivos instantes antes de que la neocórtex, el cerebro pensante, haya tenido oportunidad de vislumbrar plenamente lo que está ocurriendo...” (Goleman, 1995, p.33)

Estos *asaltos* pueden darse con frecuencia y como se originan en la amígdala, que es un centro del cerebro límbico, también se les ha denominado *asaltos límbicos* (Goleman, 1995). Ahora bien, no sólo los pensemos como algo “no tan

bueno” que nos pueda ocurrir, porque, igualmente, la risa es un asalto límbico, al reírnos sin pensarlo de un chiste, por ejemplo.

Un asalto emocional o límbico, puede ser una experiencia no grata, como también puede producir momentos de intensa alegría, de cualquier manera, reconocer la emoción que lo produce, otorga información que puede ser utilizada para su manejo adecuado.

Lo que sucede es que la mente emocional puede dar una respuesta más rápida a un evento determinado, sin esperar a hacer el análisis evaluativo de la situación que hace la mente racional. Si se puede comprender este hecho, entonces podremos dar una mejor respuesta a nuestras emociones, dando un espacio para que puedan entrar en acción ambas. En casos extremos, de sobrevivencia por ejemplo, la mente emocional es quien actúa y si somos capaces de reconocer nuestras emociones, entonces, tal vez, no correremos peligro.

Cuando una persona bloquea las emociones no gratas, como la tristeza o el miedo, potencialmente está disminuyendo la recepción de emociones como la alegría o el gozo. “El bloqueo defensivo de recuerdos dolorosos y de la experiencia, como una estrategia para afrontar la intrusión abrumadora de estas experiencias, puede generalizarse en un entumecimiento de toda experiencia emocional” (Greenberg, 2000, p.34). Al disminuir su campo experiencial, la persona disminuye sus posibilidades de auto conocimiento y crecimiento.

No solo es importante reconocer nuestras emociones, también es importante aprender a manejarlas. Goleman (1995) propone a la inteligencia emocional como una manera de hacer un buen manejo de las emociones. Es un proceso que implica sentir, entender, controlar y manejar las emociones propias y ajenas.

Goleman, Redorta, Obiols y Bisquarra (2006) afirman que las emociones tienen que ver con una inteligencia y desarrollo emocional. Proponen que lo primero que debe suceder para tener una buena regulación de las emociones, es tener una *conciencia emocional*, es decir, tomar conciencia de las propias emociones, a las

que se les puede dar un nombre, y distinguir entre otras más. Así, no sólo se reconocen y comprenden las propias emociones, sino las de los demás también.

Después viene la etapa de *regular las emociones*, donde se puede tomar conciencia de cómo la emoción interactúa entre el conocimiento y la actividad que realiza el individuo. La persona que llega a esta fase, puede expresar sus emociones y tiene la capacidad para regularlas, ya que dispone de habilidades para poder confrontarse y tiene competencias suficientes para auto generar emociones positivas.

El punto siguiente en el proceso de regular las emociones, es la *autonomía emocional*, que según los autores, se da cuando hay una autogestión de autoestima, de automotivación, de actitud positiva y responsable, de análisis crítico a las normas sociales. Puede buscar ayuda y recursos y hay auto suficiencia emocional.

La persona pasa entonces a *establecer relaciones*, ya que puede respetar a los otros, además, hay una práctica de comunicación receptiva y expresiva, puede compartir emociones, es cooperativa y asertiva y sabe gestionar situaciones emocionales.

Los autores antes mencionados señalan que las habilidades de vida y bienestar pueden ayudar a la identificación de problemas, a fijar objetivos, a solucionar conflictos, a negociar, a encontrar el bienestar subjetivo, en otras palabras, a vivir más conscientemente la propia vida.

Finalmente, ellos proponen como estrategias de regulación emocional: la relajación, el cambio de formas de pensamiento, el enfrentar los conflictos, usar una respiración adecuada, el ocio, la alimentación adecuada, el ejercicio físico, el centrarse en objetivos, el aplazar recompensas y muy importante, la aceptación de la propia realidad y responsabilidad.

### 2.3.2 La resiliencia: Una herramienta de auto crecimiento

La naturaleza al cambio o al crecimiento es una constante en varias de las propuestas para el desarrollo de la persona. Esta se presenta en la tendencia actualizante, la resiliencia y en el querer fundante, por ejemplo. Esa fuerza interna, que puede ser llamada de distintas formas y puede tener variantes en sus propuestas, nos conduce a comprender la posibilidad que tiene el ser humano, la persona, de modificarse, de hacer cambios que le lleven a un crecimiento en beneficio de sí mismo y de la sociedad en que se desarrolla.

Cuando las personas van afrontando a lo largo de la vida situaciones adversas, se vuelven más seguras, más flexibles a manejar de manera positiva el estrés. También adquieren habilidades para poder hacer los cambios que requieran o se deshagan de lo que no les está ayudando a tener un crecimiento. Manejar positivamente el estrés, se refiere a poder darse cuenta del mismo y, entonces, poder actuar de tal manera, que sea la persona quien pueda manejar la forma en cómo convivirá con la situación que provoca el estrés: con actitudes positivas o negativas.

Desde la resiliencia esto se entiende como el ir creando capacidades y acciones para poder afrontar las adversidades cotidianas, tanto dentro del ámbito familiar como fuera de él. Estas capacidades y acciones desarrolladas, nos pueden llevar a decidir la actitud con la cual viviremos esas experiencias adversas. Se entenderá a la resiliencia como [...] “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por éstas.” (Henderson, 2003. p.18)

Henderson menciona que estas adversidades suelen presentarse tanto en el ámbito familiar como fuera de él. Para aprender a enfrentar un hecho, nos dice la autora, primero hay que identificarlo, para luego reconocer tres puntos:

“...hay *apoyos externos (yo tengo)* que promueven la resiliencia, la *fuerza interior (yo soy)* que se desarrolla a través del tiempo y que

sostiene a aquellos que se encuentran frente a alguna adversidad y, por último, los *factores interpersonales (yo puedo)*, es decir, esa capacidad de resolución de problemas que es aquello que se enfrenta con la adversidad real. (Henderson, 2003, p.20)

El *yo tengo* se refiere a los apoyos externos que se reciben de al menos una persona dentro y fuera del núcleo familiar, en quienes se pueda confiar y que puedan manifestar amor incondicional. Se refiere también la posibilidad de poner límites al comportamiento propio, a tener buenos modelos para ser imitados, también cuando se puede acceder a la salud, a la educación, a los servicios de seguridad y sociales necesarios, finalmente, a tener una familia y entorno sociales estables.

*Yo soy fuerza interior*, el individuo presenta actitudes como: ser agradable a la mayoría de las personas, generalmente es tranquilo y dispuesto, logra lo que se propone y puede planear para el futuro. Se respeta a sí misma y a los otros, es alguien que siente empatía y preocupación por los demás, es responsable de sus propias acciones aceptando las consecuencias de las mismas. Es un sujeto seguro de sí mismo, optimista, confiado y con grandes esperanzas.

*Yo puedo ser*, se refiere a las capacidades interpersonales y de resolución de conflictos que posee el individuo que manifiesta las siguientes cualidades: que pueda generar nuevas ideas o nuevas maneras de hacer las cosas; que sea capaz de realizar una tarea hasta terminarla; encontrar humor en la vida y usarlo para reducir las tensiones; que pueda comunicar a los otros pensamientos y sentimientos; que pueda resolver conflictos en distintos ámbitos de su propia vida (social, familiar, laboral, etc.); que sepa controlar su comportamiento, sentimientos, impulsos y pueda demostrar lo que siente y finalmente, que sea capaz de pedir ayuda cuando la necesite.

Para promover la resiliencia según plantea la autora, hay que considerar las edades y etapas de desarrollo de la(s) persona(s), ya que pueden identificar y delimitar factores resilientes correspondiente a alguna de estas etapas. Propone

ver el desarrollo de la resiliencia como una construcción con ladrillos, conformados por: la confianza, la autonomía, la iniciativa, la aplicación, la identidad, la intimidad, la capacidad para generar y la integridad.

Asegura que en la etapa de identidad es en donde se desarrollan los factores resilientes, para luego seguir fortaleciéndolos y reforzándolos. Identificar los puntos de entrada es el primer paso para promover la resiliencia.

“El punto de entrada es aquella conducta propia o ajena que percibimos como fuera de control y destructiva, por ejemplo cuando presenciamos actos de violencia. Tales acciones denotan la falta del factor resiliente YO PUEDO controlar mi conducta –sentimientos, impulsos y exteriorizaciones-, y del factor resiliente YO SOY una persona que se respeta a sí misma y a los demás.” (Henderson, 2003, p.47)

Cuando se experimenta una adversidad, la resiliencia se activa, para poder enfrentarla y superarla. Henderson propone que hay que prepararse para la adversidad, identificando: ¿Qué sucederá?, ¿quién y de qué manera resultará afectado por la situación de adversidad?, ¿cuáles son los obstáculos que se necesitan superar para hacerle frente?, ¿quién necesita saber qué?, ¿quién podría brindar ayuda?, ¿en qué fortalezas interiores se necesitará apoyarse al momento de enfrentar la adversidad?, ¿cuáles son las capacidades que se necesitarán utilizar? y ¿cuál será la dinámica de los factores resilientes para que resulten útiles?

Después de la preparación, hay que atravesar la adversidad, tomando en cuenta: ¿En qué punto se encuentran las cosas?, ¿cómo están manejando la situación las personas involucradas?, ¿qué nuevas acciones se deberían planear e implementar?, ¿qué factores resilientes se necesitan implementar a medida que se va atravesando la adversidad? Una vez que se le atraviesa, se da una etapa de análisis, de saber qué se aprendió de esa experiencia adversa. Una propuesta de



entrenamiento hacia la resiliencia, es la exposición a pequeñas dosis de adversidad.

“...a medida que usted se familiarice con el concepto y con la conducta resiliente, se encontrará en una posición mucho más firme y se beneficiará de la importancia que genera la resiliencia a la hora de hacer frente a las adversidades. (Henderson, 2033, p.19)

Tanto la resiliencia como la tendencia actualizante, potencializan a la persona al descubrimiento de su *sí mismo*, otorgando la posibilidad de generar movimientos que provoquen que el individuo pueda ejercer con libertad, su propia personalidad.

### **2.3.3 ¿Me gusta lo que hago? ¿Me gusta mi vida?**

“La creencia moderna de que la abundancia es condición necesaria y suficiente para la felicidad humana ha dejado de dar frutos”

Lipovetsky

Suena el despertador, al mismo tiempo que se abren los ojos se va caminando a poner el café, a tomar un baño, a vestirse, a medio comer algo y salir corriendo al trabajo, para regresar a comer al medio día, también de prisa, luego de haber pasado por los hijos a la escuela. Hacer comida, recoger mesa y cocina, comenzar a trazar la tarde con respecto a las necesidades de los hijos, de la pareja y las propias, si es que hay espacio. Luego la cena, recoger, hacer lista de pendientes para el día siguiente, estar un rato con la familia.

El hombre y la mujer actualmente se viven experienciándose a ritmos vertiginosos y exigentes, viéndose en la necesidad de cubrir, cada vez más, distintos espacios en la vida: el familiar, el laboral, el social y el personal. ¿Cómo

se puede vivir con este trajín?, ¿cómo es posible poner en *desconectado* el control automático?, ¿cómo habitarse conscientemente en el día a día sin perder el control de las propias emociones?, ¿cómo reconocerse en toda la actividad cotidiana?

Para los existencialistas, la existencia precede a la esencia y así el ser humano es un ente en construcción cotidiana. Día a día se construye la vida propia, por lo tanto la esencia de la persona es modificable, ya que su naturaleza está encaminada al cambio. Al respecto Rogers afirma que [...] “la vida es orientada por una comprensión e interpretación de mi experiencia constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser”. (Rogers, 1982, p.35)

Tener conciencia de esta premisa abre un sinfín de posibilidades, como la de poder llegar a comprender que las experiencias del pasado fueron lo que fueron, en su contexto, en su tiempo y que en el presente, pueden llegar a tener otro significado, capaz de aliviar las tensiones producidas emocional y físicamente por la experiencia vivida. Este es un punto importante que se trabajó en el taller, el poder lograr hacer un nuevo significado de una experiencia vivida, abriendo la posibilidad de que, con la nueva significación, las mujeres pudieran completar la experiencia de otra manera y así, avanzar en su crecimiento personal, en su autoconocimiento y en su autoregulación.

El reconocimiento de uno mismo en lo cotidiano, en el día a día, en las acciones, en los pensamientos, en las emociones y sentimientos, eleva el grado de conciencia, el darse cuenta de la propia vida y en esa medida, de hacerse auto responsable de la propia persona en su totalidad.

“Vivir conscientemente es respetar la realidad sin evadirse ni negarla, estar presente en lo que hacemos mientras lo hacemos, intentar comprender todo lo que concierne a nuestros intereses, nuestros valores y nuestros objetivos y, finalmente, ser consciente

tanto del mundo externo al yo, como del mundo interno". (Branden, 1999, p.22)

La conciencia que adquiere el individuo puede permitirle encontrar un sentido en su vida, el para qué de su vida, que tenga que ver con lo que él realmente es y desea. Al saberse a *sí mismo*, puede determinar y expresar la manera cómo se quiere vivir, cuáles son las experiencias que le gustan, con qué personas quiere estar, qué actividades le satisfacen, etc.

Cuando se tiene un mayor conocimiento de *sí*, se está directamente relacionado con la posibilidad de encontrar un sentido a la vida, que da respuesta a ese conocimiento propio. "Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y es uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido" (Frankl, 1991, p.57).

Cuando el individuo adquiere significado(s) para su vida, puede no estar condicionado y determinado por lo externo, sino que es él mismo, quien decide qué y cómo hacer frente a las situaciones que se le presentan, es decir, se determina a sí mismo, decide cuál y cómo será su existencia.

También la esperanza es un tema que está relacionado con el sentido de vida, que el hombre encuentra para sí mismo, ya que desde ella, puede encontrar esa energía interna que provoca movimientos para hacer posibles los objetivos que se van planteando en la vida. Así lo expresa Sierra cuando habla del tema:

[...] la esperanza está relacionada con la vida y con la orientación que cada persona pretende, puede y quiere darle. Esta orientación permite que este "alimento vital" se expanda en diferentes direcciones y que pueda desbordarse en múltiples expresiones que manifiestan la inteligencia y la sensibilidad humanas. Es la fuerza dinámica de la esperanza así comprendida, la que la enraíza en y con la vida y la convierte en lo que llamo "querer fundante-esperanza", es decir, en un acto fundacional que arraiga a las personas y que las orienta en la dirección de la felicidad,

comprendida como el encuentro del sentido de la vida, de acuerdo con Victor Frankl. (Sierra, 2007, p.4)

La autora dice que el vivir desde la esperanza, no niega el matiz del dolor que pueda sentirse en ciertas experiencias, tampoco niega el esfuerzo que implica la vida misma y esa fuerza, promueve al ser humano a comprenderse como un ser abierto a todo aquello que le es posible llegar a *ser*, aunque *todavía* no lo es.

### 2.3.4 Mujeres

“Existen mujeres que prefieren quedarse en la superficie de ellas mismas. Intuyen que conocerse implicará hacer algunas tareas pendientes y también experimentan cierto miedo ante la posibilidad de descubrir algo doloroso, o desagradable en ellas mismas”

Luis Valdez

Sin Importar la procedencia, la posición social o el bagaje cultural, las mujeres, manifiestan una necesidad de expresar sentimientos, o al menos poner un nombre a eso que se está sintiendo. Hemos crecido en una sociedad en la que quedó en el olvido el poder tener un contacto interno, el poder desarrollarnos a partir de lo que somos. El siglo pasado, en el mundo occidental, se nos mostró un “modelo” en que se le da valor a las personas por lo que lograron tener económica, profesional y socialmente, olvidando el plano personal y su dimensión profunda como ser humano. Dicho de otra manera, olvidándose la persona del propio ser. La directriz a seguir desde la segunda mitad del siglo pasado fue el consumo, basado en la idea de tener aquellos satisfactores que la modernidad iba brindando. La carrera del consumo impuesta por el modelo económico, distrajo la atención de las personas insertas en ese mundo del mercado, olvidándose de *ser*, de su persona, de las personas.

“La alternativa entre tener que se opone al ser, no atrae al sentido común. Parece que tener es una función normal de la vida: para vivir debemos tener cosas. Además, debemos tenerlas para gozarlas. En una cultura cuya meta, superarme, es tener (cada vez más), y en la que se puede decir de alguien que “vale un millón de dólares”, ¿cómo puede haber una alternativa entre tener y ser? Al contrario, parece que la misma esencia de ser consiste en tener, y si el individuo no tiene nada, no es nadie. (Fromm, 1982, p.33)

El desarrollo económico y social se dio a costa del desarrollo personal, del desarrollo humano, del olvido de la persona. Necesitamos aprender a reconocernos, a saber que somos mucho más que un trabajo, que una profesión, que la maternidad. El hambre de consumo que el desarrollo tecnológico mundial produjo, desvió la mirada hacia lo material y ello trajo consigo nuevas necesidades para las personas, como lo comenta Lipovetsky:

El hiperconsumidor ya no está solo deseoso de bienestar material: aparece como demandante exponencial de confort psíquico, de armonía interior y plenitud subjetiva, y de ello dan fe el florecimiento de las técnicas derivadas del Desarrollo Personal y el éxito de las doctrinas orientales, las nuevas espiritualidades, las guías de la felicidad y la sabiduría. (Lipovetsky, 2007:11)

Entender la problemática de la mujer en la actualidad, nos lleva a incorporarla dentro de un marco socioeconómico y cultural de la sociedad en donde se desenvuelve, la mexicana. En México, a finales del siglo pasado, principalmente ante la crisis económica desatada en 1994, se presenta con más fuerza la inserción laboral de la mujer para contribuir con el sustento económico del hogar, de la familia. Ante dicho fenómeno, la mujer pasó a tener un doble o triple papel en la sociedad, ya no sólo debía realizar sus labores como *ama de casa y/o madre de familia*, sino que además, debe salir a formar parte de la fuerza laborar del país.

La mujer desde entonces, ha pasado a tener doble jornada laboral y se encuentra ante un panorama en donde, el trabajo de criar a los hijos y el cuidado del hogar, que debería ser cubierto equitativamente con la pareja, no lo es, y provoca que comience a vivir la vida a un ritmo vertiginoso, llena de diversas responsabilidades que debe cumplir.

El panorama descrito, es lo que la mujer ha vivido desde entonces y para fines del presente trabajo, estas aclaraciones me permiten enmarcar a la mujer, en un contexto social globalizado, con una particularidad que la caracteriza por impulsarla a vivir la diversificación de su actividad en la sociedad.

La intención el E.C.P., es centrarse en la persona y como comenta Martha Caballero en su investigación: *Abuelas, madres, y nietas. Generaciones, curso de vida y trayectorias*, “Las mujeres como totalidad no existen. Lo que existe es cada una de ellas en su contexto y lo que particularmente han vivido a lo largo de su vida” (Caballero y Guevara, 2007). Es desde este punto desde dónde se sustentó el trabajo que se hizo en el taller con las mujeres, la visión personal de cada una de ellas con respecto a su propio mundo, contemplando su contexto social, individual, familiar y laboral, en otras palabras, en quienes son ellas.

Todos los conceptos revisados hasta ahora, sirvieron para poder explicar una experiencia vivida desde la facilitación, con mujeres que por sus características, ofrecieron un contexto grupal de diversidad, lo cual enriqueció la experiencia. Ante esta diversidad de edad, de intereses, de distintas maneras en cómo van viviendo sus vidas, mi reflexión ante ello me lleva a concluir que el deseo de las mujeres de llegar a ser mejores personas, de resolver sus conflictos actuales, de lograr mayores grados de aceptación personal y del otro, están ahí, como semilla para germinar.

La educación recibida hasta ahora y los modelos impuestos por la sociedad, son dos espacios de la vida de las mujeres que las han ido conformando. Inmersas en la vorágine carrera de la modernidad que ha despersonalizado al ser humano, ellas están en la búsqueda del sentido que darán a sus vidas, ellas están

tratando de comprender los movimientos que el ritmo de sus vidas les impone y también se cuestionan sobre su maternidad, su vida en pareja y su desempeño profesional.

Esta búsqueda implica nuevos aprendizajes, surgidos de nuevas necesidades que las mujeres descubren conforme van cambiando sus vidas y así, sus marcos de referencia internos se van re significando. Tal vez en estos tiempos, un buen aprendizaje sea el desaprender lo que hasta ahora no ha funcionado en la vida, para volver a aprender bajo otros constructos, con el fin de lograr ser personas más plenas y tener presente que no importa cuál nombre reciba, esa fuerza interna que nos mueve a avanzar, a ir por algo nuevo, a no dejar darnos por vencidos, es fundamental e inherente a la persona.

Mientras mayor sea la capacidad de detectar las emociones que se viven a cada momento, se podrá acceder a una mayor conciencia de sí, generando la posibilidad de ejercer la libertad de decisión y comenzar a provocar cambios en la vida.





## CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

### 3.1 Preparación del taller

Para dar inicio al taller, tuve que hacer varias cosas, desde convocar a participar en él, hasta cubrir detalles que permitieran el buen desarrollo del mismo. A continuación describo los distintos pasos hechos:

- Diseñé una invitación para el taller que envié a todos mis contactos de correo electrónico y que también publiqué en mi muro de face book. (Apéndice No. 2) Esa fue la manera que escogí para dar a conocer la realización del taller. Hubo respuesta inmediata y el grupo quedó conformado pocos días después de haberla publicado.
- Realicé y revisé la planeación del proyecto, y me concentré en las dos primeras sesiones para aplicarlas al iniciar el taller. Decidí esperar a que esas dos sesiones se dieran para ver el devenir del grupo y estar atenta a las modificaciones que pudieran surgir.
- Tomando en cuenta la planeación ya mencionada, preparé el material básico que utilizaríamos en el taller: libretas para los apuntes personales de las participantes, los separadores para las mismas (Apéndice No. 3), cartulinas, marcadores, colores, cinta adhesiva, fichas bibliográficas, equipo de videograbación, música para las distintas dinámicas y pañuelos desechables. También contemplé lo necesario para tener agua, café, té y galletas para el espacio de descanso.
- En cuanto al lugar en donde se realizó el taller, revisé conexiones de luz, llevé una mesa plegable para utilizarla en la realización de algunas dinámicas y tomé fotografías de la fachada para enviarles a las participantes y que tuvieran un referente visual previo para llegar

al lugar. (Apéndice No. 4) También preparé un mapa que les envié junto con la fotografía. (Apéndice No. 5)

- Trabajé en estar lo más consciente posible de mí, intentando mantener la calma y detectar mis emociones para trabajarlas.
- Para mi sorpresa me encontré que no estuve tan ansiosa como hubiera imaginado podría estar.
- Finalmente, estuve revisando notas y apuntes de clases cursadas en la maestría, además de fuentes bibliográficas para revisar los temas propuestos en la planeación.

## **3.2 La intervención**

En este punto hago un recuento de lo que sucedió en el Taller-grupo de encuentro sesión por sesión, lo cual puede dar una visión más amplia del lo que fue sucediendo con las participantes a lo largo de siete semanas.

### **3.2.1 Sesión inicial**

El jueves 6 de septiembre a las 9:30 de la mañana llegué al lugar en donde se realizó el taller para instalar lo necesario sin prisas. El salón en donde realizamos las sesiones mide aproximadamente 4 Mts. de ancho por 10 de largo, tiene dos ventanales en los extremos más pequeños del rectángulo. Por un lado las ventanas dejan ver la calle y el parque que está enfrente de la casa, por el otro, lo que se puede ver es el patio trasero de la casa. Ambos ventanales tienen sus cortinas, que cerramos cuando fue necesario.

El salón cuenta con instalación eléctrica, un aparato de sonido tipo reproductor de discos compactos, un pintarrón, sillas, y una mesa pequeña. Yo llevé una mesa un poco más grande para trabajar distintas dinámicas. Tiene dos puertas de

acceso, una al centro que dá al pasillo del baño y el recibidor y la otra, que dá al patio trasero. Le da el sol por la mañana por la ventana que dá hacia el parque.

El tema que tratamos en esa primera sesión fue el reconocimiento del cuerpo y los sentidos. La cita con las participantes fue a las 10:30 hrs., así que cuando ellas llegaron, los cuestionarios de entrada estaban listos para que ellas pudieran contestarlos. Estos cuestionarios son básicamente los mismos que apliqué en la etapa de diagnóstico y los apliqué con la intención de tener una visión más amplia del grupo. Fueron llegando a distintos tiempos y nos tomó casi 40 minutos en que todas estuvieran listas con el cuestionario contestado. (Anexo No.3)

Una vez que terminaron, las invité a que fuéramos a las sillas, que estaban dispuestas en círculo, y yo tomé la palabra para explicarles que estaba estudiando la maestría en Desarrollo Humano, que hay un trabajo de aplicación profesional que hacer para acreditar materias y para realizar el presente trabajo de grado. Les expliqué también que para el reporte del trabajo realizado, me era necesario dar cuenta de lo hecho en el taller y solicité su autorización para video y audio grabar las sesiones, asegurándoles completa confidencialidad, por lo que a lo largo de este trabajo, sólo utilizaré las iniciales de los nombres de las participantes, para salvaguardar su identidad. Además, les hice saber que el material recabado a lo largo del taller, sólo lo utilizaría con fines didácticos.

Después acordamos *directivamente* las reglas del juego, y digo directivamente porque no se pueden plantear reglas sobre algo que se desconoce, es decir, las participantes ignoraban cuál sería la dinámica del taller, por lo que opté por comenzar a sugerir algunas cosas como: ser puntuales, no interrumpir a quien estuviera hablando, abstenerse de emitir juicios o recomendaciones, sentirse en completa libertad de expresarse, si así se deseaba y finalmente, mantener los celulares apagados o al menos en vibración.

Una vez acordados estos puntos, les pedí que moviéramos las sillas para poner sus tapetes sobre el piso y comenzar con la relajación, que estuvo dirigida a reconocer ¿Cómo está mi cuerpo en este momento? Para ello, hicimos un

recorrido por todo el cuerpo, parte por parte, reconociéndolas y agradeciéndoles a cada una por su función realizada, por ejemplo, gracias a los pies que nos sostienen, o a los ojos que nos permiten percibir el mundo, etc.

Al terminar la relajación volvimos a hacer el círculo y nos presentamos todas. Desde que la primera de ellas, GG comenzó a hablar voluntariamente, dijo algunas cosas sobre sí misma en un intento de comenzar a abrirse un poco al grupo y fue como una invitación para que las demás también lo hicieran. Algunas manifestaron que en su presente había algún tipo de problemática en sus vidas prácticas, profesionales, familiares y/o afectivas, como E, MO, G y GG.

Posteriormente tomamos un pequeño descanso para en seguida poder entrar de lleno a la dinámica "*Mis actividades favoritas*" y la reflexión sobre el tema. Cada una de ellas hizo su lista de lo que les gusta y lo que no les gusta. Definieron cuáles de las personas, experiencias y/o cosas que enlistaron, estaban sucediendo en sus vidas en ese momento. Después abrí la reflexión invitándolas a compartir algo de su lista, y debo decir que fue relativamente fácil que compartieran, incluso desde el inicio del taller, un poco del terreno de los sentimientos profundos como lo hizo GG hablándonos de la situación de su casa, por ejemplo.

Finalmente, por el poco tiempo que faltaba para terminar la sesión, decidí mejor hacer un cierre en el que cada una pudiera darse su tiempo de compartir, aunque no se hiciera la relajación, y fue una buena decisión, porque salieron sentimientos a flor de piel que pudimos abordar en el cierre de la sesión y eso, me habla de que las participantes están sintiendo un buen clima en el grupo.

Quedó de tarea que hicieran a *Monita*, el ejercicio consistía en que cada una de las participantes dibujaría en sus libretas una *Monita*, que es *sí misma*, a la cual le pondrían en cada uno de los sentidos (orejas, nariz, ojos, boca, manos) una lista de tres cosas que les guste y tres cosas que no les guste oír, oler, ver, degustar y tocar.

Además a nivel del estómago, pondrían tres cosas, situaciones y/o personas que las haga sentir incómodas y por último, al nivel del corazón, pondrían tres cosas, situaciones y/o personas que las hagan sentir bien. Les expliqué que la lista es flexible, que en cualquier momento podrían hacer los cambios que consideraran pertinentes.

También quedaron para reflexionar durante la semana, las siguientes preguntas: ¿Cómo chiqueo a mi cuerpo?, ¿cómo escucho a mi cuerpo?, ¿en qué situaciones escucho a mi cuerpo?

### **3.2.2 Segunda sesión**

En la segunda sesión el tema que abarcamos fue el cuerpo y su relación con las sensaciones y las emociones. Iniciamos con la presentación de las dos nuevas participantes, M y N quienes platicaron un poco de ellas mismas. MO llegó tarde. Después revisamos la lista de la tarea, las cosas que les gustan y que no les gustan. De ahí salió tema para trabajar con GG y S, a manera de grupo de crecimiento.

Seguimos con la dinámica “Dibujos rupestres”, que consistió en lo siguiente: les pedí a las participantes que dibujaran alguna situación de sus vidas que les haya provocado alguna emoción, dolor sufrimiento, felicidad, alegría, etc. Podrían dibujar una o dos situaciones en donde se sintieron bien y/o mal, en las que el dibujo pudiera describir dichas situaciones. ¿Qué fue la experiencia y quienes estaban? Les dí la indicación de que al hacer la actividad, intentaran estar consigo mismas, tratando de reconocer qué emociones surgían cuando estaban dibujándolas. Si necesitaban escribir algo, lo podían hacer.

Como una de las participantes, GG se tenía que ir, decidí adelantar la relajación que dirigí hacia el tema de crear un “Lugar Favorito”, un espacio propio e íntimo al cual podrían recurrir en cualquier momento, en donde podrían estar con sus miedos y sus alegrías, con el reconocimiento de su ser en el momento que estuvieran ahí.

A éste espacio podrán invitar a alguien con quien podrían dialogar, confrontar, reconciliar, perdonar, abrazar, etc. Fue la creación de un espacio como una *figura* que les permitiera estar en contacto consigo mismas, en donde pudieran lograr entablar diálogos internos y que además, fuera un espacio que les pudiera brindara seguridad y paz.

Cuando terminamos la relajación, las participantes pusieron en común la experiencia vivida y luego tuvimos un descanso para el refrigerio. Después comenzamos con la reflexión de la dinámica *Dibujos Rupestres*, en donde las participantes comentaron abiertamente lo que les pasó a partir de hacer los dibujos. Hubo ya expresión de experiencias difíciles que vivieron en algún momento de su vida, pudieron expresar su dolor y platicar la situación vivida. Los comentarios siguieron hasta que llegamos al momento de cerrar la sesión y cuidar que no se quedaran con algo *abierto*.

Les pedí que en la semana contabilizaran cuántas veces al día usaban la palabra *no*. Además, les solicité detectar una acción y/o actitud que quisieran modificar y que lo redactaran en términos positivos. Lancé una pregunta para que fuera trabajada durante la semana: ¿Puedo hacer algo para cambiar lo que no me gusta?

Durante la sesión me pude reconocer a mí misma, mientras estaba reconociendo al otro. Pude detectar lo que me iba pasando conforme se desarrollaban las actividades y reflexiones, me he reconocido en mis emociones mientras estoy acompañando a las participantes.

Estuve reflexionando sobre la escucha, y descubrí que mientras más empáticamente puedo escuchar al otro, puedo tener una mayor capacidad de síntesis, de poder “intentar armar el rompecabezas”, es decir, puedo tener más herramientas para facilitar a la persona a que pueda armar su propio rompecabezas.

Reconocí que los cambios en el orden del día no me generaron ansiedad o algo por el estilo, al contrario, fui al ritmo de las necesidades del grupo y eso, me

dio confianza, porque estaba siendo capaz de detectar las emociones y los sentimientos de las participantes.

Me di cuenta que en mi lenguaje verbal, la metáfora fue de gran ayuda en situaciones de explicaciones, como para dejar el espacio de que sea la persona la que pueda hacer, por sí misma, la traducción metafórica de lo dicho, a su propia vida, en su propia experiencia.

Detecté que sentí algo que no pude definir cuando interactuaba con E, y no me fue grato. Hay algo que me puso en alerta, incluso a la defensiva, allí hubo un punto que necesitaba atender, trabajar para descubrir qué me pasaba con ella, y por qué estaba reaccionando como reaccionaba.

Hubo momentos en que no pude facilitar hasta el sentimiento profundo, por alguna razón no pude contactar con los míos propios. No detecté qué fue lo que me impidió hacer el contacto con mis sentimientos.

No encontrar el límite para una narración me causó un poco de estrés, o al menos, de frustración. No fui capaz de cortar las narraciones cuando se convertían en un monólogo, detecté que tenía que trabajar en el repertorio de “modos” de cómo podría re direccionar un relato narrativo, hacia un relato experiencial de sensaciones, más vivencial y además grupal, en el que todas las integrantes del taller pudieran hablar, no solo una de ellas.

En esta sesión a pesar de los amplios relatos que varias de las participantes hicieron sobre sus experiencias, la mayoría pudo expresarse abiertamente, lo cual me indicó que el clima se estaba creado para que el grupo propusiera su propio devenir.

Me dí cuenta que hay distintas intensidades en las que pude estar presente, es decir, detecté que en momentos, mi atención estaba en lo que decían las participantes sin olvidar que estaba facilitando. Escuchaba y trataba de comprender lo que ellas vivían y sentían, sintiéndome a mí misma también.

El clima se afianzaba, se podía palpar que ellas se sentían cómodas expresando. Tal vez no todas expresaron desde sus profundidades, pero puedo decir que se sintieron cómodas hablando. La escucha fue un elemento que estuvo presente en casi todas las participantes, noté que algunas escucharon con interés, otras no tanto. Mi escucha la encontré diría yo “selectiva”, por ello, me refiero a que cuando estaba escuchando a una persona en la facilitación grupal, me centré en ella y me costó trabajo estar con las demás.

En cuanto a la empatía, hice todo lo que me fue posible desde mi autenticidad, para estar con ellas, con cada una y con todas, de manera honesta. Intenté ponerme en su lugar, “como si” a mí me hubiera pasado la experiencia e intenté estar en sus sentimientos, cuando emergieron. Noté que pude separar lo mío, lo que a mí me pasaba, en el momento cuando ellas platicaban sus sensaciones y experiencias particulares y al mismo tiempo, también estaba con ellas.

Hice reflejos devolviendo lo que ellas comentaban, también confronté desde preguntas específicas que tenían que ver con lo que ellas decían y en momentos, también desde una previa síntesis de lo que la participante había hablado.

Hubo expresiones de emociones en algunas de ellas como GG cuando manifestó sus enojos y quejas. También expresó situaciones complicadas de su vida en el pasado y aunque aún no ha llegado al punto en que pudiera hacer una re-significación en su presente, expresó con cierta facilidad sus experiencias.

Con MO, por ejemplo, puede detectar sus estados de ánimo yo diría que superficiales, ya que intuía que había más de fondo que aún no había expresado. Como cuando dijo que entre semana vive más contenta porque su hija estaba con ella y que cuando viajaba está con amigos, es decir, no manifestó que le es difícil vivir en soledad, sólo expresó su felicidad en compañía.

En general creo que el haber podido establecer un buen clima en el grupo, facilitó que ellas pudieran expresarse, lo cual fue un buen logro, el grupo se estaba definiendo y sus participantes se estaban reconociendo individual y grupalmente, se sintieron con la libertad de expresarse.



### 3.2.3 Tercera sesión

El tema de la tercera sesión fue el de las emociones. Inicié reconociendo cómo estaban las participantes. De sus comentarios salió precisamente el tema de las emociones y decidí cambiar el orden de la sesión, ya que en ese momento estábamos ya, haciendo grupo de encuentro. Busqué un momento para explicar la relación estímulo/respuesta cerebral y la relación sensación/estímulo, tanto la vía corta de respuesta como vía larga, la cual se da cuando hay un proceso racional.

Después tuvimos un receso y continuamos con una dinámica, “El Tunel del Tiempo”, que consistió en ir, a través de unos momentos de relajación, al lugar favorito de cada una y, desde ahí, dieron un recorrido hacia atrás en la vida de cada una, hasta lograr reconocer a la niña de cada quien. Les pedí que la reconocieran, a esa niña, que se relacionaran con ella, que la abrazaran y le brindaran la seguridad de que estaría cuidada. Después les pedí que le agradecieran y que se despidieran de ella, asegurándole que podrían encontrarse de nuevo. Terminando la dinámica, hicimos una puesta en común de la experiencia, reflexionando lo vivido e hicimos el cierre de la sesión.

Quedamos que durante la semana ellas trabajarían en el reconocimiento de sus sensaciones relacionadas a las emociones que iban sintiendo. También harían una lista de sus virtudes y defectos.

Me ayudó el no dejar que me molesten las cosas que no puedo controlar, como fue el llegar tarde al Taller, como fue con N y con M. Cuando ellas llegaron, yo intenté seguir en lo que estábamos en ese momento con la facilitación, dejé que ellas tomaran su lugar, lo hice como si no pasara nada e invité a las demás, a que siguieran en lo que hacíamos.

Intenté desarrollar mi actitud de escucha, de ampliar mi capacidad de estar tanto en lo verbal como en lo no verbal. También intencioné el hacerlo con todas, no solamente con la quien en el momento interactuaba.

Me noté muy incisiva con E, me seguía pasando algo que no detectaba todavía, cuando tenía interacción con ella. Advertí que me irrité cuando la facilitación era con ella. Pude reaccionar y detectar que tanto con E como en momentos con MO, tuve sensaciones de malestar cuando identificaba el papel de víctimas que ellas viven y que no pueden reconocer aún. En esos casos surgieron mis incomodidades y ante mi reacción reconocida, me pregunté si yo todavía me vivía en el papel de víctima.

Mi estado de ánimo influyó en cómo recibí a las participantes, me noté un tanto desesperada en la primera parte de la sesión, tal vez es porque caí en cuenta que ellas buscaban que yo les diera respuestas y yo, no pude ser clara en hacerles saber que no es mi papel. En un momento dado, le dije a MO que yo no tenía la respuesta, así directo, con la intención de que tanto ella como las demás, lo escucharan para que no hubiera dudas al respecto.

Pude darme cuenta de que tuve prisa, que no reaccioné a hacer los silencios oportunos en ciertos momentos, como cuando GG y MO contactaron con *sí mismas*. Comencé a sentir y darme cuenta que tiene que ver con mi miedo a profundizar en los sentimientos, los míos y los de ellas también, es decir, evito el silencio para no profundizarlos.

En esta sesión me sentí en el papel de aleccionadora, no de facilitadora. Di mi visión de mundo, de repente perdí el piso de la facilitación para aprovechar el escenario y externar lo mío. Reconocí que puse de lo mío, pensando que estaba facilitando, no sé si fue que tenía en mi cabeza el tema que tratábamos e intentaba no soltarlo. Descubrí que hay temas míos que pude externar con mayor soltura, dolieron menos que en tiempos pasados, incluso algunos, ya no me afligen.

El clima del grupo se siguió presentando como muy bueno, ellas pudieron expresarse libremente en la medida que quisieron, lo que quiero decir es que, noté que aún hay cosas que no dijeron, por ejemplo, GG, de repente expresó, aunque en su narración, aún se nota que hay cosas que no menciona. Brincó de una idea

a otra y al no completarlas, me dió la impresión de que es porque hay unas partes de la historia que no pudo tocar, que no quiso expresar.

Se logró un buen grado de empatía entre ellas, hubo la posibilidad de respetar a la que estaba hablando, si no empáticamente, al menos sí, prudentemente y en silencio. Creo que la universalidad de los temas les hizo caer en la cuenta que, no son las únicas a las que les pasan las cosas y eso, es lo que permitió lograr un mayor grado empático entre ellas. En cuanto a mí, seguí con la intención de estar en el “como sí”, me puse en el lugar de ellas y logré dejarlo cuando terminamos la sesión.

Ellas pudieron detectar sensaciones y expresaron sentimientos, sin llegar aún a la parte de re-significar experiencias del pasado, pero las condiciones se fueron dando para lograrlo en cualquier momento, íbamos en rumbo.

### **3.2.4 Cuarta sesión**

En la cuarta sesión tuvimos por tema el reconocimiento de las emociones propias. Inició 15 minutos tarde, porque no llegaron puntuales las participantes y G, no llegó. Lo primero que hicimos fue comentar la lista de virtudes y defectos que hicieron en la semana, se mostraron entusiasmadas participando y solamente una de ellas no la realizó. Las participantes comentaron sus listas con mayor soltura que en las sesiones anteriores, nos detuvimos en algunos casos, prácticamente con cada una de ellas, según surgían asuntos de sus propias listas.

Enseguida, hicimos la dinámica de “La Telaraña”, en la que le pedí a una de las participantes amarrara una hilaza por su cintura y mientras lo hacía, dijera una virtud que reconocía de sí misma y pasara la hilaza, sin cortarla, a otra participante, expresándole algo que le reconociera y así sucesivamente, hasta que todas las participantes estuvieran *tejidas* por la hilaza.

Posteriormente, le pedí a una de ellas que fuera al baño por una botella de agua que yo había dejado ahí. Para que pudiera llegar al baño, se dieron cuenta

que tenían que ir todas, ya que se encontraban unidas por la hilaza y cuando regresaron, les indiqué que podían desamarrarse.

Continuamos con un receso para el refrigerio y después, nos reunimos en círculo, a manera de grupo de encuentro y dimos inicio a la reflexión de la dinámica. Les pedí que transportaran la experiencia vivida hacia su propia familia. ¿Qué sucedió?, ¿cómo se sintieron?, ¿cómo vivirían la experiencia con su familia? Hicimos el cierre de la sesión y quedamos que durante la semana, trabajarían una pregunta en concreto: ¿De qué me voy dando cuenta?

En esta facilitación me di cuenta que el seguimiento de cada una de las participantes lo hice muy consciente, es decir, seguí lo que surgía en cada una de ellas sin perder de vista a las demás. Intenté ser inclusiva cuando los periodos de habla de alguna de ellas, se prolongaban. Noté que una buena guía para mí, en la exploración de las participantes, fue tener muy presente el objetivo de la sesión: reconocerse a *sí mismas* en algún sentimiento o sensación que se viviera en el momento.

Mi capacidad de adaptación la vi en la práctica, ya que por las circunstancias, nuevamente tuve que hacer cambios en el orden del programa del día. Cuando me di cuenta que al ir haciendo la revisión de las listas de virtudes y defectos, tomamos más tiempo del previsto, decidí tomar las características que ellas hicieron de sí mismas, para facilitar dentro del objetivo del día. Me centré en resaltar las emociones que se generaron a través de la expresión de sus virtudes y defectos, del reconocimiento de alguno de ellos, del cómo se descubrieron sintiendo emociones concretas.

La flexibilidad en la facilitación, me permitió manejar un grado más amplio de improvisación, para lo cual, necesité estar consciente del objetivo al que pretendía llegar, tuve confianza de que el proceso se daría y manejé mi espacio de la frustración, logrando tener continuidad de mi presencia ante el grupo lo más completa posible.

En la facilitación de nuevo me sentí incomoda en algunos momentos, concretamente con una de las participantes, que fue E. Descubrí que tiene que ver con que yo percibo en ella, una especie de falta de compromiso para estar en el taller: llega tarde, no hace los ejercicios de tarea, me da la impresión que ella lo toma como un momento, en el que puede sacar cosas personales y nada más, como que no ha encontrado la manera de sacarle provecho al taller o no ha querido hacerlo, tal vez por miedo a tocar cosas que aún no está preparada a enfrentar.

La sensación concreta fue de desesperación cuando ella intervenía y entonces me pregunté: ¿Qué es lo que me pasa con ella?, ¿por qué reacciono cuando ella interviene? En eso estuve por algunos momentos, hasta que reaccioné y seguí con la facilitación, puede dejar a un lado la sensación y seguir facilitando, incluso, facilitándola a ella como si no tuviera esa sensación.

No logré tener un control del tiempo en cuanto al plan inicial, lo cual no me preocupó, porque realmente me centré más en la necesidad del grupo, que en el plan de trabajo que yo tenía elaborado. En todas las sesiones he hecho cambios en el orden establecido. Es la cuarta sesión y decidí no hacer la relajación final, para dar el tiempo a hacer un cierre más completo, trabajando para que cada una de ellas, se fuera de la sesión lo mejor posible.

Me di cuenta que seguía trabajando en hacer una separación de lo suyo y lo mío, dentro y fuera de la facilitación. Fui capaz de dejar los asuntos de las participantes para cada una de ellas. Yo me quedé con mi análisis vivencial y emocional después de cada sesión y noté, que no cargué con sus asuntos, que pude separarlos y hacerme cargo de lo que iba detectando se generaba en mí, a través de lo que ellas vivieron.

Me noté más perceptiva e intuitiva que antes, tuve muy claro que lo que percibía e intuía, sólo son herramientas que tuve para devolverlos en la exploración, que eran elementos que debía comprobar y que, a diferencia de

antes, no los di por hecho. Reconocerlo, me mantuvo con más conciencia durante la intervención, consciente de las participantes y de mí.

Me descubrí en un diálogo interno constante que no interfirió con mi escucha, sino que la complementó. De hecho, también me descubrí haciendo preguntas más concretas, variadas, que me llevan a apoyar de mejor manera, la exploración de cada una de ellas. Aún no he encontrado la manera de cómo facilitar para tocar los sentimientos más profundos, surgieron y yo no pude facilitar del todo. Ahí tenía algo para trabajarlo y en ese momento me preguntaba: ¿Qué es lo que me estaba impidiendo que tocara sentimientos profundos? ¿Sería mi miedo a tocar los míos propios? ¿A no saber cómo iría a reaccionar o si sería capaz de facilitarlos?

Logré disminuir mis muletillas verbales y también, me noté mucho más consciente del tono de mi voz, pude jugar con ello y creo que fue bueno, porque reflejé mayor empatía.

En el grupo ya se estableció un buen clima de confianza. Noté que GG se mostró ansiosa cuando las demás hablaban. La mayoría de las integrantes tuvieron un mayor grado de escucha y detecté, que las opiniones y charlas ocasionales que se dieron las dos primeras sesiones, disminuyeron considerablemente, lo que generó un mayor grado de empatía entre las participantes del taller.

Desde la facilitación, puse un especial énfasis en que ellas detectaran mi aceptación. De entrada percibí un alto grado de confianza que ellas han depositado en mí, pudieron expresarse con más soltura. Tal vez, lo anterior se explique al hecho de que con cuatro de ellas (M, S, GG y MO), yo ya tenía una relación previa, aunque no cercana. Sin embargo, con una de ellas, N, se ha dado también una relación de confianza, sin que hubiéramos tenido ningún contacto previo.

Presentarme sin máscaras, o al menos, presentarme lo más auténtica posible ante ellas, ha sido clave. Yo estoy convencida de que eso lo perciben las otras personas y esa autenticidad que advierten, las hace actuar en consecuencia. Es

cierto que ellas se han cuidado, solamente han “destapado” lo que necesitan expresar, sin sentirse en situación de riesgo. También noté que cuánto más auténtica puedo ser yo, también ellas lo pueden ser, tal vez, es algo que funciona como espejo.

Estar presente lo más completa posible en la facilitación, me permitió seguir el ritmo del grupo, no entrar en estado de frustración. Iba al ritmo de las necesidades que se presentaron en el momento, tomando en cuenta la planeación del día. El contenido fue mi directriz, la forma pudo estar en un segundo plano, y por forma me refiero al diseño de la sesión, que de hecho, cambió constantemente.

### **3.2.5 Quinta sesión**

La quinta sesión la trabajamos con el tema del manejo de emociones, concretamente el enojo. Iniciamos con N, GG y S. Como a los 10 minutos llegó M. Lo primero que hicimos fue una relajación, yendo al lugar favorito que cada una creó en sesiones pasadas, reconociéndose en el momento.

Después hice una breve explicación sobre el reconocimiento del asalto emocional, para entender de mejor manera cómo funcionan las emociones y qué podemos hacer para manejarlas, de esa explicación pasamos a grupo de crecimiento hasta terminar la sesión.

Cambié el plan original del día por dos motivos. Primero, porque faltaron dos participantes y la dinámica que estaba diseñada era importante que la viviera todo el grupo. En un segundo lugar, dejé que el grupo de encuentro se fuera dando ya que ellas continuaban sacando nuevas situaciones y el tiempo se nos fue en ello.

Intenté descubrir lo que a mí me pasa en la facilitación, hice a un lado mi molestia cuando M comenzó a hablar entre queriendo y no. Realmente, me sentí muy desesperada, porque la sensación que yo tuve, es que ella estaba “de pose”. Lo dejé pasar y permanecí en la facilitación de la mejor manera que me fue posible. Después de un rato, me reconocí más tranquila.

Noté que confrontar es uno de mis puntos fuertes. Cuando detecto algo que me llama la atención o que intuyo de alguna manera, entonces busco y trato de que la persona encuentre por sí misma, confrontando esos que he detectado o intuido.

Me di cuenta de mis emociones y de las de ellas. En momentos, me costó trabajo devolvérselas, a manera de herramienta para su exploración. Por ejemplo, con M, cuando aparentemente se disminuye al hablar, pareciendo que no le importara a las otras, lo que ella dijo o pensó, como si no hubiera sido importante lo que ella le sucede. También me dí cuenta que eso es un patrón mío y que fue muy fuerte en varios momentos de mi vida, ahora, lo he percibido como algo más débil, sin embargo, todavía pienso, en momentos, que lo que quiero decir no fuera importante para otros.

Me costó mucho trabajo expresarme a partir del ECP. En esta ocasión me costó mucho más, ya que esta sesión fue, en gran parte, tratar de clarificar situaciones que explicaran el manejo de emociones. A pesar de saber que el trabajo de facilitación debería estar dentro del enfoque, esta vez me sentí mucho como en clases, explicando, incluso, en algún momento, me sentí como dando mis recetas, especificando que en mi experiencia había sucedido tal cosa, pero al final, lo que ofrecía era una receta. Aún con esa sensación, intenté tomar en cuenta a las participantes.

Con GG ya hubo evidencias de que están generándose movimientos en ella, Esto lo dedusco cuando dijo que pudo llorar frente a sus hijos y que, además, pudo expresarles lo que estaba sintiendo. Ella también se ha dado cuenta que cuando se ha comunicado desde sus sentimientos, se ha sentido escuchada, recibida y eso le ha generado paz.

Con N se da una situación importante que no tiene que ver con los objetivos del proyecto. Ella constantemente ha manifestado que está reconociéndose con *ella misma* y por *sí misma*, fuera de la opinión externa, de los otros, cuando dice: “Siempre quedar bien con los demás y no voltear a verme a mí”. (Anexo No.1)



Con M hubo un reconocimiento de sí, está aprendiendo a soltar y a manejar sus emociones, para ya no quedárselas dentro, ha tomado decisiones de acción para liberar dichas emociones. Detecté que en apariencia, ella maneja el patrón de que no le pasa nada, como una manera de llamar la atención y desde ahí, expresó sus emociones muy sutilmente, como si aún no las reconociera o no se atreviera a expresarlas directamente aunque las reconozca.

### **3.2.6 Sexta sesión**

En la sexta sesión el tema fue el de la reconciliación, el perdón. De nuevo comenzamos alrededor de 15 minutos después de la hora. Inicié el taller preguntándoles a las participantes cómo les fue en la semana. Después, trabajaron con las fotografías de personas significativas en sus vidas, las que les solicité trajeran para esta sesión, e iniciamos la dinámica “Collage de mi vida”.

Para hacer el collage, les entregué a las participantes una cartulina y les pedí que pegaran sus fotos de la manera que cada una quisiera. Les pedí que mientras pegaban las fotografías estuvieran en silencio, tratando de distinguir cuáles emociones surgían.

También, en esta ocasión, hubo un cambio en el plan del día, ya que G se tenía que ir, por lo que decidí hacer la dinámica “La Luz del Perón”, antes de la reflexión. Les entregué a cada una una ficha bibliográfica y en un pequeño ejercicio de relajación, a manera de lograr que contactaran consigo mismas, les pedí que buscaran alguna persona de su pasado con la que aún tuvieran “algo pendiente”. Al terminar la relajación, les pedí que en la mitad de la ficha pusieran la siguiente frase: Te agradezco el aprendizaje de... y en la otra mitad, la de: Te perdono la forma/modo...

Después les pedí que en silencio, entraran en contacto con esa persona y pusieran debajo de ambas frases, lo que ellas quisieran decirle sobre el agradecimiento y el perdón. Luego hicimos una reflexión sobre lo que habían

puesto en las fichas, en donde cada una, pudo comentar abiertamente lo que le estaba pasando con sus emociones, en ese momento.

Finalmente, les pedí que recortaran a la mitad su ficha, separando las dos frases y lo que pusieron al respecto. GG se retiró y con el resto del grupo hicimos la reflexión de las dos dinámicas realizadas. Se prolongó hasta alrededor de las 12 hrs., ya que trabajamos el tema del perdón, desde las experiencias personales de cada una de ellas.

Antes del descanso, les indiqué que la parte de la ficha, correspondiente a lo que habían escrito sobre el perdón, la quemaran desde el fuego de una vela que previamente habíamos encendido y que, mientras el papel se quemaba, le podían decir a la persona elegida, lo que le escribieron y/o cualquier otra cosa que pudiera surgir. La parte correspondiente al agradecimiento, ellas la guardaron.

Cuando reiniciamos después del refrigerio, casi era tiempo de terminar el taller, por lo que hicimos un cierre de la sesión, en donde cada una de ellas mencionó comose sentía, cómo se iba. Les pedí que en la semana se hicieran una carta a *sí mismas*, en dónde se pudieran decirse todo lo que quisieran, que podrían aprovechar para perdonarse y/o, reconciliarse, desde eso que se escribieran.

Poder estar presente en las sesiones ha sido una directriz en mi actuación como facilitadora. Los temas espirituales llaman mi atención como imán, los pude detectar fácilmente, aunque no siempre los he podido facilitar, sobre todo, cuando la situación se encamina a profundizar sentimientos. Reconocí que el estar relajada, no ansiosa, antes, durante y después del taller, me ayudó a poder estar en un mejor estado emocional durante la sesión.

Sigo en desarrollo mis capacidades de percepción y deducción. Cada vez ha sido más claro el uso que hago de ellas, utilizándolas para hacer una devolución de información a la(s) participante(s) que comparten algo.

Noté que también sigo desarrollando mi capacidad de síntesis, para tratar de aclarar lo que ellas van dando por pedacitos, intentando unir los elementos que he

tenido, provocando que ellas confirmen o nieguen, pero que les haya servido para aclararse, reconocerse, saberse, darse cuenta. Esta acción, ha sido mucho desde mi intelecto, por lo que cuando devuelvo la información, a veces me me he sentido un tanto separada del sentimiento, el mío y el ajeno.

Me parece muy poderoso el grado de influencia que como facilitadora, he podido generar en las participantes, no digo que en todas, pero sí en algunas, principalmente en las que tienen confusión en sus vidas. Eso me genera una cierta incomodidad por dos razones. Una, es que ahí hay una gran responsabilidad que recaea en mí, ya que yo solamente soy un apoyo para que cada una de ellas, pueda lograr descubrirse aunque sea un poquito. La segunda, porque de alguna manera, me he sentido como más observada y me he visto en la necesidad de cuidar más lo que digo y hago.

Es muy delicado esto, porque también de alguna forma, en momentos, hace su aparición el ego y he tenido que aprender a manejarlo. En ciertos aspectos, yo tengo un grado de conciencia mayor de *mí misma* que las participantes, eso no me hace ni más, ni menos persona que ellas, también he tenido aspectos de mí que trabajar.

El compromiso que se ha tenido ante el taller ha sido algo que me cuestionaba: ¿Qué tanto, las participantes del taller, realmente querían estar en él? Lo digo por la asistencia, G no regresó ya. Intenté localizarla en varias ocasiones por teléfono y no tuve éxito. Yo pensé que había hecho ya el intento de saber qué pasaba con ella, que era su responsabilidad y yo no debía forzar ninguna situación, así que decidí relajarme al respecto y entenderlo como una situación en que una participante, ya no estaría presente.

También me he cuestionado el tema de la puntualidad. Han sido escasamente dos de ellas las que normalmente han estado puntuales (S y GG) y aún así, de repente, hay salidas antes de tiempo porque los compromisos laborales así lo requieren. Es entonces cuando me han surgido preguntas: ¿El que el taller sea

gratuito para ellas, tal vez les haga sentir que no importa si están o no?, ¿si llegan a tiempo o no? o ¿si se salen antes del término de la sesión?

El yo no haber podido delimitar que un grupo de crecimiento no es una plática de café, tal vez sea la razón por la cual de repente han surgido comentarios, que son más consejos que comentarios. Romper con un patrón adquirido socialmente, como el emitir un juicio, es difícil de hacer, incluso, ha sido difícil de hacerlo notar a las participantes. Ahí, entendí que tengo que poder hacer llegar el concepto, sin que suene a una limitante de expresión.

Descubrí que lo que me hacía ruido con respecto a E, es que en momentos de mi vida, yo misma no he tenido claridad. Su no claridad estaba reflejando la mía, y no me gusta saberme en confusión. Me he podido mover en la vida cuando tengo claridad, cuando he sabido a dónde voy, independientemente que luego, cambie de opinión o de rumbo.

Otro descubrimiento que tuve fue el de que, cuando hay un cansancio físico acumulado, puede mermar mi rendimiento presencial, mi intuición, mi observación. He notado que si no estoy bien descansada, la acumulación de las energías invertidas en el taller, suma a mi cansancio físico y es como un círculo vicioso. He buscado encontrar la forma de que cuando facilite, tenga un espacio real y justo de descanso, para recuperar energía, para poder utilizarla a favor de las participantes en la facilitación.

También trabajé en poder distinguir qué era lo justo y/o necesario en cuanto a lo que una participante podía decir, es decir, ¿cuánto dejarla hablar?, ¿en qué momento cortar su narración para que no fuera un monólogo?

Una de las cosas que pude detectar y reportar es que el “como si” de Rogers, lo he podido aplicar, he podido estar presente en la sesión con las participantes empatizando de manera profunda, he podido dejar a un lado sus problemáticas sin que yo me las haya apropiado para mí. Las he utilizado para mi propia revisión, sobre todo, en los temas con los que me siento directamente relacionada.

No he podido distinguir aún, hasta dónde he debido dejar ver de mí: ¿Qué implica? ¿Qué puedo o no decir? ¿Qué no debo dejar ver o qué sí dejar sabersaber de mí?

Mi autenticidad, ha sido la mayor herramienta que he encontrado en la facilitación. Desde el ser auténtica, he podido tener cercanía profunda con la mayoría de las participantes. Es algo que se notó, que se percibió y que por eso, tal vez, se dio un ambiente de confianza en el grupo, para que pudieran expresarse libremente.

### **3.2.7 Séptima sesión**

En la séptima y última sesión de taller, trabajamos en cerrarlo. Las participantes pudieron expresar sus emociones, lo que vivieron y aprendieron a lo largo de las siete semanas que duró el taller. También revisamos si habían logrado adquirir alguna herramienta que les sirviera para su autoexploración.

Iniciamos la sesión poniendo en común, a manera de grupo de encuentro, las cartas que se escribieron a sí mismas en la semana. E y N se dieron un tiempo para escribirlas, ya que no lo habían hecho y M, declaró que no quiso hacerla. Sin embargo, en la puesta en común, M comentó sobre ella misma espontáneamente. En las reflexiones, además de compartir lo que se escribieron, también comentaron sobre qué adquirieron a lo largo del taller, reconociendo herramientas, actitudes y emociones.

Después de un descanso, pasamos a la dinámica “Mi mayor tesoro desde mi lugar favorito”, misma que se trabajó a partir de una relajación, dirigiéndolas a su lugar favorito, ese que cada una tenía. Desde ahí, les pedí que hicieran contacto consigo mismas, que pudieran reconocerse y se dijeran lo que tuvieran necesidad de decirse, que se pudieran observar acompañadas por ellas mismas y se pudieran visualizar cuidándose a sí mismas. Como cierre de la relajación, les puse sobre las piernas un sobre con un espejo adentro. Al terminarla, les pedí que

abrieran los ojos y que revisaran el sobre, en donde encontrarían su mayor tesoro, ellas mismas.

El taller-grupo de encuentro terminó con reflexiones sobre lo que se había podido descubrir, sobre las herramientas que encontraron para seguir con su autoexploración. Algunas de las participantes pudieron darse cuenta de que, encontraron situaciones que pudieron comenzar a resolver y que necesitarían seguir trabajando. En general, todo el grupo se sentía agradecido por haber participado en la experiencia del taller.

### **3.3 Reflexiones personales de mi facilitación**

A lo largo de siete semanas tuve la oportunidad de vivir conscientemente un proceso de facilitación en el que pude analizar, lo que iba aprendiendo en lo académico y en lo experiencial, en cada una de las sesiones, como ya quedó reflejado anteriormente, en cada una de ellas.

Constantemente reflexioné sobre distintos puntos que se me presentaron durante la realización del taller, mismos que aquí expongo en un listado de reflexiones:

- Es muy importante vivir la facilitación reconociendo los sentimientos, los propios y los de los otros.
- Al confrontar al otro, está presente mi saber. Lo que sé del otro y de las experiencias que han conformado mi vida me ayudan a poder estar presente en los contenidos para poder confrontar, desde el contexto del otro.
- Noto que mi sensibilidad es la que hace surgir a las palabras, entiende del ritmo del grupo, acompaña en el devenir del mismo y ayuda en direccionar la intensidad del trabajo de facilitación: el encuentro del otro *consigo mismo*.

- Descubir que mis “asuntos” personales los focalicé con los de las participantes las primeras tres sesiones, me permitió darme cuenta de lo que me pasaba a mí con ellas. Fue un reflejo, ya que lo que yo veía en ellas, eran cuestiones mías que necesitaba trabajar, como la dispersión de E, que era la mía propia.
- Vivir un proceso personal junto con el de las mujeres con quienes compartí el taller, provocó movimientos en mí. Junto con ellas, pude detectar sensaciones y sentimientos, descubrí que algunas situaciones de mi pasado, están allá, en el pasado.
- Sentí a mis miedos y los ví, ahora conozco a dos de ellos: el miedo a tocar sentimientos profundos y el miedo a hacerme responsable de mi vida.
- Desde mi saber y mi sentir las acompañé. Intenté facilitar desde ambos, el sentimiento y el saber. Me puedo dar cuenta que también yo me sentí, me acompañé y aún más, me facilité a mí misma.
- Pude separar lo mío, de lo de ellas. Sólo he cargado lo propio.
- Fue todo un reto estar lo más lo más completa posible, para facilitar.
- Muchas veces, tengo la intención de facilitar, más no siempre tengo las palabras adecuadas.
- Como primera experiencia de facilitación, reconozco que pude acompañar a las participantes, para que pudieran lograr reconocerse a *sí mismas* un poco más.
- Reconozco que me sentí muy bien con la experiencia de facilitar y me doy cuenta que aún tengo mucho que aprender, aprendizaje que seguirá llegando con futuras experiencias de facilitación.
- El compromiso que he sentido de acompañar a las personas en sus procesos personales, ha sido un eje conductor de mi vida.





## CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

### 4.1 Organización de la información

Este capítulo da cuenta del análisis del taller que facilité y quedó narrado en el capítulo anterior. En este apartado me referiré al proceso de análisis de la información recabada durante el taller.

Cuando la intervención terminó y tuve las bitácoras correspondientes de cada sesión, inicié con la etapa de organizar la información recabada, tanto en las videograbaciones, como de los distintos registros obtenidos. Después, sistematicé la información, para preparar su análisis y poder percatarme de lo sucedido en el transcurso del taller.

El análisis lo centré en dos de las mujeres participantes. Ellas fueron GG y MO, nomenclatura que adopto con el propósito de respetar su anonimato. A ambas las considero como estudios de caso, ya que de las cinco mujeres que terminaron el taller, ellas fueron quienes dieron muestras de movimientos personales importantes.

Una vez organizada la información, realicé una codificación de las evidencias que me permiten sustentar mis afirmaciones. Éstas las presento en la tabla de códigos, en donde quedan señaladas las evidencias recabadas. Sobre el eje horizontal hago una referencia de cada evidencia en concreto, en la parte inferior de la tabla se puede decodificar cada clave, ya que claramente dice a qué se refiere cada código.

La nomenclatura está dada para cada evidencia, de manera que solo se tendrá que añadir las letras que han distinguido a las participantes en todo el trabajo, después de la clave de la evidencia en turno, por ejemplo, en el caso del cuestionario de salida, cuya clave es CS, se le añadirá la o las iniciales pertinentes según sea el caso de la participante. Así, CSGG, se refiere al cuestionario de

salida de la participante GG, o LAS, se refiere a la libreta de apuntes personales de la participante S.

Dentro de las fichas temáticas, se encuentran citas que evidencian los distintos momentos en que las mujeres manifestaron emociones y/o nuevas significaciones en sus vidas. Las codifiqué tomando como referencia la transcripción original, es decir, lo que se dijo en el momento.

Las letras mayúsculas iniciales se refieren a la persona que lo mencionó, seguida por dos puntos, una T (mayúscula), que se refiere a la propia transcripción y un número, que señala la sesión en que se presenta la evidencia. Siguen una serie de letras y números, que se refieren al archivo de grabación original y después de la diagonal, se refleja el minuto en que fue dicha la cita. Por ejemplo:

“Ando buscando solucionar todo menos lo que... mis cosas personales.”

GG:T1:M2U00007/2:58

Tabla de códigos para las evidencias.

Codigos	BF	T	VG	P	D	CE	CS	FLG	LA	
	B1	T1	VG1		DMO	CEMO		FLGMO	LAMO	
	B2	T2	VG2		DGG	CEGG	CSGG	FLGGG	LAGG	
	B3	T3	VG3	P3	DS	CES	CSS	FLGS	LAS	
	B4	T4	VG4		DN	CEN	CSN	FLGN	LAN	
	B5	T5	VG5		DM	CEM	CSM		LAM	
	B6	T6	VG6		DE	CEE		FLGE		
	B7	T7	VG7		DG	CEG		FLGG	LAG	

Referencias:  
 B: Bitácora Facilitadora / T: Transcripción / VG: Videograbaciones / P: Pintarrón / D: Dibujos / CE.: Cuestionario de entrada / CS. Cuestionario de salida / F.L.G: Ficha de la lista de gustos-no gustos / LA: Libreta personal de apuntes.

## 4.2 Preguntas de análisis

Después de codificar la información, realicé el análisis de la intervención, siguiendo las recomendaciones de Wayne Booth: "... cuando se aproxime al momento en que debe comenzar a planificar un primer borrador, necesitará un principio de organización que no provenga de las categorías de los datos sino de las preguntas y respuestas". (Booth, 2001, p.108). A partir de mis propósitos, surgieron cuatro preguntas que son las siguientes:

- ¿Hubo en las participantes, alguna expresión de emociones generadas por experiencias vividas en el pasado?
- ¿Se dio algún nuevo significado en alguna experiencia vivida?
- ¿Adquirieron alguna herramienta durante el Taller para seguir con su auto exploración?
- Mi intervención, durante las sesiones del Taller, ¿facilitó en algo los descubrimientos de las participantes?

## 4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración

Comencé a trabajar en la estructuración de los datos obtenidos a partir de las preguntas anteriores, del material recabado y en base al método fenomenológico, que considera al fenómeno tal cual se presenta y como se le presenta al sujeto. Como señala Martínez: "...las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta, exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico". (Martínez, 1989, p.167)

También dentro de este método, caben las expresiones fuera de las palabras, como lo es el lenguaje no verbal, que *informa*, que proporciona datos para hacer un análisis más completo de una situación dada, que se revela como una información extra que la persona no comunica verbalmente. Como lo menciona el autor citado anteriormente: "El método fenomenológico se centra en el estudio de

esas realidades vivenciales que son poco comunicables, pero que son determinantes para la comprensión de la vida psíquica de cada persona". (Martínez, 1989, p.169)

De acuerdo a las tres etapas del método, las dos primeras, la *previa* y la *descriptiva* se dieron antes y durante la intervención. La etapa *estructural*, que a continuación presento, tiene que ver con el análisis del fenómeno vivido. Esta última etapa la desarrollé siguiendo los pasos o etapas sugeridos por Martínez:

- 1° Lectura general de la descripción de cada protocolo.
- 2° Delimitación de las unidades temáticas naturales.
- 3° Determinación del tema central que domina cada unidad temática.
- 4° Expresión del tema central en lenguaje científico.
- 5° Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva
- 6° Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.
- 7° Entrevista final con los sujetos estudiados.

(Martínez, 1989, pp.176-183)

En el séptimo paso, en lugar de hacer una entrevista como lo señala el autor, apliqué un cuestionario de salida a las mujeres participantes en el grupo, al final del taller, ya que las participantes tenían, en su mayoría, sus tiempos muy comprometidos.

En mi primer acercamiento al material, hice una lectura de las transcripciones tomando en cuenta los propósitos del proyecto e intentando alejarme de hacer la lectura con condicionamientos previos. Como dice Martínez: "Siempre que se parta de un inicio *sin hipótesis*, se trate de *reducir al mínimo* a influencia de las propias teorías, ideas e intereses y se haga un gran esfuerzo para *captar* toda la realidad que se presenta de manera vivencial a nuestra conciencia, estaremos en la orientación fenomenológica". (Martínez, 1989, p.170)

Después de ese primer acercamiento al material, hice una lista de temas que derivó en tres unidades temáticas que darían respuesta a las preguntas planteadas para el análisis. Booth propone que: “Una forma de acercarse a una respuesta es organizar los materiales de un modo que le ayude a descubrir en ellos algún patrón o implicación, y formular una afirmación que crea que puede justificar”. (Booth, 2001, p.107)

Tomando en cuenta lo anterior, me acerqué nuevamente a la información para seleccionar las intervenciones de las dos sujetos de estudio, GG y MO, en cada sesión que participaron. La intención de esta labor, era la de tener el registro de evidencias de sus intervenciones a lo largo del taller y poder dar cuenta de los cambios detectados en los rubros propuestos en las siguientes unidades temáticas por cada una de ellas. Estos rubros, recordémoslo, fueron: El auto concepto, los nuevos significados, y la adquisición de alguna herramienta para continuar con su autoexploración. Además, incorporé otro apartado específico sobre mi desempeño como facilitadora en el taller.

Las unidades temáticas y subtemas que me permitieron sistematizar y organizar la información para dar cuenta de mis propósitos de análisis, fueron:

**A Auto concepto / darse cuenta.**

A1 Cuerpo

A2 Sentimientos

A3 Experiencia

**B Nuevos significados**

B1 Experiencias

B2 De sí

## **C Herramientas**

C1 Poder entrar en contacto consigo mismas.

C2 Reconocer emociones.

C3 Escuchar al otro y a *sí mismo*.

## **D Facilitación**

D1 Congruencia

D2 Consideración positiva

D3 Empatía

D4 Clima

D5 Aceptación individual / grupal

D6 Confrontar

D7 Retroalimentar

Cuando tuve el listado de los diálogos de los dos casos de estudio, realicé un análisis de cada una de ellas, tomando en cuenta las evidencias específicas de cada unidad temática. De esta manera, pretendía dar cuenta con mayor claridad, de lo que fue sucediendo a lo largo de las siete sesiones, tal como lo muestro en el siguiente capítulo: “Alcances de la intervención.”

En el análisis de las intervenciones de MO y GG, seguí sus diálogos y las anotaciones hechas en las bitácoras, para dar una coherencia interpretativa a los hechos y posteriormente, convertir las evidencias e interpretaciones al lenguaje del E.C.P. En esta última fase, hago una integración de las estructuras particulares de cada una de las dos mujeres en las que basé el análisis, para desde ahí, dar cuenta del proceso que llevaron ambas durante el taller.

Para lograr una estructura general del proceso de cada una de las personas seleccionadas, tomé en cuenta las distintas evidencias que surgieron a lo largo del taller, y que en algunos casos, dieron elementos de análisis para situar con mayor objetividad, lo que sucedió en cada caso. El desarrollo del análisis de la información, me permitió darme cuenta de los procesos que fueron viviendo en el taller GG y MO.





## **CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

En este capítulo doy cuenta de lo que sucedió con MO y GG a lo largo del taller. Para ello tomo en cuenta las preguntas planteadas en el capítulo anterior con la intención de darles respuesta, conforme a lo que encontré en el análisis de las evidencias.

También doy cuenta del proceso de facilitación, basándome esencialmente en mi desempeño como facilitadora bajo la mirada reflexiva de tres condiciones propuestas por Rogers: la aceptación positiva incondicional, la empatía y la congruencia.

### **5.1. De las participantes y sus procesos**

A continuación presento a cada una de las personas seleccionadas que me permitan mostrar los alcances que tuvo el Taller. Haré un recuento analítico que permita comprender lo que sucedió en el proceso de cada una de ellas.

#### **5.1.1 El caso de GG**

Tenía 47 años de edad y 24 de casada. Es la quinta de seis hermanos y su padre ya falleció. Tiene una hija de 18 años y un hijo de 21 años, naturales de ella y su marido, y dos hijas previas a su matrimonio, hijas de su esposo y su hermana fallecida, una de 28 y otra de 30 años, quien ya tiene una hija, única nieta en la familia.

Tiene una maestría como mayor grado académico logrado. Trabaja dando clases a nivel licenciatura, da cursos a pequeñas empresas, vende seguros y también es ama de casa.

Al inicio del taller ella tenía su piel un tanto opaca, mostraba una postura un poco encorvada y sus facciones se veían rígidas. Su cuerpo hablaba de tensión, de rigidez, de poca flexibilidad que tal vez, pudiera estar viviendo en su vida cotidiana.

Ella se encontraba en una etapa de reconocimiento personal, dijo estar contenta de participar en el taller ya que se estaba dando un tiempo para ella, sin estar en *automático*:

G.G: Me encantó venir aquí porque ya traía desde hace rato en mente, hacer algo para mí, la verdad estaba muy olvidada en mi persona.”  
(GG:T1:M2U00007/2:02)

Desde la primera sesión manifestó lo que en ese momento le sucedía. Comentó casi con urgencia, la situación de la pérdida de su casa, que tenía empacada casi en su totalidad y que no se podían cambiar por la falta de un papel legal. Se reconocía en una situación que le creaba estrés. Ella dijo:

G.G: Yo trataba de calmarme y de... –hace como que respira hondo-, pero me genera mucha crisis emocional. O sea, no me gusta que me digan no sé, déjame ver, y esto me está pasando cañón con esto de la casa.”  
(GG:T1:M2U00009/21:10)

G.G: No tengo fecha de cuándo va a terminar esto, entonces ha sido como un crecimiento personal de mucho llorar y mucho sufrir.

Z: ¿Y cómo te sientes ahorita?

GG: Pues me siento bien de que lo he superado, porque estaba peor, pero o sea no sé, las cosas que no acaban... Uf.

Z: Te crean demasiado conflicto.

GG: Sí, me gusta saber cuándo se termina y cuando TODO.  
(GG:T1:M2U00009/22:35)

GG se encontraba vulnerable, viviendo dolor y angustia por la pérdida de su casa. También manifestó sentirse pérdida en el sentido de no reconocerse, de no darse cuenta de *sí*, de no saber qué hacer para manejar lo que detectaba que ya no le gustaba. Dijo que no sabía qué hacer con ello, que por su ritmo de trabajo había dejado de hacer cosas que le gustan, como por ejemplo, el ejercicio.

GG: Sí. Las cosas inconclusas me matan. La incertidumbre me mata. Llevo cuatro meses con un problema, unos papeles legales que nomás no y no me puedo salir de mi casa y ya está vendida, y está todo empacado... entonces eso... yo trataba de calmarme y de –hace como que respira hondo- pero me genera mucha crisis emocional. O sea no me gusta que me

digán no sé, déjame ver, y esto me está pasando cañón con esto de la casa y si veo las cosas muy bien, pero un papel, un dinero que se pagó y la empresa a la que se le pagó no tenía el poder para darnos el papel, entonces conseguimos un abogado pero la casa ya estaba vendida, y como yo ya iba a escriturar pues empaqué todo, entonces mi casa, su casa, está llena de cajas. Y hasta cuadros guardados...

Z: Y como que escucho esto te está agobiando mucho.

GG: Mucho. (GG:T1:M2U00009/20:55)

Así, el primer contacto con ella me reflejó el estrés en el que se encontraba y el poco control de sí misma en ciertas situaciones de su vida. También pude detectar una necesidad de ejercer un fuerte control hacia ella misma y hacia su familia. Su rigidez corporal fue muy notoria desde el primer momento.

En sus manifestaciones iniciales dio quejas, dejando ver sólo la parte negativa de su vida, viviéndola desde el dolor. La experiencia de haber estado al borde de muerte y que vivió hace 22 años cuando nació su hija menor, fue tan significativa para ella, que aún vive desde ahí, desde lo que sucedió hace tantos años. Ella pudo tener un reconocimiento de sí, se reconoció en sus reacciones.

Z: Ok. ¿El listado que dices tú es todo lo que te fue sucediendo en la semana? Y cuando lo revisas te das cuenta de que...

GG: Cuando lo reviso me doy cuenta de que siempre estoy triste, agobiada y preocupada.

Z: Triste, agobiada y preocupada... Ok.

GG: O sea todo me preocupa. Si mi hijo no tiene trabajo y no encuentra, lleva un mes pero yo ya estoy preocupada, porque aparte lo veo desesperado, tiene 21 años ya, pero él está como desesperado, entonces yo, mjjjj (expresión) me angustio.

Z: Aja.

GG: Y luego me angustio porque la otra hija no sé qué y luego me angustio porque en el trabajo no sé qué, y todo me angustia y todo me preocupa. O estoy triste porque no sé qué y así, así me la paso. Y aparte tengo dolor de espalda desde el domingo y eso me... Yo cuando me enfermo, como que

me deprimó mucho, porque no me deja hacer mi vida y entonces me empiezo a poner muy mal.

Z: Ok.

GG: Y entonces de eso me di cuenta. Sí hay cosas bonitas, estoy contenta porque estuve con mi nieta, o disfruté un rato, o fui al cine, o X.

Z: Y es tan fuerte que mejor... ¿puedo reírme del asunto?

GG: ¿Cómo?

Z: Sí, es que ahorita decías (haciendo movimiento con mis brazos y mi cara con expresión de desconcierto) como muy agobiada... pero también con una sonrisa ¿no? O sea, ya mejor me río de todo esto que está sucediendo tan...

GG: Cuando me agobia mucho sí. (GG:T1:M2U00007/2:58)

GG: Ay... son muchas cosas.

Z: Claro, claro.

GG: Me gusta estar fuerte y como no estuve cuando nació ella... no puedo estar débil, no debo... no quiero... me gusta estar siempre con mis hijos.

Z: No puedo... No debo...

GG: Y no quiero.

Z: Y no quiero. ¿Y entonces ahorita la situación es que se está viniendo esta situación de lo vivido hace 18 años? No puedo, no debo, no quiero.

GG: No quiero. Me gusta estar con ellos, servirles, darles. Cuando me ponen en una cama es así como volver a esa época de mi vida.

Z: Que fue lo que dibujaste.

GG: Tan fuerte, sí. Me choca (Silencio por unos momentos) Fue muy fuerte haberla dejado de ver un mes y creo que todavía cargo yo con eso. (Silencio)

Z: ¿El mes que tú estuviste en el hospital? ¿Ella nació bien no?

GG: Sí, ella nació bien, pero yo no la vi.

Z: Aja, ¿y eso era lo que más te movía?

GG: Todavía.

Z: ¿Y cuándo te sientes mal es éste recuerdo de...?

GG: Es este recuerdo de no ver, de no estar, de sentarse a comer, de poder llevar. No me gusta separarme de mis hijos, no me gusta. (Silencio)

Z: ¿Por qué?

GG: No sé. Tengo mucho miedo. (Silencio)

Z: ¿De que les pase algo? ¿O de que te pase a ti?

GG: A ellos.

Z: ¿A ellos? ¿Y qué? ¿Qué? ¿Qué has pensado? ¿O qué se te viene que les pudiera pasar?

GG: Que se mueran.

Z: ¿Que se mueran? O sea la muerte está...

GG: Muy fuerte. (Silencio)

Z: Muy fuerte, claro. Tendrá eso que ver con el suceso de...

GG: De mi hermana.

Z: De tu hermana.

GG: Y de mi sobrina, mucho más mi sobrina.

Z: De tu sobrina. ¿Qué fue lo que pasó con tu sobrina?

GG: Murió una sobrina de 14 años.

Z: Un accidente, fue un accidente en carro en la noche, yo creo que hubo alcohol.

GG: No.

Z: ¿No hubo alcohol?

GG: No. Un chavito de 17 años iba muy fuerte, y saliendo de Valle Real, en el puente, se estamparon contra un árbol. Ella murió pero era mi adoración, vivía a dos cuadras de mi casa.

Z: ¿Te asusta mucho la relación con la muerte? ¿No GG? De hecho...

GG: Sí y lo de mi hermana.

G: ¿Fue hace poco?

GG: Cuatro años.

Z: Lo de tu sobrina. GG nos platicó la vez pasada que cuando ella estuvo en el hospital y nació su hija la más chica, ella tuvo bronca o sea, estuvo en coma ¿no?

GG: Sí, me desprendí de mi cuerpo, y vi mi cuerpo.

Z: ¿Te desprendiste de tu cuerpo? (ella asiente) Ok., ¿tú lo viste?

GG: Yo lo vi. Vi a mi hermana afuera del cuarto con mis hijas, me acuerdo.

Z: ¿Tú pudiste estar en la parte en dónde estaban tus familiares?

GG: Asiente con la cabeza.

Z: Ok. ¿Y qué sensaciones tenías? ¿Tuviste?

GG: Padres.

Z: ¿Cuáles eran?

GG: Mucha paz, mucha alegría, aquí es en donde estamos de la chingada.

Z: ¿De la chingada? ¿Aquí estamos de la chingada?

GG: Sí, allá es bien a gusto.

Z: Sofía mi hermana dice lo mismo.

GG: Es que no sientes que te preocupas, no decía voy a dejar a mi marido, voy a dejar a mis hijos, era yo y ya. Una paz muy, MUY... Que nunca la había sentido. (GG:T2:M2U0000)

GG mostró estar en un proceso de concientizarse para aclarar el patrón de actitudes que su papá tenía para con ella, que los ve en ella misma, y que no le gustan. Tiene que ver con aprender a soltar a sus hijos, a no controlarlos. Pudo darse cuenta de algunas cosas que le aclaran ciertas actitudes suyas en el pasado. Se encontró en el papel de víctima, se reconoció ahí y lo fue trabajándolo.

Z: A ver GG, esta parte de: “Discúlpame, ya me di cuenta que fui una obsesiva” ¿Es, este, de ahorita o es cada ocasión que sucede esto con tus hijos?

GG: No, fue de ahorita.

Z: O sea que reconociste que, este, te equivocaste.

GG: Pues sí, pero ahora siento que ya me equivoqué muchas veces en mi vida. (GG:T3:M2U000012/01:31)

GG: Yo estoy en una situación muy extraña, porque ay no sé... Es que no sé si es la edad del matrimonio, mi edad, la menopausia, mis hijos grandes, no sé, estar más sola te pega menos, etc., ellos más maduros, te confrontan, te platican, te dicen, este... ¿Cómo? No sé cómo explicarlo. Como que llegó una etapa de mi vida de decir, o sea, te la has rajado como has podido por tus hijos y tu marido y tu familia y la estructura familiar y el amor y la, la, la.

Z: Perdón ¿En esta parte está incluida ahí GG?

GG: ¿Quién? Estoy en crisis de decir he *hecho todo lo que he podido y aparte la he regado*.

Z: Sí sí cacho, o sea te están cayendo veintes que a la mejor este, a ver si comprendí bien... ¿Te están cayendo veintes en el sentido así como un retrospectivo de tu vida y entonces, este, ver *chin, si yo hubiera hecho aquello entonces hubiera pasado aquello?*

GG: No que hubiera hecho, pero más bien digo corrí en el maratón, llegué a la meta de algo, pero resulta que en el camino hice muchas cosas mal, entonces ya me falsee la rodilla, ¿si? Así siento, no sé cómo explicarlo.

Z: ¿Y en el camino también hiciste cosas bien?

GG: Pues sí, sí hice cosas bien.

Z: ¿No?

GG: Sí. (GG:T3:M2U000012/6:32)

GG: ¿Y por qué repites, perdón, esos pinches patrones que odiaste? Yo fui la única de mi casa que me le salí más del control a mi papá que fue mega controlador. Fui la que no estudió la carrera que él quiso, no me casé como él quiso, trabajé cuando las mujeres no trabajaban, etcétera. Y vuelvo a

hacer lo mismo, entonces ahí es cuando mi marido me dice: “es que te pareces a tu papá”. Cuando me dice “te pareces a tu papá” es como si me diera un tiro en la cabeza (MO ríe) no me digas eso por favor.

Z: Y lo odias.

GG: A él no, pero es una palabra que me duele mucho porque yo no quiero ser mi papá, con todo y el cariño que le tuve, porque yo fui la que más odié ese control, yo fui la que le gritaba a mi mamá: no te dejes de mi papá. Y era la que le decía a mi hermana: no te dejes, no se dejen ¿Si me explico? Y fui la que más me... Por salirme de su control fui a la que más le gritó, me agredió muy fuerte porque me salí de su control.

Z: Te agredió muy fuerte ¿Qué?

GG: Cuando no hacía lo que él quería, cuando no estudié la carrera que quiso: No te pago yo la universidad, haz lo que puedas con tu vida, yo no estoy de acuerdo en que estudies mercadotecnia, tienes que estudiar contabilidad. Bye.

Z: Aja.

GG: Pues bye, yo no voy a estudiar lo que tu me dices, no lo voy a estudiar, prefiero quedarme sin estudiar.

Z: Y ahí, ¿tomaste una decisión?

GG: Tomé una decisión. Mi mamá me apoyó con la carrera. Y así tomé muchas decisiones en mi vida, en contra de su voluntad.  
(GG:T3:M2U00012/13:43)

En sesiones anteriores, solía tener la pierna cruzada y en constante movimiento. Para la cuarta sesión dejó de hacerlo, al parecer estaba más tranquila o consciente de sus movimientos. También en esa sesión, reflejó menos rigidez, tanto en su cara como en su cuerpo, sus facciones se notaron menos tensas. Ya no expresó tantas quejas o comentarios negativos.

Comenzó también a expresar reconocimiento de sensaciones y emociones nuevas, como sentirse más tranquila. También pudo reconocer cambios, dijo: estoy enojada, o triste, o mucho mejor que la semana pasada; pude hablar con mi hija. Pareciera que su angustia había bajado.



Z: ¿Cómo les fue en la semana? (Silencio) ¿Alguien? Por allá dirigiéndome a GG.

GG: Yo me he sentido más tranquila. Este fin de semana o el otro... casi éste, me cambio de casa.

Z: ¡ahhhhh, ya!

GG: Estoy muy triste y a la vez, como tranquila, no sé qué sensación.

Z: ¿Cómo triste pero en paz?

GG: Pero en paz (afirma).

Z: Ay qué bonito. A ver, ¿cómo? Yo estoy ¿cómo?

GG: Triste pero en paz. Lo dice con seguridad. (GG:T4:M2U00012/10:45)

Para la quinta sesión fueron muy claras aún sus manifestaciones de altas y bajas en su estado de ánimo. Por un lado mostró ciertas actitudes de ansiedad, como hablar muy rápido en ciertos momentos, en otros, habló muy lento y con volumen relativamente bajo. En ocasiones mantuvo sus brazos cruzados y mostró confusión de ideas al expresarse, o bien, decía muchas ideas juntas o no expresaba las ideas completas, como si no hubiera querido revelar toda la información que tenía.

Como puede verse, GG expresó el enojo, parece que es una emoción con la cual tiene bastante contacto y tiene la idea de que hay que depositar en alguien o en algo, su malestar. Ella aún no se responsabilizaba de sus acciones, de su vida y fue tomando conciencia de lo que puede hacer con esa emoción, para no agredir a otros.

Sin embargo, GG reconoció que fue haciendo cambios y manifestó sentirse bien al respecto. Por momentos tocó la segunda etapa del cambio propuesta por Rogers, quien dice que en los cambios, en el modo de experienciarse a sí mismo, el proceso implica un cambio en la forma en cómo se experimenta.

“El continuo comienza por una fijeza en la que el individuo se haya muy alejado de su vivencia y es incapaz de estructurar o simbolizar

su significado implícito. Antes de que sea posible extraer significados de la vivencia, ésta debe situarse en el pasado, por razones de seguridad, en tanto que el presente se interpreta en función de esos significados pasados.” (Rogers, 1972, p.144)

GG fue capaz de reconocer actitudes basadas en significados surgidos de experiencias pasadas, como su reacción al enojo. En la medida que pudo reconocer esa emoción, pudo actuar en su presente consecuentemente, intentando hacer un mejor manejo de su emoción, sin negarla. Logró hacer un cambio de significación y de acción.

GG: Estaba muy enojada, me encerré en el baño y empecé... Porque no me quería dejar ir contra nadie, porque realmente nadie de mi familia tenía la culpa, pero no podía salir del baño del enojo, porque estaba muy enojada, muy estresada, con una impotencia muy fuerte. No quería hablar con nadie, no quería ver a nadie, o sea, me salí de la casa de hecho, vi a mi hijo, ya me voy, bye y me salí al parque un ratito y dije: tranquila, o sea, estaba MUY ENOJADA. (GG:T5:M2U00012/08:50)

GG: Yo sí hice algo, ya ves que nos dejaste la tarea de vernos estas tres semanas. Entonces el sábado, no, el domingo, nunca hago eso, jamás. Siempre me levanto, me baño, aunque sea que traiga pants tempranito todo, (mueve su mano y cruza los brazos) y dije: no bueno, hoy, es que no tengo ganas, y tengo muchas ganas de llorar, y me vale ya que me vean todos, mis hijos, mi familia y llore, yo creo que todo el día.

Z: Aja.

GG: Andaba en pijama literalmente, no me bañé, no me cambié y lloraba, y lloraba y lloraba y yo, lloraba. Y me encantó la reacción de todos mis hijos, porque siempre como que al papá lo chiquean más y a la mamá no, porque yo siempre soy como uff... (Hace cara como de desagrado) y por primera vez, bueno no, por primera vez, llega mi hijo y no me dice nada, y nomás me abraza, nada más me abrazó. Y luego mi hija me empieza a preguntar: ¿qué tienes mamá? Nada estoy muy triste, no me quiero ir, y me vale, quiero llorar. Tú me dijiste que tenías ganas de llorar y yo ahora tengo ganas de llorar y como mañana tengo que ir a trabajar, pues entonces tengo que sacar todo.

Ella reconoció que tomó una decisión, viéndose a sí misma, pudiendo dejar por unos momentos el patrón de mamá fuerte e invulnerable. Decidió revelar su vulnerabilidad, mostrando sus emociones.

G.G: Luego llegaron mis hijas las grandes: ¿Qué tienes? ¿Por qué traes los ojos así? Y así los ojos ¿verdad? Ni me pinté, cero. Siempre disimulo. Estoy muy triste por lo de la casa. Pero mamá, son cosas materiales. No me importa, estoy muy triste y se quedaron ahí a desayunar, me llevaron menudo, fue como así, bien padre, fue muy padre porque por primera vez yo dije: Me vale que venga quien venga, me vale que me vean todos mis hijos, que me vea la nieta. Todo mundo me va a ver, (se ríe) y vaya que saben que soy llorona, pero como yo solita acá. Y dije, bueno nunca me había dado ese espacio, sí me sentía muy triste, muy triste, pero aparte muy consciente de decir bueno ya mañana, no era como que caí en la depresión, no. Muy padre, no sé cómo explicarlo, muy padre dentro, con éstas dinámicas que hemos llevado y fue como decir, me voy a dar mi tiempo de llorar y ya sé que mañana me voy a tener que levantar como cualquier día, a correr... Pero hoy, así quiero estar aquí, no quiero salir... Ni a la puerta salí, rarísimo en mí.

G.G: se sintió contenta al darse cuenta que podía permitirse hacer cambios, al darse cuenta que mostrarse más humana ante sus hijos y marido, la colocaba en otra forma de relacionarse con ellos, una más placentera. Se dio cuenta de que pudo verse a *sí misma*.

Z: Me da la impresión por lo que escucho, que te diste la oportunidad de hacer algo distinto.

GG: Pues sí, de sacar lo que yo estaba sintiendo en ese momento.

Z: Hiciste algo distinto ¿no? Te permitiste que tus hijos te vieran llorar por primera vez. Te permitiste dar un espacio para ti, te permitiste no arreglarte, o sea, hiciste un movimiento.

GG: Porque yo quería.

Z: Que generó algo y el cuál además, te provocó un bienestar emocional.

GG: Sí.

Z: Por lo tanto, tú dijiste, reconocí, y en esté reconocer... ¿Se acuerdan de la rueda de la conciencia? Hago una acción, reconozco, decido y hago una

acción. Decido que no me voy a pintar, decido que me quedo en pants, decido que quiero llorar, decido qué... y entonces, qué es lo que... Por lo que yo escuché ahorita de GG, ella muestra por primera vez esa vulnerabilidad y sucede que hay magia.

GG: Aja.

Z: ¿Hubo magia con tus hijos?, ¿con tu marido?, ¿contigo?, ¿cómo te sentiste tú?

GG: Me sentía bien porque siempre, yo como que buscaba que no me vieran y ahora si fue así como bye, no me importa nadie, ni la niña. ¿Abuela por qué lloras? Tengo ganas de llorar, es que me duele un dedo, a ver cómo le explico, es que me duele el dedo, ay, sana, sana (y pone una cara de felicidad que provoca las risas de las demás y junta sus dos manos), así como, ¿por qué está mi mamá así?, ¿no? Saben que soy llorona, pero nunca, nunca me ven así, siempre arreglada, a comer y todo siempre en su lugar, a demostrarles que soy fuerte (empuña sus manos y sube sus brazos).

Z: ¿De dónde viene esa idea de:...? (subo los brazos con mis manos empuñadas igual que ella).

GG: De mi padre.

Z: De tu papá. Y ahora que tuviste esta experiencia, ¿qué sucede contigo?

GG: Pues que tengo derecho a sentirme mal.

Z: Que tienes derecho a sentirte mal.

GG: Como que eres la mamá y sientes que porque tú eres la mamá, si tú te pones mal, todos se van a poner mal ¿no? Entonces hay que demostrarles que sí se puede y que hay que ser muy fuertes y que...O sea, como me vale, aunque sea la mamá, hoy me toca. (Le costó trabajo decir "hoy me toca", bajó el volumen de su voz y hubo un suspiro)

Z: Ok, y ¿cómo te hace sentir este: tengo derecho?

GG: Pues bien... Me sentí bien. Me sentí bien porque me sentí aceptada, aún con mis lloraderas, ahí estaban todos, todos. Y empezaron a platicar contentos, o sea tampoco ay pobrecita porque esa palabra no me gusta, pero fue como estás mal, pero aquí estamos todos y vamos a platicar y platicamos Fue un buen domingo, pues dentro de mi tristeza, porque me siento muy triste." (GG:T5:M2U00013 /12:24)

Ella dijo estar haciendo cambios en su vida y comenzó a relacionarse con sus hijos de otra manera. Se encontraba tocando ya la etapa 3 del proceso de cambio propuesto por Rogers, reconocía mayor congruencia consigo misma y se comunicaba de otra forma con sus hijos:

G.G: Yo estoy muy contenta de veras con el curso y de veras Zoe yo te lo agradezco. Yo sí he hecho muchos cambios. Yo ayer volví a hacer otro cambio, es que vive una, yo, en el inconsciente, no sé cómo explicarlo. Ayer también pasó algo, mi esposo está yendo a México, venía cansadísimo, mi hija entró a las siete de la mañana, entonces fue así como ayer les dije: hija te toca guardar la ropa, estoy muerta y tu papá también. Hijo, ¿puedes llevar a tu hermana a las seis y media de la mañana? Nunca se los había pedido, así como tu papá y yo no podemos más, estamos muertos... cerramos la puerta y a las diez y media ya estábamos..., (abre sus brazos hacia los lados como diciendo fuera de circulación)... De verdad que con este curso yo me he concientizado de muchas cosas que yo tampoco las pedía... y no fue con el mando, porque luego mandaba: ¡guarda la ropa! Fue como decirles ¿saben qué? , su papá y yo estamos muertos de cansancio, hijo ayúdanos con esto, hija con aquello por favor. Sí mamá, reaccionaron super bien los dos. Pero se los pedí desde la vulnerabilidad, no desde la mamá ogra. (GG:T5:M2U0003/19:46)

GG se estaba observando a *sí misma* desde sus experiencias conscientes. Se encontró también en el descubrimiento de sentirse y reconocer sus emociones. Mostró tener estados de conciencia de sí, en donde pudo experimentar sus emociones y además, pudo expresarlas en el momento.

G.G: Fíjate que mi hija vio las fotos ayer y me dice: mamá te ves super fatal, por primera vez le conté cómo me sentía, siempre le había platicado todo el esquema de cómo se movieron todos, las enfermeras y no sé qué, y tu papá y tu abuelo. Y me dice: mamá, ¿cómo le hiciste? Me sentía fatal. ¿Cómo le hacías conmigo?, muy mal me sentí, lloraba. ¿Pero cómo le hacías con mis hermanos? ¿Cómo le hiciste? Pues me sentía fatal, muy mal, y le empecé a contar por primera vez, de mis sentimientos, y estaba así (pone cara de asombro) sorprendida, porque yo siempre me quejaba que los cumpleaños de mi marido, todos mis hijos le llevaban unos regalazos, el iPad se lo regalaron, mi marido me la presta, le dieron un IPod, le han dado, y a mí, chocolates y así, porque su papá es... Mi marido es muy expresivo en sus sentimientos, y los deja que se expresen, y yo a la

siguiente página, vamos (tronando los dedos) aquí todo está bien. ¡Todo está bien! Entonces eso me ha hecho como que me vea más fuerte, y entonces como que conmigo no se compadecen. ¿Si me explico?

Z: ¿Se tendrían que compadecer?

GG: No compadecer, como que mi papi, y mi papi, y mi papi y ¿la mamá? Parece que no necesita nada, ¿por qué?, porque siempre muestro esa cara de...

Z: O sea, ¿es una reacción que por algo tú misma provocas?

GG: Yo lo estoy provocando.

Z: ¿Es lo que escucho?

GG: Claro, si nunca llora, si nunca la vencen, y una tras otra y siempre fuerte y muy arregladita la niña, ¿verdad? No, ni madre, estoy cansada, y los trastes no se lavan porque te tocan a ti, y ya me cansé o sea, también me canso, también lloro y también siento. Y yo nunca les había mostrado esa parte. (GG:T5:M2U00014/16:34)

En la penúltima sesión advertí que su nivel de ansiedad había bajado. Ya no se le vieron tan rígidas las facciones de su cara, incluso, esbozaba sonrisas con más frecuencia que las primeras sesiones. Su piel se veía más luminosa, menos ceniza y en su lenguaje, casi habían desaparecido las quejas. Su pie, cuando cruza la pierna, lo movió menos.

Ella se dijo y se vio más tranquila, parecía que encontraba formas de cómo manejar algunas emociones, como el enojo. Se estaba reconociendo en ello. Hizo una reconciliación con su papá, encontró un nuevo significado para relacionarse con él, a pesar de que ya falleció. Sus vivencias dijeron de su encuentro en su continuo, en su proceso con ella misma, dese dónde pudo comunicar su experiencia interna.

Z: ¿Cómo te sientes GG?

GG: Yo bien. Muy cuestionada de cosas y bien, me siento bien.

Z: Ok.

GG: Este, poniendo muchos límites. Con lo de este curso y luego lo de la obra (Vivir, que vio el fin de semana), como con muchas crisis, no crisis...no sé cómo explicarlo.

Z: ¿Qué será? ¿Puntos a los que estás atendiendo?

GG: Sí, puntos a los que estoy atendiendo, hasta con mi marido, dentro de que llevo una buena relación, pues como poniendo muchos límites. (GG:T6:M2U00018 /4:10)

G.G: Fue especialmente mi papá, de todos los que están ahí (señala su collage de su familia) los quiero mucho y me han dejado algo en mi vida, pero mi papá sí fue... le agradezco el aprendizaje porque me hizo una persona más fuerte, porque era su manera, sus tratos, sus cosas yo sentí que me agredió. Fue muy agresivo verbalmente, nunca físicamente, pero sí verbalmente. Me ayudó a ser una persona muy fuerte, este...nunca dejé mis ideas, a pesar de, siempre luché por mis ideas y aprendí que en la vida tengo que buscar siempre lo que creo que para mí, para con mi idea, para con mi vida, que me haga sentir y eso fue lo que me dejó bueno y una lucha constante, creo que eso sí le puedo agradecer a mi padre, porque me parezco a él.

G.G: Nada lo tumbó, más que la muerte. Luchó mucho, siempre, sufrió mucho pero luchó mucho, esa parte se la agradezco. Creo que por eso soy así, nada me tumba. Llora y me levanto, llora y me levanto y creo que se lo agradezco a él, fue un ejemplo de vida. Y le perdono su forma o el modo, porque creo que no tenía otras herramientas, porque era un hombre que a lo mejor traía un chingo de miedos, que nos los pudo transmitir, que no los pudo soltar, y a lo mejor por eso me educó así, porque fui la que lo retó más, y la que quiso hacer cosas que no eran para sus tiempos... Tal vez traía muchos miedos ¿no? yo creo que en sus miedos... me quiso frenar, frenar, a lo mejor pensaba que me le iba a ir por un camino no adecuado para él, y porque a lo mejor la educación que tuvo él, fue muy fuerte y muy difícil, entonces por eso lo perdono, porque no fue tan consciente pues. Y aparte, soy una persona muy poco rencorosa y eso me ha ayudado. (GG:T6:M2U00020 /00:16)

G.G: cayó en la cuenta que lo que su papá había hecho con ella, es lo que ella estaba haciendo con su hija. Reconoció que ya está haciendo cambios, permitiéndole a su hija que estudie modelaje, a pesar de que a ella no le gusta la

idea, y declaró sentirse muy bien de verla contenta. Reconoció que ha podido expresar sus emociones.

G.G: Yo ya me di cuenta con esto, que no me quejo, que más bien no sabía cómo decir las cosas, entonces me ha ayudado. (Refiriéndose al Taller). (GG:T7:M2U00020 /13.58)

G.G: Cuándo me dijo que se iba a ir, siempre era: me dejas y te vas, entonces ayer le empecé a decir es que me siento super mal que lo hagas. Es que es lo más práctico, yo lo entiendo, pero entiende mi sentimiento, nada más eso, entonces, como que eso me ha hecho poder expresar más y pelearme menos..." (GG:T7:M2U00023 /14:51)

GG expresó algunos de sus cambios. Hizo un reconocimiento de la situación vivida en esos cambios, es decir, reconoció el cómo hacía las cosas y luego, cómo había intentado dar un giro. Se sintió mucho mejor, ya que fue capaz de modificar la rigidez de sus constructos, de sus creencias y de sus ideas, por una flexibilidad que le permitió un acercamiento real con sus hijos y su marido.

En ese momento, tenía señales que G.G. se encontraba en la etapa 4, tocando de repente la etapa 5 de los cambios propuestos por Rogers, en donde la comunicación del sí mismo y el cambio de constructos personales, fue evidente. Por lo mismo puedo decir que el reconocimiento de *sí misma* que logró ella a lo largo de las 7 semanas, fue sorprendente. Ella misma lo manifestó y en ese sentido, hubo un gran acercamiento a los propósitos del Taller.

GG: Pues que yo siempre me visualicé también como una mujer quejumbrosa, renegona, pero más bien yo no sabía cómo expresarlo.

Z: Ok. Ahora que ya puedes expresarlo, ¿de qué te das cuenta?

GG: Pues que no es así, que más bien yo no sabía comunicarme, pues no sabía cómo hacerlo.

Z: Entonces, si era renegona y me doy cuenta de que cuando me comunico de otra manera, entonces ¿dejo de ser renegona?

GG: Aja, y me comunico de otra forma.



Z: Te comunicas de otra forma, entonces ¿el concepto ahora de ti, cuál es? Tu propio concepto de ti.

GG: Que soy muy sentimental y que no sabía cómo decirlo y ahora sé. Ahora todo lo veo desde ahí, mis hijos están extrañados, aparte ellos cuando me dicen algo: ¿Y cómo lo sientes? (jajajajaj, carcajadas generalizadas). De veras, de verdad. Si bien, mamá ¿qué te pasa? Y luego ya dije, nada más quiero que seas feliz, (hace una cara como de extrañada) ¡Mamá! (risas generales). Sí ha cambiado mucho ésta parte. (GG:T7:M2U00023 /14:51)

GG: No, yo era decirle me siento mal. Y yo lo decía en me dejas y no lo decía en sentimiento, sino en acciones. Igual a mis hijos, es que no me ayudan, no lavan los platos y luego de trabajar, ¿ustedes qué creen? Y ahora luego y les digo: estoy super cansada, de verdad agotada, ¿me pudieran ayudar? Entonces, como que se volvió menos la mamá que se está quejando todo el día. Eso me ha ayudado un chorro. (GG:T7:M2U00023 /18:05)

Hasta este punto he realizado una selección analizada de evidencias que muestran el proceso vivido por G.G. durante el Taller. He intentado reflejar lo más significativo de lo que ella vivió. A continuación abordaré a la segunda persona, el segundo caso analizado, que me permitirá mostrar los alcances logrados en las 7 semanas.

### **5.1.2 El caso de MO**

Tenía 47 años, estaba separada y en trámites de divorcio en el momento de iniciar el Taller. Tiene una hija adoptiva de ocho años. Es socióloga, tiene un doctorado y trabaja como investigadora. Llegó tarde en varias de las sesiones.

Al inicio del taller percibí su cuerpo rígido. Su postura era un tanto encorvada y cuando estaba sentada, casi todo el tiempo, tuvo la pierna cruzada y en constante movimiento.

Sus comentarios iniciales me llevaron a detectar que está muy enojada con su ex pareja, de quien está separada y en proceso de divorcio, por infidelidad y porque él tuvo un hijo fuera del matrimonio. Ella dijo estar ya mucho mejor que

antes, sin embargo, por sus palabras, lo que dice y el tono de voz despectivo que utiliza, me llevaron a pensar que aún vive con rencor hacia él. Hay trabajo que hacer en esa parte de su vida. Me llegó la idea de que está depositando en su hija sus vacíos. Ella dice:

“Bueno, yo, esto siempre me pasa, siempre me pierdo. (MO: T1:528)

“El año pasado estuve en Matamoros, y fue tan tremendo que casi regresé por estrés de postguerra. (MO: T1:541-542)

MO: Sí, entonces yo creo que, estoy en la definición otra vez.

Z: Este, ¿casada, divorciada, soltera, hijos?

MO: Hace dos años me separé, después de veinticuatro años de... bueno me separaron.

Z: Te separaron, ok.

MO: Entonces, bueno, un año si fue tremendo, el siguiente año ya fue de la definición de estar muy bien. (MO: T1:549-556)

“Tengo una hija de ocho años y también es así como la que me organiza la vida.” (MO: T1: 559-650)

“...y soy adicta a google y a internet y a toda esta cosa que me quiero quitar, entonces pues este año estoy como redefiniendo mi vida.” (MO: T1: 573-575)

“...y mi hija es así como preciosísima, me encanta estar con ella.” (MO: T1: 590-591)

“...mi vida se divide mucho.” (MO: T1: 592)

MO: Entonces como que me la paso moviéndome y estoy bien, muy bien.

Z: A excepción de ese año tormentoso.

MO: Ah no sí, ese año tormentoso fue horrible, horrible. De eso de que no sabes con quien estás viviendo, eso fue lo más asombroso. (MO: T1:594-599)

“No llegas a conocer de verdad al otro, ni a mí misma porque ya me empecé a ver de una forma y después ya fui de otra.” (MO: T1: 609-612)

“A mí me separaron.” (Rie) (MO: T1: 609-612)

“No me gusta tener horarios fijos, soy muy desordenada.” (MO:T1: 864-865)

MO: No me gustan los berrinches de mi hija que tiene ocho años. No me gusta tardarme en entregar los trabajos, pero siempre me tardo porque estoy como detallando y me desespera eso.

Z: ¿Minucioso?

MO: Si, mucho.

Z: ¿Que quede bien?

MO: Sí. Checarlo y otra vez, y otra vez. (MO: T1: 868-875)

“Tampoco me gusta perderme, pero siempre me pierdo.” (MO: T1: 904-906)

“...termino haciendo no muchas cosas con tal de no pedir.” (MO: T1: 918-919)

Al inicio del taller, ella vivía estados emocionales muy contrastados, de muy triste a muy contenta. Triste porque su hija no estaba y después, contenta porque su hija volvió. Entre su discurso y su tono de voz, noté una incongruencia al respecto. Al parecer no había un buen manejo de la soledad, ya que le creaba ansiedad el hecho de saber que estaba sola. Ella pudo reconocerse en lo que le gusta y no le gusta.

“Es que es increíble, nunca voy a llegar puntual, me perdí. (MO: T2:257-258)

MO: Bueno yo no entendí lo del muñequito fíjate, por lo que estoy oyendo. Bueno yo escribí dividido en fin de semana y semana. Entonces, fines de semana: puse, la pintura, me da un efecto relajante. Los colores me dan alegría, los olores me causan curiosidad, las texturas me dan sensación de vida. Normalmente pinto con música clásica, igual en el taller y entonces, se conjugan olores, colores y textura con ópera por ejemplo. Y genero una especie de éxtasis, pero cuando llega la noche del sábado y del domingo, cuando no está mi hija, me ataca el insomnio, lo que me provoca un sentido de soledad, dolor de cabeza e incomodidad con mi cuerpo. Es una especie de traje pesado que me cuesta trabajo quitarme: Voy lento en todo, solo veo la tele, y leo a pesar de tener mucho trabajo, luego decido recurrir a la pintura que es mi tabla de salvación.

Aparecieron diálogos que sustentaron la idea de que centraba en su hija, el eje de sus acciones y emociones. Volvieron a surgir tonos de voz con manifiesto desagrado por su ex pareja. Aún se vive en el enojo y la decepción.

MO: Y en la semana, llega mi hija y el sol sale. La vida adquiere regularidad. Paso de la obscuridad, al día. Siento de nuevo los olores, veo todo con más intensidad. Hay momentos de disgusto con el padre de mi hija, es como una sombra fantasmal que amenaza con su presencia. Me enferma, mi cara se congestiona, el estómago se hace nudo y me es desagradable a la vista. De oler y sentir prefiero ni planteármelo, siento rechazo absoluto. Lo único que alivia mi enfermedad del enojo, es un buen café, un chocolate, los amigos o dormir.

Z: Ok. Me acuerdo que la semana pasada comentabas que viajas mucho ¿no?

MO. Sí.

Z: Este...Cuándo viajas, ¿sale el sol?

Z: ¿Aunque no esté la hija?

MO: Sí, aunque no esté la hija.

Z: O.K. Eso me llama la atención que mencionas que entre semana sale el sol ¿no?

MO: Sí, sí, sí.

Z: Y me quedé pensando que ¿cómo le iría en los viajes cuando no está la hija no?

MO: Como viajo con amigos, hacia donde tengo amigos, estoy con amigos ¿no? (MO: T2: 484-523)

“Hoy tengo como dolor de cabeza porque me perdí.” (MO: T2: 484-523)

A la tercera sesión llegó muy participativa. Su estado emocional fue algo vulnerable y compartió con el grupo que ella acababa de comprobar las infidelidades de su ex marido. Vivía en esos momentos tanto dolor, que no fue capaz de verse ella en la situación, sin ser la víctima. En ese momento culpó al ex marido como causante de todo el dolor que estaba sintiendo, no fue capaz aún de verse ella de otra manera, sin embargo, se permitió vivir el dolor que sentía. En

esos momentos vivió la situación mucho desde la cabeza, es decir, desde el pensamiento, y mostró dificultad en reconcer emociones fuera del enojo, la tristeza y el despecho.

Z: MO, todo lo que estas platicando, ¿son cosas que suceden aquí, en la cabeza?

MO: No, pues sí, desde ahí.

Z: Por eso, pero son cosas del pensamiento. Me estás platicando, me has dicho verbos y acciones, son acá, ¿sale? (señalando mi cabeza) Te invitaría ahorita a que hagas una respiración muy profunda ¿Puedes bajar tu pierna? Para que aterrices (MO ríe) y si pudieras despejar tus manos para que abrieras la posibilidad de que llegue, exacto, a ver respira, respira.

MO: Pero es que no pueden ser tantos años y yo no me di cuenta. (Llorando)

Z: ¿Y qué es lo que te está doliendo?

MO: Me está doliendo que era un tipo al que admiraba y quería mucho... Y que puras mentirononas tremendas.

Z: Mentiras. La mentira es lo que te está, este...

MO: Lo que me duele es que no existiera el tipo que yo creí que era. Luego las mentiras que nos salpicó a todos, a mi hija, porque tenía otro hijo. Luego, este, mi familia, que lo quería mucho y lo cobijaba... Y que todavía tenía el cinismo de llegar a casa de mi familia, cuando ya el tipo estaba súper envuelto en cosas y ahora, todavía me sigo enterando de si registró o no el chamaco... Sí cosas así.

Z: ¿Al chamaco es el otro hijo?

MO: Aja. Entonces pues cosas así que... Y que me echara la culpa todavía hasta el último momento, de decirme que yo era un obstáculo en su carrera cuando los dos, estamos en la misma, hacemos lo mismo y yo si me creí que si era un obstáculo.

Z: ¿Cuándo él te lo dijo?

MO: Aja. Y no que eran años de engaño con la secre... Y con un hijo con la secre y ahora, otra en chile y no puedo creerlo.

Z: Aja. ¿Todavía estás en el shock?

MO: Si, como que no, no lo hubiera creído.

(MO:T3:M2U00012 /18:05)

A la mitad del Taller, ella aún mostraba su cuerpo un tanto rígido y se le notaban los ojos apagados, aunque de repente se asomó alguna chispa de vida en ellos, cuando hablaba de su hija. Su voz fue muy baja, costaba trabajo escucharla porque casi no se le oía. Siguió cruzando su pierna y la pierna que quedaba al aire, la movía todo el tiempo, y en algunos momentos también el pie de apoyo estaba en movimiento. Estuvo mucho tiempo con los brazos cruzados, lo cual me indicaba que podría estar cerrada a la experiencia o bien, no tenía posibilidades de salir de sus propias emociones en ese momento.

MO seguía viviendo en el dolor. Estaba aún en su duelo porque se enteró de las situaciones que el ex marido hizo durante su vida matrimonial, mostrándole a un individuo desconocido para ella. Intentaba trabajarlo y lo estaba haciendo. Parecía que por el momento, aún estaba en su etapa de llegar a la aceptación, todavía vivía en el querer entender, para poder aceptar. Por momentos, mostraba chispazos de humor, dejando ver su capacidad de poder reírse de sí misma.

MO: Estoy harta de sufrir.

Z: ¿También te han tocado lapsos prolongados de estas situaciones?

MO: Sí como pareja... A mi papá lo mataron, entonces eso fue un año así como aughghghg, temendo. Luego pues cuando traté de embarazarme y no pude y muchos tratamientos de fertilidad y cuando pude embarazarme, a los cuatro meses perdí a los gemelos.

Z: ¿Gemelos?

MO: Entonces así como, aughghgh, me destruye.

Z: Claro, cosas fuertes ¿no? ¿Pérdidas, no?

MO: Sí. (MO:T4:M2U00012 /24:22)

Z: ¿A alguien le ha traído algo bueno? (Hablando de la desesperanza).  
(Silencio)

MO: Cuando me dio lo de la tiroides, porque es como mucha depresión, porque es como un desequilibrio y yo no sabía por qué estaba así, tan triste y toda así como aukkk. Ya cuando encontraron esta cosa y que noté, así como la noche y el día, aughghgh, era tan bonito, como que veía en colores. Ya ven cuando ven un sepia, a colores era padrísimo, como que notabas más, de que sí, siempre habías estado así, era muy padre el contraste. (MO:T3:M2U00013/2:45)

Ella ya estaba reconociéndose en sus emociones, principalmente manifestó mucho enojo y furia. Sus facciones se veían tensas y se le notó muy sensible. Pudo llorar con facilidad y expresaba una profunda tristeza. La noté queriendo encontrar la manera de cómo *librarse* de cualquier presencia de su ex marido, incluidos los pensamientos actuales y los recuerdos.

MO: Ugggg, bueno a mí me costo, porque como estoy en la etapa furia. Me costó porque estoy todavía furiosa y puse: te agradezco haber convivido conmigo 24 años y que lograra ser mamá porque si no, no hubiera podido tener a mi hija junto a mí y te perdono (mjmmjj). Te perdono que me hayas dejado de amar, nada más. (MO:T6:M2U00020 /07:56)

MO: Pues sí, es que sigue (mueve sus manos simulando un círculo rodando, en movimiento), entonces digo, bueno, si dejas de amar le dices y sigues, no sigues como uggghhhh (una de sus manos simula como un cuchillo sobre la otra) y si alguien te ama no te manda al cajón. Eso es lo que a mí me cae gordo. (MO:T6:M2U00020 /08:20)

MO: Pues por eso te digo, igual me voy, me molesta saber de él, me molesta tener que estar en su casa. (MO:T6:M2U00020 /08:35)

En ese momento aún estaba en la etapa de enojo, en su duelo. Noté confusión en ella, en sus emociones y cierta dificultad para permitirse estar en el sentimiento, ya que en ese momento estaba mucho en el pensamiento. Aún no era capaz de salir del papel de víctima, ella estaba siendo su propio verdugo. Se le cortaba la voz, estaba viviendo mucho su dolor, no era capaz de estar en el presente e idealizaba lo que venía, lo que ella podía ver que venía. Proyectó en la hija su propio dolor y pensamiento.

Z: MO una disculpa... ¿Cómo te sientes ahorita?

MO: Bueno desde que hice las fotos en mi casa como que... (Hace un silencio)

Z: ¿Qué pasó cuando estuviste viendo fotos?

MO: Pues es que toda mi vida con este señor... (Hace un silencio). Es que es como si fuera otro, como que tengo que enterrarlo y decir: ese otro no tiene nada que ver conmigo.

Z: ¿Y cómo lo enterrarías?

MO: Pues no sé, porque el vínculo con mi hija está ahí. Porque si fuera una separación y que puedas hacer tu vida, pero el vínculo está.

Z: Si yo dentro de este panorama, por lo que tú me dices, está señor ¿verdad? ¿Así fue como lo llamaste? Está señor (subo una mano) y está MO (subo la otra mano) y está hija aquí en medio.

MO: Aja.

Z: Hija tiene un vínculo con papá y tiene un vínculo con mamá.

MO: Sí.

Z: Increíblemente como hay la hija, de alguna manera, porque está hija, no es que Señor y MO tengan un vínculo entre ellos, pero hay una presencia ¿no? que ¿eso es lo que ahorita te está causando problema?

MO: Me casaba problema dejar a mi hija con alguien que tiene esos principios y que sea el papá y entonces así como ugh. Y me causa mucha ansiedad los fines de semana, de saber que vaya a ver qué, a oír qué, porque ella llega y me informa un montón de cosas. Yo ya le dije al tipo: no, no, no pongas cosas enfrente de ella. Entonces, no creo que sea una persona con calidad moral y la otra es, pues ver que si la pensión, que si los acuerdos y aunque las manejo por correo, así estrictamente, cualquier cosa, me afecta.

Vivirse sin saber por dónde tomar rumbo es lo que MO manifestó en varias ocasiones. La situación de la relación de su ex marido y su hija la mantiene en estados de estrés que difícilmente puede manejar. El pensamiento tuvo gran peso en ese momento en su ordenamiento de datos, de pensamientos y de emociones.

Z: ¿Qué pasaba con MO? ¿Con MO y con señor cuando deciden hacer el proceso de adopción?



MO: ¿Qué pasó?

Z: Sí, ahorita me estás diciendo que este hombre dice cosas, que la calidad moral, ¿a qué te refieres con eso?

MO: Pues que tiene otra novia, que ésto y aquello. Que papi dejó a mamá y no está mal. Que papi tiene otra novia y tampoco está mal. Entonces yo me la paso en la angustia de que mi hija este con una u otra.

Z: ¿Y qué pasaría si llega la novia... la uno, la dos o la tres?

MO: Y luego la otra niña, todavía no se entera de eso. ¡Imagínate!

Z: ¿Qué pasaría si tu hija se entera de ésta manera? ¿Tu hija está preparada para cuándo eso suceda?

MO: A mí me preocupa mucho su proceso de adopción, que se desintegre su familia no una sino dos veces y que se entere que su papito sí puede tener hijos. No, no, es como otra historia. No me parece y no quiero que ella crea que es nada mal que los señores pueden tener una esposa, una amante y otra señora. Que ella pueda pensar hay que andar así en la vida, pues no, no quiero que tenga esa visión.

Z: ¿Eso te preocupa mucho?

MO: Sí, sí. Y que se deje de cualquier fulano, ¿no?

Z: ¿Cuántos años tiene tu hija?

MO: Ocho.

Z: Ocho años. ¿De cuántos años la recibieron MO?

MO: A los dos días.

Z: ¡Dos días!... y por qué fue difícil al año, ¿qué pasó al año?

MO: Pues estaba acostumbrada a que estuviera su papá, y de repente el papá pues que ya no.

Z: A ver, de qué estamos hablando, al año de vida de ella ¿o qué?

MO: Ella tenía cinco o seis años cuando él se fue, ni si quiera se despidió ni nada. Dijo: yo tengo una beca en Chile y me voy. Se fue seis meses y no le dijo nada a la niña. Dejó la casa y a mí me tocó hacerme cargo de todo eso, compré pececitos y decirle que había pececitos que vivían separados, él nunca dijo nada.

Z: O sea, ¿a ti te tocó cargar con la parte emocional de tu hija?

MO: Aja.

Z: ¿Y al mismo tiempo tu mamá con cáncer?

MO: Sí, sí, sí... Fue durísimo y me la pasaba llorando y no quería que viera, entonces en el baño, aughhh, terrible. Entonces de ahí yo lo voy logrando superar, cuando me entero que no se separó de mí porque yo era un obstáculo en su carrera, sino porque había una cosa así espantosa. (Sube sus brazos y hace un círculo enorme)

Z: Toda una historia.

MO: Aja, entonces, es una persona en la que no confío. Miente continuamente, engaña...

Z: ¿Y cuántos años estuviste con él?

MO: 24.

Z: ¿Y los 24 años pensaste todo esto?

MO: No, pues apenas me di cuenta que me estaba poniendo el cuerno hace como cuatro años.

Z: O sea que toda la constitución de ésta persona llamada hombre, ahorita sí tiene esta parte que me estás platicando, pero también tiene otras partes ¿no?

MO: Aja

Z: Esas con las que conviviste veinti ¿qué?, ¿veinte años?

MO: Por eso te digo, que es una persona que ya no conozco. Es una persona que es desleal, que no tiene amigos, que educa a su hija de una manera muy rara, que se volvió hasta sucio físicamente, digo, de alguna manera tiene que ver... Está envejecidísimo, de todas las conferencias, digo porque estamos en el mismo medio, me entero que presentó las cosas terribles, que le han quitado contratos por incumplimiento, es una persona que no conozco. Antes era super cumplido, cariñoso, con lo de la niña siempre estuvo ahí, aunque cuando la niña entro a la escuela y necesitó más cosas, es cuando él sintió más peso, como que no quiso, el decía que necesitaba adelantar en su carrera y que eso era un peso y que no sé qué... No sé qué pasó. (MO:T6:M2U00020 /13:40)

MO entró profundamente en sus emociones, tocó un dolor muy grande y fue capaz de manifestar sus emociones, y aunque lo hizo con algo de trabajo, comenzaba a estar no solo con sus pensamientos

Z: ¿Pero tú no has hecho terapia MO?

MO: Sí hice, pero hice con la versión anterior, por eso me cae gordo, porque me costó mucho trabajo demostrar que no era una burra, que sí valía la pena. (Hace un silencio)

Z: ¿Recuperarte a ti? (ya no me puede contestar, está en su emoción y le salen lágrimas, dejo que pase un poco de silencio). Déjalo sentir (en el tono más suave que puedo encontrar y me llevo mi mano al pecho). Deja que se instale de repente un poquito ¿no?... Eso.

MO: Es que sabes, estoy muy cansada.

Z: ¿Cansada de qué MO?

MO: De que no termine. Yo entiendo que dos personas terminan y se separan, pero su traición, es lo que me duele mucho. Por ejemplo, hace cuatro años me dijo que quería irse a Zacatecas, porque le estaban ofreciendo un super trabajo, que lo había contratado la universidad. Yo estaba muy, muy bien en mi trabajo, quería irme para allá con la niña y ahora que veo, ya andaba con la otra entonces, unas cosas horrendas y entonces digo, mejor mátame para eliminarme o ¿qué quería?

Z: Aja.

MO: Es más, yo era independiente, afortunadamente tengo mi carrera ya no necesito entonces, ¿por qué? ¿Por qué me daña a mí? Entonces eso es lo que me cansa.

Z: ¿A quién le estás haciendo el duelo? ¿Al que extrañas? ¿Al que conociste?

MO: Al que conocí, y luego también luego fue... En un momento yo sí exigía muchas cosas de compartir con la niña y tal vez eso obstaculizaba su carrera, pero luego ya me enteré que había fulanas, hijos, cosas por aquí y por allá, no era ya, no y entonces, un año en terapia con eso no.

Z: Aja, ¿Y la terapia qué te dejó?

MO: Con la terapia yo logré estar tranquila hasta que otra vez apareció... No y luego, la caja de pandora. Yo ahora veo la computadora y les juro que yo tengo ganas de... Le digo: hija, dile por favor a tu papá que se lleve esta cosa, yo te voy a comprar otra. No soporto ver la computadora con todas las historias y cartas y bueno...

Z: Que respaldaste.

MO: Sí y que sí sirvieron. Está la carta de registro de la otra niña y poder probar el adulterio y llevar el divorcio de nuevo a juicio.

Z: ¿Y todo esto te tiene en “stand by” de lo de acá? (llevo mis dos manos al pecho)

MO: Sí... Quisiera irme” (MO:T6:M2U00020 /22:11)

Z: ¿Cómo está MO desde acá adentro? (Toco mi pecho)

MO: Pues es que a veces no me da tiempo más que de madrugada...

Z: ¿De estar aquí adentro? (vuelvo a tocar mi pecho)

O: De pensar...

Z: No de pensar, olvídate por un momento de pensar... olvídate del pensamiento, ahorita no estamos en el pensamiento... acá (y por tercer vez vuelvo a tocar mi pecho con mi mano).

MO: No puedo...

Z: ¿No hay ahorita una capacidad de estar ahí?

MO: Solamente aquí, aquí lloriqueo. (MO:T6:M2U00021 /27:42)

Para la última sesión MO estaba más tranquila. Habían pasado ya 6 semanas y ella daba muestras de estar tomando conciencia de *sí misma*, en pequeñas decisiones que tenían que ver con lo que ella realmente quería hacer. Pudo ser capaz de confrontar a su ex marido aclarando puntos que para ella eran importantes.

MO: Bueno, a mí me ha servido muchisisisimo, pero para lo que más me sirvió, al contrario de lo que yo esperaba, es para volverme rebelde.

Z: ¿Rebelde?

MO: Me di cuenta que era yo así como super ordenada y siempre hacía lo que los demás querían y entonces ahora dije: no tengo ganas de hacer la carta y no la voy a hacer.

S: Y se reveló con ella, ¿qué culpa tiene? (refiriéndose a mí)

MO: En otro tiempo siempre obedezco todo.

Z: Aja.

MO: Y también fue el fulano y lo confronté... ¡pas! (expresión) Por fin super bien, me fue super bien, entonces así como que he estado haciendo cosas que como que me liberaron.

Z: Cosas que como que te liberaron... o sea, ¿hacer esas cosas te liberó? ¿O por qué te liberó, puedes hacer las cosas?

MO: Sí.

Z: ¿O cómo?

MO: Me liberó la sensación de poder hacerlas, entonces cuando se fue el tipo y yo lo confronté, estaba así: ¡yeeeeeee! (expresión mayor de júbilo subiéndolo sus manos con los puños cerrados como de victoria.)

E: A ver quién es la nueva MO.

Z: Oye MO, y si pudiéramos ponerle palabras a ese yeeeeeee, ¿cómo qué sería?

MO: Como, no sé. Yo decía bueno como de cliché ¿no? Empoderada.

Z: Bueno, pues realmente ¿no?

MO: Aja.

Z: ¿Así es como te sentiste?

MO: Sí, así es como me sentí. (Tiene una enorme sonrisa en la cara y no tiene los brazos cruzados). Estaba yo super contenta, y luego también me había pasado que no había podido tomar mi trabajo, porque lo mío es escribir y no había podido escribir, entonces se me juntaron mil fechas y yo así, ughghhhhh. En otro tiempo me hubiera paralizado, y ahora dije: ay bueno vas a ir como sea y va a salir. Organicé un calendario y todo y sí, bien, entonces me dio como energía.

Z: Te dio energía. ¿Qué es lo que te dio energía?

MO: Decir no. (Lo dice con una sonrisa).

Z: ¿Cómo me acabas de decir a mí ahorita?

MO: Sí. Me llegó el típico aviso de que ya te pasaste una semana y no has entregado el artículo, y le dije: No lo voy a poder entregar en las fechas, si te interesa, lo tengo en tal fecha, dime si sí o no. Sí, entrégalo en ese tiempo (risas generales) En otro tiempo les hubiera dicho ay qué pena y ahí toda la noche trabajando ¿no?

Z: Y poder haber dicho eso incluso en el trabajo, ¿cuál fue la sensación? ¿El sentimiento?

MO: Pues de que se puede.

Z: ¿De que se puede?

MO: Sí, sí, sí.

Z: Que se puede, esa es acción, ¿y cómo te sentiste con ese sí se puede?

MO: Así como contenta de decir no, porque siempre decía sí y a ver cómo le hago (se ríe)

Z: ¿Y qué descubres?

MO: Que se puede. Que se puede hacer las cosas.

Z: ¿Y tú te la vives de qué manera cuando reconoces esto?

MO: Ah, me da mucho gusto. Alegría intensa. (Lo dice firmemente y con una sonrisa). Se propician risas generales. (MO:T7:M2U00023 /10:32)

MO: Sí. Pero al menos estos dos años, como no me dio tiempo de andar en eso, creo que esa fue una de las ganancias, el ver que no pasa nada si no estás perfecto siempre.

Z: A ver, ¿cómo fue eso otra vez?

MO: No pasa nada si no estás perfecto. (MO:T7:M2U00024 /24:45)

En la última sesión del taller, MO pudo dar cuenta de algunos cambios muy significativos para ella, como el poder decir no ante una situación dada, pudo

poner un límite. Ella se reconoció feliz de poder actuar de otra manera, como antes no lo hacía y dá una nueva significación a las experiencias vividas, encuentra una nueva significación de *sí misma*, de su auto imagen.

Ya pudo actuar desde otro ángulo, cerciorándose que no pasa nada importante si las cosas se manejan de otra manera, al contrario, siente una liberación de poder vivirse desde donde no imaginó que estaría. Dentro de su vulnerabilidad por lo que ha vivido recientemente, se le nota contenta, optimista y en rumbo.

Por momentos toca la etapa 4 que propone Rogers, aunque aún se nota muy débil la etapa 3, ya que sus altibajos emocionales, no le permiten lograr una congruencia de *sí misma*.

A partir de la experiencia vivida en el taller, pude comprobar que cuando las mujeres, se sienten escuchadas, no juzgadas y acompañadas, ellas pueden emerger desde su fuerza interior, su tendencia actualizante. Desde ahí, logran comprenderse más, para poder aceptarse en su experiencia vivida, tal como se vivió, reconociéndose como un ser humano con aciertos y errores. Cuando esa aceptación se dá, entonces surge un cambio que permite la modificación de su significado, de su conducta, de su actitud, de su toma de conciencia y finalmente, de poder tomar decisiones desde otro plano.

El proceso de concientizarse sobre una misma, de poder darse cuenta de lo que se va viviendo y cómo se vive, varía entre una mujer y otra. No hay una fórmula que pueda dar una enumeración de pasos a seguir para lograr ese cambio, lo que sí puede detectar es que hay un proceso continuo, que cada mujer vive de distinta manera, según sus posibilidades y herramientas de vida. Cada situación vivida y superada, otorga la experiencia para cada vez, hacer más fácil la detección, el reconocimiento de de sí.

El poder reconocerse en su presente e irse liberando de situaciones del pasado, otorgándoles un nuevo significado que no genere dolor, facilita que las mujeres puedan dirigirse hacia su propio crecimiento, logrando nuevas significaciones y por lo tanto, nuevas oportunidades en sus vidas.

## 5.2. De mi facilitación

A lo largo del taller me pude reconocer a mí misma mientras estaba facilitando, reconociendo, al mismo tiempo, a las otras participantes. Puede detectar lo que me iba pasando conforme se fueron desarrollando las sesiones y aunque tal vez no descubro en el momento, de dónde están llegando todas las sensaciones, sí me he reconocido en mis emociones mientras hago el acompañamiento.

He reflexionado sobre la escucha, y he descubierto que mientras más empáticamente puedo escuchar al otro, puedo tener una mayor capacidad de síntesis, de poder “*intentar armar el rompecabezas*”. Es decir, puedo tener más herramientas para intentar facilitar a la persona para que pueda armar su propio rompecabezas.

Reconozco que los cambios en el orden del día no me generaron ansiedad, al contrario, fui al ritmo de las necesidades del grupo y eso me dio confianza, porque pude ser capaz de detectar emociones de las participantes.

Me doy cuenta que en mi lenguaje verbal, la metáfora me es de gran ayuda en situaciones en que hay que aclarar algún punto, como para dejar el espacio para que la persona lo pueda hacer por sí misma. Dicho de otra forma, facilitar para que las participantes puedan hacer la traducción metafórica de lo dicho, a su propia vida, en su propia experiencia.

En algunos momentos no fui capaz de poder facilitar la expresión de las emociones de ellas, por alguna razón no pude conectar con mis propios sentimientos y tal vez, mi incapacidad la reflejé en no poder ahondar en los sentimientos de ellas. En este sentido, ejerzo hacia mí misma, la mirada positiva, no meforcé y poco a poco, logré estar con ellas.

No encontrar el límite para una narración me causó un poco de estrés, o tal vez de frustración. No fui capaz de cortar las narraciones, creo que tengo que trabajar



en el repertorio de *modos/formas*, de cómo podría re direccionar un relato narrativo, hacia un relato experiencial de sensaciones y emociones, más vivencial.

Me doy cuenta que hay distintas maneras en las que pude estar presente. He detectado que en momentos estuve mucho más interesada en lo que me dijeron, sin olvidarme de que estaba facilitando, aunque no fuera de mi interés personal lo que me dijeron, escuché y traté de comprender lo que ellas vivieron y sintieron.

La escucha que puedo tener la encuentro diría yo "*selectiva*". Por ello me refiero a que cuando estoy escuchando a una persona en una facilitación grupal, me centro en ella y me cuesta mucho trabajo estar con las demás.

En cuanto a la empatía, hice todo lo que me fue posible, desde mi autenticidad, para poder estar con ellas, con cada una y con todas, de una manera honesta traté de ponerme en su lugar "como sí" a mí me estuviera pasando la experiencia o intentando estar en su emoción cuando se presentaron. Noto que pude separarlo de lo mío, de lo que a mí me pudo estar pasando en el momento, cuando ellas platicaron sus particulares experiencias, con sus sensaciones y emociones.

Hice reflejos devolviendo lo que ellas dicen, también intenté confrontar desde preguntas específicas que tienen que ver con lo que ellas dijeron y en momentos también, desde una previa síntesis de lo que la participante había hablado.



## CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

El objetivo de este capítulo es el de poder contrastar los alcances logrados en la intervención, reflejados en el capítulo anterior, con los conceptos teóricos propuestos en el marco referencial, capítulo II del presente trabajo de grado.

El taller-grupo de encuentro: “Encontrando nuevos significados a mi vida”, que se trabajó bajo la fundamentación del Enfoque Centrado en la Persona, tuvo el propósito de que las participantes lograran hacer una resignificación de alguna experiencia vivida, a través del reconocimiento de la misma y además, lograr la expresión de sus emociones.

Uno de los principales conceptos que fundamentó el trabajo fue el de la tendencia actualizante. Rogers (1988) nos propone que ésta es una fuerza innata en el ser humano que le permite desarrollar sus potencialidades. A lo largo del taller pude ser testigo de cómo las mujeres que participaron, fueron encontrando sus propias construcciones evolutivas. Pude observar la forma como ellas, pudieron avanzar a partir de sus experiencias del pasado, logrando hacer una nueva significación que les permitió vivir una evolución personal.

A través de una autoregulación de sus emociones y los nuevos significados a las vivencias significativas en sus vidas, las mujeres se manifestaron con la necesidad de verse y sentirse más conscientes de sí mismas. Así lo afirma una de las participantes que no fue caso de estudio, hablando de sus padres:

Ahora date cuenta que realmente pasaron tiempos muy difíciles, pero ya han pasado y date cuenta que tu familia está unida y eso es lo importante. También quisiera felicitarte porque ya no eres una persona que juzga a sus padres y que entiendes que ellos no querían dañarte, simplemente todo fue parte del rol de la vida y nunca te quisieron hacer sentir mal. (Anexo No. 2)

¿De dónde surge esa energía en el ser humano que le permite ser capaz de cambiar en la búsqueda de su auto realización? Maslow (1990) hace referencia a que ese movimiento para auto realizarse surge de una necesidad no cubierta, de

la satisfacción de cubrir dicha necesidad. Por lo tanto, la realización personal es un acto satisfactorio y es a través de la voluntad para afrontar las complicaciones y obstáculos de la vida, que podemos llegar a cubrirlas. Voluntad, entendida desde la Real Academia de la Lengua Española, es la facultad de decidir y ordenar la propia conducta, con la libre determinación, intención, ánimo o resolución de hacer algo.

Ante la necesidad de resolver situaciones generalmente dolorosas que se han vivido, la resiliencia juega un papel importante, pues esta se refiere a “la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por éstas.” (Henderson, 2003:18) La resiliencia se propone como una acción que maneja positivamente el estrés, que despierta habilidades para lograr hacer cambios y que potencializa la creación de capacidades y acciones que, permiten afrontar las adversidades cotidianas.

En sus fundamentaciones, tanto la tendencia actualizante como la resiliencia, son herramientas reconocidas para que el ser humano pueda superar situaciones de vida, que podrían estar deteniendo su desarrollo personal. El ECP propone mejorar la vida a través de un mayor conocimiento de uno mismo, de ser consciente de *sí*, del reconocimiento de lo que se es y se siente en el momento que se está viviendo alguna experiencia.

La resiliencia se centra en acciones concretas para lograr cambios en la vida, derivadas de una comprensión y aceptación de las adversidades cotidianas, mismas que potencializan esa fuerza interna que todos poseemos. Es la generadora de los cambios necesarios para afrontar y/o cambiar dicha situación, así, la persona puede desarrollar sus propios recursos, mismos que a veces, se desconocen.

Desde la resiliencia, es importante no perder de vista la educación que recibe la persona, sus relaciones familiares y su contexto social. Rogers en el ECP, no hace un énfasis en la contextualización del individuo, sino en la experiencia en *sí*.

Y ambos sustentan esa capacidad de autoconformarse y de enfrentarse a los desafíos de la vida. La capacidad de autoestima que pueda tener la persona, y la capacidad que tenga de poder reconocerse conscientemente, en las diversas situaciones que va experimentando en la vida, lo mantendrán en una actitud resiliente.

La resiliencia se centra en las capacidades y los valores *positivos* de las personas mientras que en el ECP, la mirada está puesta un tanto en reconocer las *debilidades*, para de ahí, dar inicio a una nueva construcción de significados que le permita a la persona, aplicar esas capacidades y valores positivos que va reconociendo en su vida cotidiana.

Ante un proceso de facilitación como lo fue el trabajo realizado en este taller, es importante no dejar de ver que el clima que se le pueda brindar a la persona en su proceso de *darse cuenta* de su(s) realidad(es), es de vital importancia, ya que es a través de sentirse en un espacio seguro, en donde la vulnerabilidad personal puede manifestarse libremente y sin un sentimiento de ser enjuiciado, permitiéndole a la persona llegar al momento de conciencia, de reconocerse para poder realizar los cambios necesarios que le lleven a su transformación. (Rogers, 1982)

En este grupo afortunadamente, encontré un ambiente agradable, mujeres que sin conocernos mutuamente estuvimos dispuestas a hablar de asuntos personales y también esperamos ser escuchadas. Encontré un grupo donde hubo empatía desde el inicio, que a pesar de tener vidas muy distintas, de atravesar por etapas diversas, fue un grupo que supo “unirse”, supo verse en la otra persona aunque pareciera que somos tan distintas. Además, fue guiado de una manera muy positiva. En ningún momento me sentí “juzgada” o “analizada”, al contrario, con la confianza de comentar lo que fuera. (Apéndice No. 6)

Rogers (1998) afirma que sentirse aceptado y no juzgado, hace que la conexión que hay entre las dos personas que se encuentran en relación, la vivan como un encuentro en donde el facilitado es recibido con empatía. También dice

que tanto la empatía como la consideración positiva incondicional y la congruencia deben estar presentes en un proceso de facilitación. Desde ahí y retomando a Goleman, hay que tener presente, que no solo las participantes del taller vivieron emociones en su proceso de *darse cuenta*, también la facilitadora podía estar viviéndolas junto con ellas, como si fueran propias, sin apropiárselas.

Manejar las emociones propias requiere un estado de conciencia de sí mismo para reconocerlas. Goleman (1995) afirma que son un importante indicador de las relaciones con el sí mismo y con los otros. Son un fuerte impulso para la acción y son generadoras de los sentimientos. Las emociones no son buenas ni son malas, sino, un detonante que nos permite reconocernos ante una situación dada.

No perder de vista el contexto social y familiar en el que uno se vive, en el que se ha vivido a lo largo de la vida, permite que el reconocimiento de sí mismo, de las experiencias cotidianas y de las emociones que se presentan. Puedan llevar a una mayor comprensión, a un mayor estado de conciencia, de darse cuenta de lo que se vive, de las emociones que lo conforman y los sentimientos que se presentan con ellas.

Las participantes lograron identificar emociones, las pudieron reconocer para apropiárselas y poderlas resignificar, proceso que a veces resulta doloroso y que como afirma Greenberg (2009), esas emociones dolorosas podrían no querer tocarse, incluso hasta borrarse, ya que, se da el bloqueo defensivo de recuerdos dolorosos y de la experiencia que los genera, como una estrategia para afrontar la intrusión abrumadora de estas experiencias, Puede generalizarse en un entumecimiento de toda experiencia emocional. Esto es lo que se intentó tocar en el taller, trabajar el campo experiencial de la persona, que ante tales experiencias se ha bloqueado, disminuyendo sus posibilidades de auto conocimiento y crecimiento.

Poder darse cuenta que hay situaciones que uno no puede cambiar y estar en la consciencia de que uno es entonces, quien debe efectuar los cambios, provoca una conciencia en la manera de cómo uno experimenta la vida, dándole un

sentido propio. Frankl (1991) asegura que es un sentido único y específico, ya que es de uno mismo y es uno solo, quien tiene que encontrarlo. Únicamente así, logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.

La planeación del taller se hizo pensando en que las participantes pudieran sensibilizarse desde sus emociones, las vividas y las que se van viviendo desde lo cotidiano y cómo desde ese reconocimiento, pudieran lograr una aceptación de sí, desde donde podrían surgir los cambios.

La facilitación durante el taller implicó un continuo estado de conciencia de mí misma, de lo que iba sucediendo con las participantes y conmigo también. Reconozco que el deseo de acompañar los procesos humanos que ellas viveron, fue desde mi voluntad de estar realmente facilitándolas, potenciando posibilidades de poder lograr cambios en ellas.

A partir de las acciones realizadas y descritas ya con anterioridad, puedo decir que las participantes lograron reconocer sus emociones, expresándolas de forma libre y segura. Desde ese poder abrir su propia vulnerabilidad, lograron hacer nuevas significaciones, resignificar experiencias vividas en su pasado y que ahora, las viven de otra manera. Han liberado ciertas emociones y dejan llegar otras nuevas que les brindaron movimientos de crecimiento personal.





## CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Siete mujeres, siete contextos, siete maneras de sentir, de pensar, de conocer. Siete vidas distintas, de las participantes y la mía, que a lo largo de 7 sesiones, compartimos espacios, experiencias y emociones. Buscamos ir al encuentro de un aprendizaje personal, permitiendo reconocernos a nosotras mismas, un poco más, para lograr hacer nuevos significados a partir de experiencias concretas.

Reflexionando sobre los propósitos del taller, encuentro que en todos ellos estuvimos rondando, que el encuentro con el sí mismo que las participantes lograron, se dio de distinta manera en cada una de ellas, sin embargo, algo fue común: La expresión de vivencias dolorosas del pasado, les otorgó un alivio y un inicio de conciencia.

Y entonces surge un interrogante: ¿Por qué es, generalmente, a partir de experiencias dolorosas en dónde encontramos nuevos significados? En los dos casos analizados hay evidencia de ello: Con GG, en las experiencias vividas con su papá, su marido y sus hijos y con MO, en lo vivido con su ex marido.

En la tesis doctoral de Sierra (2007), encontré una pregunta que me hago constantemente y me es difícil contestar: ¿Por qué no son tan determinantes las nuevas significaciones que se adquieren a partir de experiencias que no generan dolor, si de ahí también se aprende? Como si las experiencias que producen emociones gratificantes, no fueran lo suficientemente fuertes, para generar estados reflexivos que potencialicen nuevos significados.

Entiendo que, cuando estamos en situaciones vulnerables, asociadas con emociones intensas, *placenteras o no, incómodas o no*, es cuando surge esa energía interna que nos provoca movimientos, el nombre no importa: tendencia actualizante, resiliencia, experiencia cumbre, querer fundante o cualquier otro. Y es, en ese tipo de situaciones, en donde el manejo de las emociones es crucial, mientras mejor las reconozca, comprenda y maneje, puedo ser más capaz de lograr nuevos significados.

La resignificación viene de un cambio en mi entendimiento y de ahí, también un cambio en mis *emociones*. En ese sentido, puedo decir que entiendo a la resignificación, como un *proceso inteligente de sobrevivencia emocional*. Mientras más capaz sea de lograr nuevos significados en mis experiencias vividas, tendré mayor capacidad de vivir la vida intensa y conscientemente.

Y digo que es un *proceso inteligente de sobrevivencia emocional*, porque es a partir de la comprensión que pueda tener de mis emociones, tanto del pasado como del presente, que lograré otorgarles una nueva significación. Si soy capaz de lograr una nueva comprensión de las emociones generadas en las experiencias de mi vida, entonces, podré generar los nuevos significados, habré sobrevivido a mis propias emociones.

Es importante tomar en cuenta que, para que se pueda llegar a una resignificación, es necesario que la persona pueda: estar en un proceso de apertura a las distintas posibilidades que vaya reconociendo, ser consciente de cambios en formas de pensamiento y además, ser consciente de cómo percibe y se relaciona con el mundo en el que se encuentra inmersa.

Facilitar los procesos humanos que llevan a los otros a lograr hacer sus propias resignificaciones, implica que, desde la facilitación, el facilitador pueda ser consciente de *sí mismo*, pueda ser capaz de manejar sus propias emociones a partir de las emociones y experiencias de otros.

El facilitador tendría que estar dispuesto a sumergirse en sus procesos emocionales para poder verlos, sentirlos, entenderlos, aceptarlos y manejarlos, ya que, es desde la aceptación, en donde se pueden generar los cambios necesarios para sobrevivir a las propias emociones, transformarlas y vivirlas de distinta manera.

Encuentro que en ese proceso, la facilitación debe hacerse desde una disposición positiva incondicional, desde una actitud honesta y decidida, de estar dispuesta para el otro, de estar presente y consciente en el momento de facilitar. Llegar a esa decisión, dependería de las modificaciones que sea capaz de hacer,

en el centro en donde se encuentran mis creencias, mis valores e incluso mis conocimientos. En la medida que yo pueda flexibilizar mi concepción del mundo, en esa medida, podré tener una aceptación de manera empática y congruente, conmigo misma y con los otros.

El proceso de facilitación no es tan solo una actitud que uno ejerce en un momento dado, en un espacio determinado y con una persona o grupo de personas determinadas, sino que pasa a ser algo propio, algo que lo conforma a uno como persona, algo que es una manera de entender y vivir la vida.

La facilitación, no es tan solo estar preparado con teorías y técnicas, requiere además, la actitud de tener preparado el espíritu para estar dispuesto a entregar a los otros, lo mejor que uno posee, para facilitar, honradamente, procesos humanos.

Reflexionando sobre las preguntas del análisis, me gustaría resaltar, que la adquisición de herramientas de autoexploración para lograr mayor autoconocimiento, resulta un tema por demás interesante. Al ser la persona, un ser humano único e individual, tiene su propio parámetro y estilo de reconocer, manejar y aceptar sus emociones. Por ejemplo, para algunas mujeres, alejarse de una situación por un momento, puede ser una forma de resolver conflictos, mientras que para otras, la confrontación sería el camino de resolución. Cualesquiera que sean las herramientas que encontremos para nuestra propia exploración, deben mantener una característica, que considero universal: deben ser honestas.

Hay varias definiciones de honestidad, depende el campo filosófico que se abarque. Yo la entenderé como la cualidad del ser humano que consiste en actuar de acuerdo a lo que se piensa y se siente, en otras palabras, actuar congruentemente. Ante este planteamiento, cualquier herramienta que pueda ayudar a la persona a lograr un mayor conocimiento de sí y que no se contraponga con su pensar y su sentir, será de gran ayuda para su desarrollo personal.

Una de las herramientas más importantes que trabajamos en el Taller fue la de poder hacer conscientes los actos, las palabras y las emociones que vivimos día a día. En el taller varias de las participantes lograron incrementar su capacidad de verse a *sí mismas*, de saberse un poquito más, de manera consciente.

Mirarse a *sí mismo* y reconocerse en las propias emociones, es un proceso que requiere tiempo, constancia y sobre todo, el deseo de lograrlo. Es un aprender a vivir en un estado tal, que desde el reconocimiento de lo propio, puedan darse estados diferentes, más intensos y productivos para vivir la vida.

Ser curioso, plantearse preguntas sobre lo que va sucediendo, de la manera de reaccionar ante ciertas circunstancias, qué se quiere o no en la vida, etc., nos puede llevar a tener un autoconocimiento de las circunstancias que se vivieron o se viven. Ser curioso, también abre posibilidades de empatía, ya que al querer saber qué es lo que está viviendo el otro, permite el poder ponerse en el “como sí” que es fundamento en la teoría de Rogeriana.

Tanto GG como MO, dieron cuenta de que los procesos de cambio son reales. Ambas vivieron su propio proceso a lo largo del Taller, y en ambas se pudieron dar nuevas significaciones a experiencias del pasado: GG pudo hacer una reconciliación con su papá y a partir de dar un nuevo significado, ella misma logró hacer modificaciones en sí misma, que la llevaron, por ejemplo, a tener una mejor comunicación y convivencia con su familia. Por otro lado, MO logró tener mayor confianza en sí misma, a un punto tal, que fue capaz de confrontar a su ex pareja, de poner límites en situaciones laborales y personales,

El proceso de diseñar, llevar a cabo y analizar una experiencia de facilitación como lo fue el Taller “ENCONTRANDO NUEVOS SIGNIFICADOS EN MI VIDA” fue una experiencia que requirió al máximo, de muchas de mis habilidades, desde comprender cómo analizar experiencias *humanas*, hasta lograr creer en mi misma y realizar la experiencia de *facilitar*.

La experiencia vivida fue un encuentro de cada una de las que participamos en el Taller, con el *sí mismo*. Cada una, a su ritmo, a su modo, fuimos encontrando

pequeñas transformaciones en nuestras narrativas y vidas. Algunas de las participantes, lograron darse cuenta, aceptar realidades concretas y así, hacer resignificaciones que las llevaron a asumirse un poco más responsables de *sí mismas*, de sus actos y de cómo van viviendo día a día, su realidad.

En mi aprendizaje para facilitar, he encontrado que los temas teóricos y técnicos son sumamente importantes, ya que dan sustento a lo que se hace, sin embargo, entiendo que, una facilitación que favorece procesos humanos se hace más allá de ello. Viene desde esa misma fuerza interna que he hablado en este trabajo, viene desde el deseo de hacerlo, viene desde el compromiso con *uno mismo* y con *los otros*.

Invito a las instituciones académicas a que incluyan en sus programas de formación académica, en ese cúmulo de saberes que los estudiantes adquirirían, la atención de la persona en su totalidad. No basta con solamente brindar los conocimientos sobre las herramientas teóricas y técnicas necesarias para hacer procesos de facilitación, sino también, la atención al facilitador como persona. Que el estudiante, pueda tener la oportunidad de manera vivencial, de saberse, de lograr conocerse, de aprender y vivir, desde sus propias experiencias, lo que los futuros facilitados podrían vivir. En otras palabras, que se potencialice su actitud de empatía al poder ser capaces de estar en el *como sí* Rogeriano, por experiencia propia.

Este punto me parece muy importante, sobre todo, en estos tiempos de globalización en donde la persona, se pierde de vista dentro de los esquemas socioeconómicos que vivimos. La intención sería, la de formar facilitadores de procesos humanos, en lugar de *mercenarios* de la facilitación.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barceló, Bartomeou. (2003) *Crecer en grupo*. Descleé de Brower. España
- Branden, Nathaniel (1999) *La autoestima de la mujer. Desafíos y logros en la búsqueda de una identidad propia*. Paidós, México.
- Buber, Martín. (1997) *Diálogo. Elementos de lo interhumano. Distancia originaria y relación*. Riopiedras, Ediciones, Barcelona.
- Caballero, M. y García Guevara, P. (2007) *Género, cultura y sociedad*. Serie de investigaciones del PIEM. (Programa interdisciplinario de estudios de la mujer. 4) Colegio de México. México, D.F.
- Casillas Enríquez, José Fernando (2012) “*La expresión de la vulnerabilidad: Posibilidad de crecimiento*”. (Tesis de maestría) Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Cortés Zambrano, Xóchitl Magdalena. (2001) *Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de desarrollo humano*. (Tesis de maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Frankl, Victor E. (1991) *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder, Barcelona.
- Fromm, Erich. (1982) *¿Tener o ser?* Fondo de cultura económica. México.
- Galindo Carrasco, María Josefa (2011). *Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia Arboledas, de Zapopan, Jalisco*. (Tesis de maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Goleman, Daniel. (1995) *La inteligencia emocional*. Por qué es más importante que el consciente intelectual. Editorial Vergara, México.

- Goleman, Daniel. (2006). *Inteligencia Social*. Editorial Planeta, México.
- Gondra, José (1978) *La psicoterapia de Carl R. Rogers, sus orígenes, evolución y relación con la Psicología científica*. Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao, España.
- González Ávila, Elsa Margarita (2013) "*Descubriendo mi voz interior*". Curso-taller de manejo y expresión de emociones, con un grupo de madres solteras, desde el Enfoque Centrado en la Persona. (Tesis de maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Greenberg, Leslie y Paivio, Sandra. (2000) *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Editorial Paidós, España.
- Henderson Grotberg, Edith. (2003) *La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades*. Editorial Gedisa, Barcelona, España.
- Lafarga Juan. (2005) *Mi comprensión del desarrollo humano*, en Prometeo. Revista Mexicana de Psicología Humanisata y Desarrollo Humano. UIA. México. Invierno. No. 45. Pp. 7-12.
- Lipovetsky, Gilles. (2007) *La felicidad paradójica*. Ensayo sobre la sociedad de hiperconsumo. Editorial Anagrama, Barcelona.
- Martínez, Miguel (1989) *Comportamiento Humano*. Editorial Trillas, México.
- Maslow, Abraham H. (1990) *La amplitud potencial de la Naturaleza Humana*. Editorial Trillas, México.
- Mearns, Dave y Thorne, Brian. (2003) *La terapia centrada en la persona hoy*. Desclée De Brouwer,
- M.D.H. (2004) *Maestría en Desarrollo Humano*. ITESO, Mexico.
- Moreira, Virgiania (2001). *Más allá de la persona*. Universidad Santiago de Chile, Chile



Muñoz Chía, Ana María (2002). *Necesidades y crisis de las mujeres en la mediana edad*. (Tesis de maestría) Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Orozco Gómez, Elvira (2011). *Mujeres en busca del sentido. Desarrollo de un taller de reorientación de proyecto de vida abordado desde el Enfoque Centrado en la persona en mujeres que labora en el área administrativa de empresa de cosméticos*. (Tesis de Maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Papalia, Diane E., Wendkos Olds, Sally y Duskin Feldman Ruth. (2004) *Desarrollo Humano*. Editorial McGraw Hill Interamericana. México.

Quitman, Helmut. (1989) *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Editorial Herder, Barcelona.

Redorta Joseph, Obiols y Bisquerra (2006). *Emoción y Conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Ed. Paidós, España

Rogers, Carl (1980) *El poder de la persona*. Manual Moderno, México

Rogers, Carl (1982) *El Proceso de convertirse en persona*. Paidos. Barcelona.

Rogers, Carl. (2004). *Grupos de encuentro*. Amorrortu editores. Buenos Aires - Madrid.

Rogers, Carl. (1989) *La persona como centro*. Herder,

Rogers, Carl (1998) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión. Buenos Aires.

Ruíz Tapia, Sara Elba. (2013) *Encontrarme... en la soledad que habita el alma*". Taller vivencial con mujeres que desean encontrar su sentido de vida mediante el amor y el reconocimiento de sí mismas, desde el enfoque centrado en la persona. (Tesis de maestría). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Schroeder Hoppenstedt, Gabriela Elena. (2005) *Autoconcepto, emociones y sentido de vida de mujeres con cáncer de mama*. (Tesis de maestría) Universidad Iberoamericana de México. México, D.F.

Sierra García de Quevedo, Gabriela. (2007) *¿Se relacionan la esperanza y la empatía?* Revista Psicología Iberoamericana. Vol 15 No. 2. Universidad Iberoamericana, México.

Sierra García de Quevedo, Gabriela. (2006) *El querer fundante-esperanza: recuperación de la práctica profesional de la psicoterapia*. (Tesis de doctorado). Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente. Tlaquepaque, Jalisco, México.

## ANEXOS

### Anexo No. 1

Transcripción sesión 5, Doc. M2U00013, min: 22:15

Z: ¿Y cuál es la sensación contigo misma cuándo reconoces eso? (se queda en silencio y me ve, creo que no entendió la pregunta) ¿Cuándo te puedes dar el espacio de esto?

N: Pues liberada, es como una carga ¿no? Siempre quedar bien con los demás y no voltear a verme a mí. Entonces este... yo creo que la vida o Dios nos va poniendo personas también para que nos espejeamos y ya (mueve sus manos hacia ella, como si trajera algo hacia sí misma). También me ha servido mucho el curso por lo mismo... también como espejo, o sea para que yo me vea sólo en el espejo ¿no? Aquí el verlas a todas me ha servido mucho... bastante.

GG: A mí también me ha servido mucho

M: Aja, como que ves cosas de cada una que tú tienes, que te pasan (S asiente con su cabeza)

GG: Exácto

N: Lo que me sucede a mí lo estoy viendo en otra y no me lo veo, no me lo reconozco hasta que lo veo y digo ah (hace como que ve en un espejo y le refleja la imagen) y me cae el veinte.

GG: Yo nunca había tenido este tipo de sesiones, siempre terapia individual, y velo la verdad... yo no quiero que se acabe, otras diez sesiones...(risas generales).

Z: ¿Cómo le va acá a S?

S: Yo con mis hijos, pues ando mostrando seguridad, porque al final de cuentas ellos están confiando en ti, en que tú eres el adulto, el fuerte, el no sé qué, pero sí a veces, por ejemplo ahorita que me dan unos ataques de tos que te juro que yo siento que me muero, me dijo el chico: mamá ve con el doctor otra vez. Es más como si pasa algo has esto, pero al mismo tiempo no me gusta mostrarme muy grave con la gente porque no me gusta dar molestias, entonces es así como... digo si les digo algo yo sé que me van a querer ayudar y va a implicar para ellos (medio se atraganta, aclara su garganta) cambios en rutinas, en actividades, (le da tos, le digo que respire, que tome su tiempo)

N: Me suena esto así como... bueno yo no soy mamá, pero me encanta observar a las mamás, como que dices no me gusta hacer esto porque entonces... es como también la educación que tú también les estás dando porque es como un círculo vicioso que cuando crezcan también no van a pedir ayuda, no van a hacer esto porque es lo que aprendieron ¿no?, yo creo que se vale que también los niños aprendan a pedir ayuda, y a decir no puedo, y hasta aquí...

## **Anexo No.2**

Transcripción sesión 7. Doc.M2U0002, minuto 28:10

E: Pues bien, me sentí raro porque nunca me había escrito y a veces así como si le estuviera yo aconsejando a una persona y no, no, no... te estás escribiendo a ti, o sea eso va para ti, entonces a la hora de poner las palabras como que me equivocaba y sí, ¿la leo?

Z: Si nos la quieres leer, con gusto la recibimos.

E: Dice: sé que has pasado situaciones muy difíciles a través de los años, pero creo que fuiste lo suficientemente fuerte para soportar, más bien afrontar todo esto, creo que antes no lo entendías y como han pasado los años lo has podido superar, claro eras una niña y tu siempre quisiste que hubiera armonía y amor en tu familia. Ahora date cuenta que tu familia sí está unida y eso es lo importante. También quisiera felicitarte porque ya no eres una persona que juzga a sus padres, y que entiendes que ellos no querían dañarte, lastimarte, simplemente fue... (Se atora en la lectura, me hace pensar o que no entiende lo que puso o se da cuenta que faltó algo o que algo de lo que está no va) el rol de la vida y nunca te quisieron hacer sentir mal. Ahora tú también eres madre y siempre estate pendiente de lo que piensan tus hijos, y tómalos mucho en cuenta en las decisiones para que no sean inmaduros y afronten la vida con decisiones firmes y seguros de sí mismos. También siéntete orgullosa de tener una bonita familia, conformada por tus hijos, tu esposo y tú, dale gracias a la vida porque aunque has tenido altibajos en cuestiones económicas, tu familia permanece unida y queriéndose mucho... y ya.

Z: ¿Tu familia permanece unida? ¿Es lo que dice?

E: Sí y queriéndose mucho.

## Anexo No. 3

### Entrevistas para diagnóstico.

Departamento de Salud, Psicología y Comunidad  
Maestría en Desarrollo Humano  
Taller De Integración I  
Profesor: Dr. Héctor Sevilla Godínez  
Alumna: Zoe B. Aguilar Amante y Gutiérrez  
9 de febrero de 2012



#### Cuestionario

Indicaciones: A continuación se presentará una lista de frases a completar y/o preguntas para contestar. Aparecerán aleatoriamente y siéntete en completa libertad de escribir todo lo que tú quieras. Edad: 49 años

1. Mi mejor plan para una comida es:

Es Familia, con armonía y deliciosa.

2. En mis ratos libres me gusta:

cantar y a ratos ver t.v.

3. ¿Qué películas o series de televisión me gusta ver?

Románticas y de Acción.

4. Si pudiera tomar en este momento una fotografía, ¿qué habría en mi foto?

Un paisaje de paca con toda la familia junta.

5. Los mejores momentos de mi semana los paso con:

cuando estoy con mis amigas.

6. Si con un borrador pudiera borrar algo de mi vida actualmente, ¿qué sería?

Nada.

7. Llena el espacio de lo que tú quieras.

La amistad es algo muy valioso  
porque solo los verdaderos amigos,  
estarán siempre contigo,  
en las buenas y en las malas.  
Atesóralos y cuidales,  
Nunca niegues tu amistad y tu ayuda  
así siempre te sentirás bien  
con mucho amor y reciprocidad.

8. ¿Cómo estas ahora que puedes ver el contenido del espacio?

me siento bien, con entusiasmo

9. ¿De qué lo llené?

de un pequeño dicho o poema o de lo que me salió  
del corazón

10. Mis talentos son:

Cocinar  
cantar  
y pachanguear.

11. Para sentirme mejor yo:

Me gusta salir un rato y platicar con mis  
amigas y lo que más me gusta es escuchar.

12. ¿Cuál es el mayor peso con el que cargo actualmente?

La situación económica de mi familia y que no  
hemos podido salir adelante en varias cosas.

13. La parte de mi cuerpo que más me gusta es:

Mi espalda.

6/

14. La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:

Mi estómago y las piernas.

15. Los momentos más incómodos los paso cuándo:

a mi marido se le pasan las copas.

16. ¿Qué me falta aún por hacer en la vida?

¡Ay! varias cosas, como viajar y sobre todo ver a mis hijos que estén bien en todos los aspectos.

17. Me gusta salir de vacaciones a:

La playa y al rancho

18. Lo que más me gusta hacer es:

Compartir buenos momentos.

19. Mi peor momento es cuando:

No logro lo que me propongo

20. Algo inconcluso que quiero terminar es:

Mi negocio que esté bien establecido.

21. Los detalles que me gusta que tengan conmigo son:

Unas palabras de aliento, un te quiero

22. ¿A quién le manifiesto que lo quiero?

(Normalmente a nadie)  
a todos.

23. ¿Qué tipo de manifestaciones de afecto me hacen falta?

de todas, caricias, apapachos etc.

24. Me consiento:

Casi nunca



25. Me asusto cuando:

Cuando no hay dinero para cubrir las necesidades primordiales.

26. Lo que más disfruto con mi pareja es:

Una salida a cenar y tener una plática tranquila y placentera.

27. ¿Cómo me veo a mi misma?

Como una persona con falta de carácter para tomar algunas decisiones, pero a la vez con mucho entusiasmo para salir adelante.

28. Algo que quiero nuevo en mi vida es:

Saber meditar y un marido nuevo *jeje*

29. Te gustaría tener un espacio en donde pudieras hablar de estos temas y ser escuchada?

claro

30. Si tomaras un taller, de qué te gustaría que fuera?

Superación personal.

Relación entre padres e hijos

Relación con tu pareja.

Relación con uno mismo.

### Cuestionario.

Indicaciones: A continuación se presenta una lista de frases a completar y/o preguntas para contestar. Aparecerán aleatoriamente y siéntete en completa libertad de escribir todo lo que tú quieras.

Nombre: GG

Edad: 47

1. Mi mejor plan para una comida es:

Comer en un restaurante de mariscos con mis hijos y esposa.

2. En mis ratos libres me gusta:

Ir con mis mejores amigas a platicar.

3. ¿Qué películas o series de televisión te gusta ver?

Casi no veo<sup>t.v.</sup>, pero el cine si me gusta mucho películas de la vida real, personas que han vivido

4. Si pudieras tomar en este momento una fotografía, ¿qué habría en tu foto? Mi nieta, la abuela.

situaciones que han superado.

5. Los mejores momentos de mi semana los paso con:

Hijos, alumnos de clases, amigas, marido

6. Si con un borrador pudiera borrar algo de mi vida actualmente, ¿qué sería?

La situación de cambiarme de casa y solucionar un problema de un papel que no llega.

7. Llena el espacio de lo que tú quieras.

Trabajo mucho y me gusta, pero a veces quiero disfrutar mas de lo que si tengo y no añorar lo que me hace falta.

8. ¿Cómo estoy ahora que puedo ver el contenido del espacio?  
Cansada, y a veces contenta porque he ido  
satisfando los problemas.
9. ¿De qué lo llené?  
De lo que vivo ahora.
10. Mis talentos son:  
- Dar curso de capacitación  
- Socializarme.
11. ¿Cuándo volteo a verme a mí misma?  
Me siento contenta de mis logros, pero cansada.
12. Para sentirme mejor yo:  
Hago ejercicio, leo, oigo música, abrazo a mis  
hijos y hablo con mis amigas.
13. ¿Cuál es el mayor peso con el que cargo actualmente?  
Cambio de casa, dejó una casa que me  
gusta mucho y he vivido 20 años, me está  
costando trabajo.
14. La parte de mi cuerpo que más me gusta es:  
Mis piernas.
15. La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:  
Mis cicatrices.
16. Los momentos más incómodos los paso cuándo:  
Tengo que jugar y no alcanza o me retraso.
17. ¿Qué me falta aún por hacer en la vida?  
Viajar me encanta y no lo he podido lograr.
18. Me gusta salir de vacaciones a:  
Sí mucho...
19. Lo que más me gusta hacer es:  
Convivir con mis hijos, esposa y amigas.  
Ejercicio.
20. Mi peor momento es cuando:  
Me peleo o tengo ~~conflictos~~ conflictos con la  
gente que amo.
21. Algo inconcluso que quiero terminar:  
- Tener más tiempo o una rutina más  
- Fijar de ejercicio.  
Viajar

22. Los detalles que me gusta que tengan conmigo son:  
- Hablarme mis amigas cuando estoy enferma o en cualquier día de la semana
23. ¿A quién le manifiesto que lo quiero?  
Amigas, hijos, esposos. - Que me considere mi fam. cuando tengo tanto trabajo.
24. ¿Qué tipo de manifestaciones de afecto me hacen falta?  
Reconocimiento
25. Me consiento:  
Si saliendo al cafecín con amigas, ir hacer una rica comida o ir a caminar.
26. ¿Con qué me he quedado con ganas de hacer?  
Viajar
27. Me asusto cuándo:  
Alguien se enferma...
28. Lo que más disfruto con mi pareja es:  
Ir a cenar
29. ¿Cómo me veo a mí misma?  
Logrando más metas de trabajo.
30. Algo que quiero nuevo en mi vida es:  
Disfrutar lo que tengo, cambiar el chip de la educación que traigo.



14 SEPT / 2012

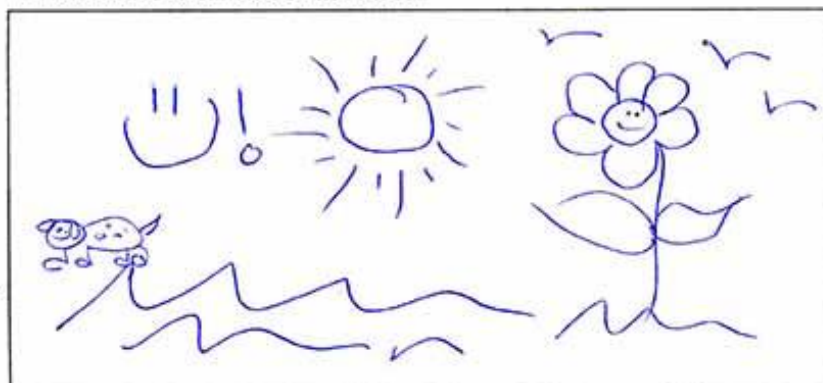
### Questionario.

Indicaciones: A continuación se presenta una lista de frases a completar y/o preguntas para contestar. Aparecerán aleatoriamente y siéntete en completa libertad de escribir todo lo que tú quieras.

Nombre: N

Edad: 4 años.

1. Mi mejor plan para una comida es:  
Prepararla yo misma, disfrutar desde ir al súper a recoger los ingredientes ¡compartirla con amigas!
2. En mis ratos libres me gusta:  
Chatear con amigos en FB, ver una película en la TV.  
Escuchar música.
3. ¿Qué películas o series de televisión te gusta ver?  
Series de investigación médica-policiaca.  
Películas que me den un moralejo, para mi crecimiento personal.
4. Si pudieras tomar en este momento una fotografía, ¿qué habría en tu foto?  
Un jardín, con árboles frutales y una alberca, donde este circundando el agua.
5. Los mejores momentos de mi semana los paso con:  
Mis amigos tomando cafecito y disfrutando a Maya mi perro.
6. Si con un borrador pudiera borrar algo de mi vida actualmente, ¿qué sería?  
Nada, creo que todo lo que he vivido me ha servido para hacerme más fuerte en mis emociones.
7. Llena el espacio de lo que tú quieras.



8. ¿Cómo estoy ahora que puedo ver el contenido del espacio?  
Contenta, me gusta sonreír, que el aire me de en la cara, disfrutar de la naturaleza.
9. ¿De qué lo llené?  
De símbolos, que me alegren la vida.
10. Mis talentos son: Esuchar, tolerante, Ayudadora.
11. ¿Cuándo volteo a verme a mí misma?  
Pocas veces, ahora sí me estoy intentando voltear a verme antes de ver a otros.
12. Para sentirme mejor yo:  
Sonrío, Ejuccho a mis amigos, me arreglo, me pongo ropa bonita, a veces me tomo fotos.
13. ¿Cuál es el mayor peso con el que cargo actualmente?  
Tomar la decisión de ser o no ser mamá, biológicamente o adaptar a una niña.
14. La parte de mi cuerpo que más me gusta es:  
mi sonrisa.
15. La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:  
mis pampas.
16. Los momentos más incómodos los paso cuándo:  
Cuando un hombre quiere pretender.
17. ¿Qué me falta aún por hacer en la vida?  
Viajar, aprender inglés. Hacer una maleta en desarrollo humano.
18. Me gusta salir de vacaciones a:  
lugares fríos de aventura.
19. Lo que más me gusta hacer es:  
salir con amigos a tomar café y escucharlos y que me escuchan.
20. Mi peor momento es cuando:  
Tengo que recoger la cocina y mi cuarto.
21. Algo inconcluso que quiero terminar:  
Estudiar inglés, hablarlo, escribirlo volver ha aprender Lengua de señas.

22. Los detalles que me gusta que tengan conmigo son:  
 Que me feliciten el día de mi cumpleaños  
 Que me reconozcan cuando tengo un detalle con alguien
23. ¿A quién le manifiesto que lo quiero?  
 a mi mamá, a mis hermanas y a mí misma
24. ¿Qué tipo de manifestaciones de afecto me hacen falta?  
 abrazos, que me digan que soy bonita.
25. Me consiento:  
 comiendo solamente y relajándome, cuando me  
 estress uDi
26. ¿Con qué me he quedado con ganas de hacer?  
 De hacer una Maestría en Desarrollo Humano y  
 Poder a ayudar o también acompañar mujeres, en su vida.
27. Me asusto cuándo:  
 Algún hombre quiere pasar de una etapa de amigo  
 a novio. Sobretudo si a mí no me gusta.
28. Lo que más disfruto con mi pareja es:  
 No tengo en este momento.
29. ¿Cómo me veo a mí misma?  
 Como una mujer luchadora, confiable, sobreprotectora
30. Algo que quiero nuevo en mi vida es:  
 Ser más segura  
 más organizada.

### Cuestionario.

Indicaciones: A continuación se presenta una lista de frases a completar y/o preguntas para contestar. Aparecerán aleatoriamente y siéntete en completa libertad de escribir todo lo que tú quieras.

Nombre: S

Edad: 39

1. Mi mejor plan para una comida es: Una mesa linda, con variedades de alimentos y bebidas y la compañía de mis seres queridos
2. En mis ratos libres me gusta: leer, ir al cine, planear con mis amigos, y sobretodo estar en mi mundo pensando, viendo <sup>te.</sup>
3. ¿Qué películas o series de televisión te gusta ver? películas divendos, románticas y de acción. Series como Lost / Modern Family / Grey's Anatomy.
4. Si pudieras tomar en este momento una fotografía, ¿qué habría en tu foto? personas felices, en un lugar iluminado,
5. Los mejores momentos de mi semana los paso con: mi esposa y disfruto mis momentos para mí, estando <sup>solo.</sup>
6. Si con un borrador pudiera borrar algo de mi vida actualmente, ¿qué sería? Lo severa y dura que soy a veces en mis hijos
7. Llena el espacio de lo que tú quieras.

+ familia	+ trabajo	+ compromiso
+ amigos	+ casa	+ ejemplo.
+ respeto	+ diversión	+ honestidad
+ confianza	+ enseñanzas	+ compasión
+ seguridad	+ ejemplo	+ ayuda.



8. ¿Cómo estoy ahora que puedo ver el contenido del espacio?

Donde me cuenta que repetí 2 veces una misma palabra  
que para mí es importante

9. ¿De qué lo llené?

De palabras que para mí por sí solas significan mucho

10. Mis talentos son:

ser una persona abierta, que le gusta conocer a los demás

11. ¿Cuándo volteo a verme a mí misma?

regularmente por la noche a ver me "auténtica"

12. Para sentirme mejor yo:

me pego a los platos con amigos.

13. ¿Cuál es el mayor peso con el que cargo actualmente?

no lo veo como peso pero sí como una gran responsabilidad,  
el educar a mis hijos es aliento con mi esposo.

14. La parte de mi cuerpo que más me gusta es:

Los ojos, boca, cuello.

15. La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:

mis piernas

16. Los momentos más incómodos los paso cuándo:

Tengo que enfrentar a alguna persona o situación en la  
que me siento agredida al no respetar mis decisiones.

17. ¿Qué me falta aún por hacer en la vida?

preocuparme más en el aspecto personal, para ser mejor  
madre, el tiempo se pasa rápido.

18. Me gusta salir de vacaciones a:

por lo pronto está pendiente un viaje familiar a Disney

19. Lo que más me gusta hacer es:

reír, reír y compartir los momentos en personas que  
también disfruten mi compañía

20. Mi peor momento es cuando:

no se cómo resolver alguna situación grave que se presenta

21. Algo inconcluso que quiero terminar:

Después de 10 años me llegó era un círculo de amigos  
no se cerraba, me di el tiempo y el "valor" de volver

es a él a quien besa, abrazan, se "pelean" por decir  
más cosas, se los he dicho y nada más les da risa.

22. Los detalles que me gusta que tengan conmigo son:

- Saludar, - preguntar como estoy - escucharme, - Contarles
- un mensaje lindo a celular, papito, - una invitación a algún sitio

23. ¿A quién le manifiesto que lo quiero?

- con palabras y en hechos a mis hijos, esposo
- solo en hechos hermanos, papá, amigos

24. ¿Qué tipo de manifestaciones de afecto me hacen falta?

Tal vez más de mis hijos, ya que suele suceder que como yo estoy en ellos físicamente todo el día, al llegar a casa papá →

25. Me consiento:

Dándome tiempo para salir a desayunar con amigos, saliendo a comer los fines de semana con la familia.

26. ¿Con qué me he quedado con ganas de hacer?

Tengo ganas de volver un "trike", pero a la vez me da miedo más allá de la altura.

27. Me asusto cuándo:

escucho de la violencia que se vive en la ciudad y me preocupo por mi familia.

28. Lo que más disfruto con mi pareja es:

platicar reírse, pasar tiempo juntos, planear, ser "cómplices"

29. ¿Cómo me veo a mi misma?

una persona alegre, honesta, compenetrada con mi familia, responsable, que le gusta apoyar y participar en las actividades de sus hijos

30. Algo que quiero nuevo en mi vida es:

Una actitud distinta para con mis hijos, ser más tolerante y menos estricta.

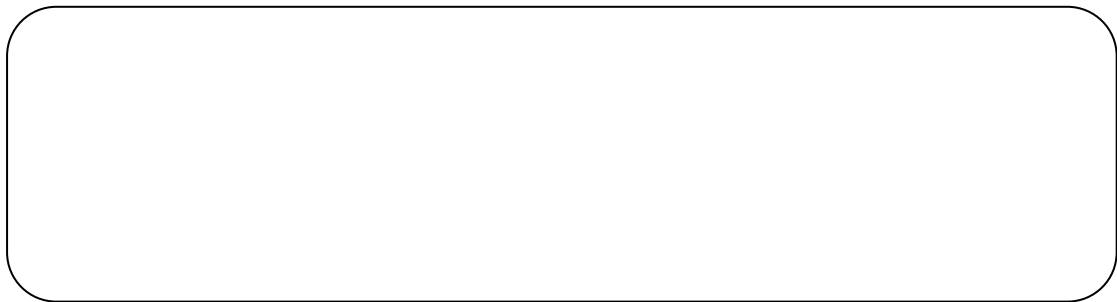
# APÉNDICES

## Apéndice No. 1

### Formato de entrevista

Indicaciones: A continuación se presenta una lista de frases a contemplar y/o preguntas a contestar. Aparecerán aleatoriamente ysiéntete en completa libertad de escribir todo lo que tú quieras. Edad:\_\_\_\_\_.

1. Mi mejor plan de comida es:
2. En mis ratos libres me gusta.
3. ¿Qué películas o series de televisión me gusta ver?
4. Si pudiera tomar en este momento una fotografía, ¿qué habría en la foto?
5. Los mejores momentos de mi semana los paso con:
6. Si con un borrador pudiera borrar algo de mi vida actualmente, ¿qué sería?
7. Llena es espacio de lo que tú quieras.



8. ¿Cómo estoy ahora que puedo ver el contenido del espacio?
9. ¿De qué lo llené?
10. Mis talentos son:
11. ¿Cómo volteo a verme a mí misma?
12. Para sentirme mejor yo:
13. ¿Cuá es el mayor peso con el que cargo actualmente?
14. La parte de mi cuerpo quemás me gusta es:
15. La parte de mi cuerpo que menos me gusta es:

16. Los momentos más incómodos los paso cuándo:
17. ¿Qué me falta aún por hacer en la vida?
18. Me gusta salir de vacaciones a:
19. Lo que más me gusta hacer es:
20. Mi peor momento es cuando:
21. Algo inconcluso que quiero terminar es:
22. Los detalles que me gusta que tengan conmigo son:
23. ¿A quién le manifiesto lo que quiero?
24. ¿Qué tipo de manifestaciones de afecto me hacen falta?
25. Me consiento:
26. Me he quedado con ganas de hacer:
27. Me asusto cuándo:
28. Lo que más disfruto con mi pareja es:
29. ¿Cómo me veo a mí misma?
30. Algo que quiero nuevo en mi vida es:

**Apéndice No. 2**

Invitación a participar en el taller.

**Dándole un nuevo  
sentido  
a mi  
vida**

**Taller  
Grupo de  
encuentro  
para  
Mujeres**

**Taller  
SIN  
COSTO**

Fotografía: Zoe Aguilar

Facilitadora:  
Zoe Aguilar

**Jueves de 10:00 a 13:00 Hrs.  
7 Semanas**

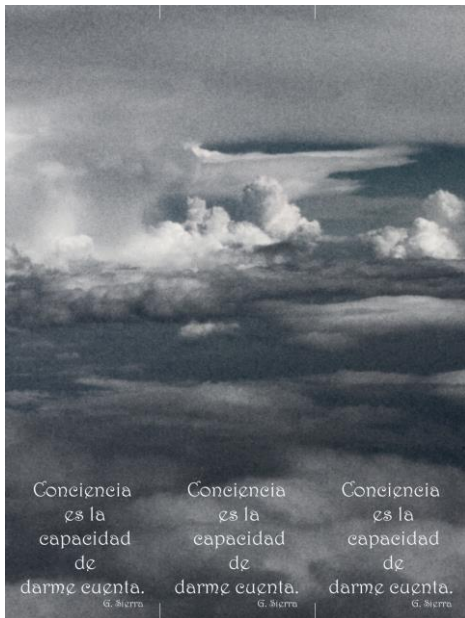
**Inicia el jueves  
6 de septiembre.**

Millet No. 198 / Colonia La Estancia  
Zapopan, Jalisco.

Informes: zoeaguilar@hotmail.com  
333/505-1102

### Apéndice No. 3

Separadores para las libretas de apuntes personales.





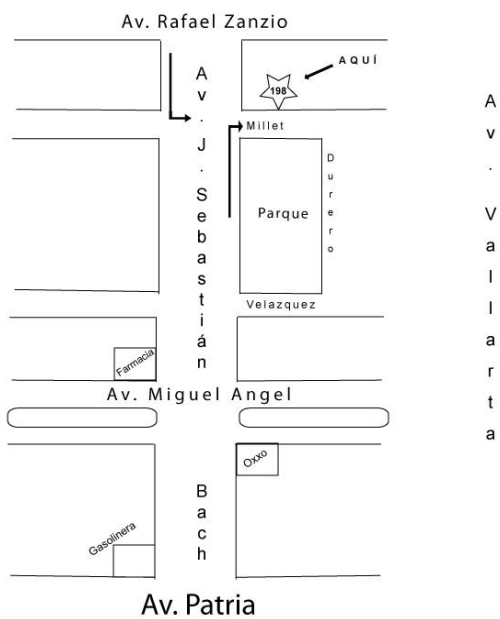
## Apéndice No. 4

Fachada del lugar en dónde se realizó el taller.



## Apéndice No. 5

Mapa de ubicación.



## **Apéndice No. 6**

Cuestionario de salida de S. (CSS)

Grupo de encuentro / taller de re-significación personal  
dirigido a mujeres.

“Dándole un nuevo sentido a mi vida”.

Cuestionario de Cierre de Taller.

Nombre: S

**¿Qué encontraste en el grupo de encuentro durante las 7 sesiones que trabajamos?**

En primer lugar, puedo asegurar sin temor a equivocarme que encontré tiempo para mí. Hace ya un buen rato, tal vez un año y medio que no me daba “una serie de mañanas” para algo que me interesara a mí, que no fuera una actividad relacionada a mi casa, a mis hijos o a mi marido. Y en este grupo afortunadamente, encontré un ambiente agradable, mujeres que sin conocernos mutuamente estuvimos dispuestas a hablar de asuntos personales y también esperamos ser escuchadas. Encontré un grupo donde hubo empatía desde el inicio, que a pesar de tener vidas muy distintas, de atravesar por etapas diversas, fue un grupo que supo “unirse”, supo verse en la otra persona, aunque pareciera que somos tan distintas. Además, fue guiado de una manera muy positiva. También encontré recuerdos que tenía “olvidados”, fue complejo, un poco difícil pero al mismo tiempo agradable. En general, puedo afirmar que fue una grata experiencia que sin duda recordaré con gusto.



**¿De qué te das cuenta de ti a raíz de tu participación en el grupo de encuentro?**

Me doy cuenta que muchas veces, yo puedo hacer un problema tan grande como yo decida verlo. A veces me molesto por tonterías, que una vez que se pasa el “enojo, coraje, rabieta” o como quiera llamársele, puedo ver el problema desde “la distancia” y en muchas ocasiones, no digo que el 100% de las veces pero recapacito y realmente, la situación no era taaaan grande como lo percibí por el enojo.

**¿Puedes reconocerte en tus emociones y sentimientos de otra manera que antes de tu participación en el grupo? En caso de que tu respuesta sea afirmativa, ¿cómo es esa manera distinta de reconocerte?**

Digamos que en mi caso si tenía ya identificadas que ciertas emociones se manifiestan y las percibo de determinada forma en mi cuerpo, y que de igual forma, algunos sentimientos son más “fuertes” que otros, en cuanto a la manera de reconocerlos y de darles una “permanencia” en mi sentir. Hay emociones que me hacen reaccionar en “automático”, no siempre será la forma correcta pero al mismo tiempo, puede ser una “defensa”.

**¿Ha habido algún(os) cambio(s) (actitudes, sentimientos, significados de experiencias concretos, etc.) en ti a partir de tu participación en el taller?  
¿Cuál(es) han sido?**

Creo que sí, por ejemplo, puedo darme cuenta que algo “puede molestarme” y yo decido qué grado de “molestia y/o enojo amerita”, en especial con mis hijos. Cuando “detecto” que está ocurriendo una conducta que no es la adecuada en

casa, me detengo un instante y analizo: “¿vale la pena enojarme por eso?” O sencillamente, nada más “indicarlo” y buscar con ello un diálogo y procurar mantener una relación menos “enojona” o “negativa” con mis hijos. Digamos que sería el equivalente a “contar hasta diez” pero no nada más contar, sino analizar la situación de manera rápida y actuar de igual manera pero positivamente.

### **¿Qué aprendiste de ti durante las 7 semanas que participaste en el taller?**

Creo que aprendí a revalorar lo que he vivido en mi vida, independientemente de lo “malo” o “bueno” que pudiera ser considerado, aprendí, bueno, comprobé que tal vez desde la adolescencia, quizá un poco después, he sido una persona que no se guía meramente por los “sentimientos o emociones” para tomar una decisión, sino que en la mayoría de las ocasiones acompaña la emoción (corazón) con el análisis (cerebro), y creo que aunque muchas veces pueda parecer “frívola”, ello me ha ayudado a mantener, en la medida de lo posible, un equilibrio entre lo que creo y lo que hago, ya que es rara la ocasión en la que me arrepiento de haber actuado de determinada manera o de haber elegido algo que si es importante o trascendental, porque eso sí, para las “banalidades” puedo ser muy indecisa.

Creo que también aprendí a no ser tan “severa” conmigo misma, muchas veces me exijo demasiado. No digo que ya no lo haga, pero poco a poco he ido aprendiendo a decir “no” a ciertas actividades que me solicitan y que para mí impliquen dar mucho más de lo que pueda, sin contrariarme o llegar a afectar mi salud. De igual manera creo que he aprendido a que mis hijos vivan su vida poco a poco, con las “exigencias” debidas y acordes a sus respectivas edades, cometiendo pequeños errores que habrán de solucionar y si se acuerdan, los evitarán en ocasiones posteriores y si no, pues ya se darán cuenta y “afrontarán” las consecuencias que la vida misma les presente.

## **¿Qué aprendiste de tus compañeras de taller?**

Aprendí que en muchas ocasiones, el sólo hecho de “hablar”, de externar una emoción o sentimiento, te puede ayudar a sentirte mejor, siempre y cuando te sepas escuchada, no necesariamente se te dará una respuesta o solución pero el sentirte y verte “apoyada” puede darte más fuerza de lo que se pudiera suponer.

Aprendí que cuando ves a una persona, por su apariencia física, no siempre sabes exactamente su situación emocional vive. Puedes ver a una persona alegre y en el fondo se siente sola o temerosa, de igual forma puedes percibir una gran tristeza y de repente sale una fuerza casi indomable que la hará razonar y actuar de una forma sorprendente, siempre y cuando la persona así lo decida y encamine su emoción a dar una solución a determinada situación.

Aprendí que cada mujer atraviesa por situaciones que la ponen a prueba de una u otra manera y que, aunque cada una reacciona de manera distinta, al final lo que busca alcanzar es la felicidad.

**¿Has podido retomar alguna experiencia de tu pasado a la cual le hayas podido dar otro significado, es decir, entenderla y/o sentirla de otra manera que cuando se generó dicha experiencia? En caso afirmativo, ¿podrías describir las diferencias, el antes y el después?**

Creo que una situación del pasado que fue muy dolorosa. El tiempo y la madurez que da la vida misma, me ha permitido sentirla de una manera un tanto cuanto menos dolorosa. Pero era algo que ya había trabajado tiempo atrás.

**¿El taller te brindó alguna(s) herramienta(s) para seguir “dándote cuenta” de lo que experimentas en tu vida cotidiana? En caso afirmativo, ¿cuáles son esas herramientas?**

Si, considero que el “simple” hecho de detenerme antes de actuar cuando me molesta algo (específicamente con mis hijos), el darme la oportunidad de “contar hasta 10” pero pensando en cuestión de segundos, “cuál será mi forma de reaccionar, será la mejor solución?” Casi, casi, el poder pensar: ¿“vale la pena enojarme?” Eso me ha ayudado a mantener la calma. Desde el hecho de que cuando voy en el auto ya no me molesta tanto que ciertos conductores hagan “burradas”. No digo que no me moleste, pero ya no me “impacta” de la misma manera, digamos que me tomo las cosas con “calma”.

**¿Se modificó de alguna manera tu forma de escuchar a los demás a raíz de tu participación en el taller?**

Me considero, desde hace tiempo, una persona a la que le gusta escuchar a la gente, prestarle atención, darle un poco de mi tiempo y en la medida de lo posible, después dar un “seguimiento”. Por ejemplo si una persona me platica que está atravesando por “x” situación, si la puedo llamar, o me la encuentro de nuevo, le pregunto cómo va su situación, aunque se que no pueda darle yo una solución a su problema, creo que el hecho de percibir interés de alguien más por un asunto tuyo, de “compartirlo”, hace una diferencia en la forma de “afrontarlo” o buscar la solución.

**¿Cuál es tu opinión del trabajo que realizó la facilitadora a lo largo del taller?**

Opino que lo hizo bastante bien, permitió la existencia de un ambiente agradable, armonioso, me dio la confianza de compartir emociones, sentimientos y recuerdos que estaban ya guardados. Realmente “facilitó” las cosas para abrirnos y externar nuestro sentir, nuestro pensar. En ningún momento me sentí “juzgada” o “analizada”, al contrario, con la confianza de comentar lo que fuera.

### **¿Tienes alguna sugerencia que hacerme?**

Mantente como vas, estos son talleres que nos ayudan a encontrarnos o “reencontrarnos” con emociones o situaciones que nos han llevado a donde estamos y a ser quienes somos, pero al mismo tiempo existen emociones que no reconocemos o que no sabemos de qué manera manejarlas e impiden nuestro crecimiento al 100%.

**Algún comentario que quieras hacer y que no esté contemplado en las preguntas.**

Creo que los puntos que pudiera mencionar, ya los he comentado, simplemente me no me queda sino decirte “GRACIAS”.