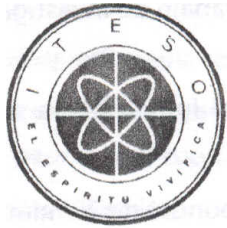


# **INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE**

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018  
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN  
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



## **DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

**“COMUNIDAD PARA CULTIVAR EL AUTOCUIDADO”**

**Dirigido a Madres de Familia del Jardín de Niños “Mercedes González González”  
del municipio de El Salto, Jalisco,  
abordado desde El Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers.**

---

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL**

.

**PRESENTA:**

**C.D. ELENA MARGARITA DURÁN RUEZGA**

**ASESOR**

**Dr. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ**

**Tlaquepaque, Jalisco a 16 de Octubre del 2012**

*Por Jesús, Sofía y Sara para cuidar la Tierra y a los que habitan en ella...*

## AGRADECIMIENTOS

A Jesús por compartir el privilegio de dar vida y *estar contigo*.

A mis padres por su dedicación y la vida que tan generosamente compartieron.

A David González Chávez por la generosidad con que compartes tu sabiduría.

A Jaime Morales por tu confianza en la mujer y tu compromiso  
con las comunidades rurales que inspiraron mi camino.

A Jairo Restrepo por la humildad con que comparte su sabiduría.

A Lety Sánchez, Gabriela Sierra García de Quevedo, Bertha Alicia Aguilar,  
Laura Rentería, Lourdes Quiroz, por iluminar mi camino.

A Marlé Carretero porque me brindaste la distancia y el silencio  
que necesitaba para encontrar mi camino.

A Antonio Aguilera, Javier Palomar, Xóchitl Cortés, Héctor Sevilla,  
Ana María Tapia, Noé Miranda y Laura Morales García  
por su empuje para impulsar mi dinámica de crecimiento.

A Laura Álvarez por tu amistad y la armonía

A María por compartir la belleza de tu alma.

A Anne-Catherine por tu experiencia y la alegría compartida.

A Cuquis, Jacqueline, Romy, Lore, Lupita, Cristy, José Luis, Berna, Alicia, Rosa  
Claudia, Ivonne, Minerva, Adriana Monroy, Adriana Preciado, Imelda y Azucena  
por compartir su alegría.

A mi hermana Graciela por la ternura con que acompañaste mi camino y  
a cada uno de mis hermanos por la oportunidad de aprender a *ser*.

A mis compañeras de la Comunidad *para Cultivar el Autocuidado*  
por darme la oportunidad de compartir su proceso de desarrollo humano.

## RESUMEN

La exclusión que provoca el modelo económico y político actual impide la satisfacción de las necesidades básicas a millones de personas, situación que reclama nuestra participación en el proceso de realización y liberación del ser humano, sobre lo cual Amartya Sen reconoce que “Necesitamos prestar más atención a crear y asegurar los derechos y convertirlos en capacidades” (Sen, en Montoya, 2010:125).

“Comunidad para Cultivar el Autocuidado” es un curso-taller que ofreció un espacio de sensibilización para madres de familia del jardín de niños “Mercedes González González” del municipio de El Salto, Jalisco, con la esperanza de saber ¿Cómo podemos resolver problemas surgidos de relaciones humanas que impiden ejercer los derechos personales y lograr el bienestar en la vida?

El propósito general de la intervención fue facilitar la interacción entre las madres de familia, para que participen en el reconocimiento de sus necesidades, capacidades y valores a través de un curso- taller de Autocuidado abordado desde el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers, (1964) para mejorar su calidad de vida. Este proyecto propició la práctica de *entrar en contacto* con las sensaciones, sentimientos y emociones; para abarcar aspectos que no comprendemos y elegir acciones coherentes, es decir, más cercanas a la realidad, gracias a la ampliación de nuestra experiencia.

Tras el análisis de la intervención pude reconocer cuatro acciones que resultaron de la facilitación: la apertura, la búsqueda de la coherencia, la responsabilidad y la creatividad ejercida en el sentido del autocuidado. El proceso de intervención ofreció la posibilidad de compartir la experiencia y distinguir la realidad de tal forma que propició el cambio desde el propio centro de valoración para lograr una transformación social que puede ser lenta pero más profunda, satisfactoria y plena porque implica el cuidado de nuestro presente, así como el de futuras generaciones de vida en la Tierra.

*"La esperanza no es la convicción de que algo saldrá bien,  
sino la certeza de que algo tiene sentido,  
salga como salga"*

*Václav Havel*

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
--------------------------	----------

### **CAPITULO I. COMUNIDAD PARA CULTIVAR EL AUTOCUIDADO**

1.1	Justificación y Planteamiento de la Intervención.....	3
1.1.1	Antecedentes Personales.....	4
1.1.2	Contexto de la Situación.....	5
1.1.3	Antecedentes y Contexto de la Población.....	7
1.1.4	Características de las Personas.....	9
1.1.5	Proceso de Detección y Atención de las Necesidades.....	10
1.2	Objetivos del Proyecto de Intervención.....	15
1.3	Plan de Acción.....	17
1.3.1	Lugar para el proyecto y demás condiciones.....	17
1.3.2	Recursos Humanos, Materiales, Financieros y Éticos.....	18
1.3.3	Metodología de la Intervención: El Modelo Dialogante.....	19
1.3.4	Recolección de la Información.....	20

### **CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL**

Introducción.....	23
2.1 Estado Actual del Conocimiento.....	24
2.2. Fundamentación Teórica de la Intervención.....	28
2.2.1 La Visión Holística desde el Enfoque Centrado en la Persona.....	29
2.3. Teoría del Autocuidado propuesta por Dorothea Orem.....	39

### **CAPITULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN**

3.1 Narración de la Intervención.....	43
---------------------------------------	----

3.2 Preguntas.....	95
3.3 Proceso de sistematización y análisis de la información.....	95
<b>CAPITULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN</b>	
4.1 Punto de partida: Los saberes facilitadores desde el ECP.....	97
4.2. La propuesta de facilitación: reconocimiento de las capacidades	99
4.3 Desarrollo de la Conciencia.....	101
4.3.1 La Experiencia de Anahí.....	104
4.3.2 La Experiencia de Cielo.....	109
4.4. Mi experiencia de facilitación.....	115
<b>CAPITULO V. DISCUSIÓN CON AUTORES</b>	
Introducción.....	118
Hacia una Cultura del Autocuidado con Perspectiva Holística.....	119
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>125</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>129</b>
<b>APÉNDICES.....</b>	<b>139</b>

## INTRODUCCIÓN

En este trabajo reporto el análisis de mi intervención cuya revisión me permite valorar el camino que inicio en la promoción del desarrollo humano. El concepto de *desarrollo humano* tiene varias acepciones. El Programa de las Naciones Unidas señala al desarrollo humano como el “proceso mediante el cual se amplían las oportunidades de los individuos, las más importantes de las cuales son una vida prolongada y saludable, acceso a la educación y el disfrute de un nivel de vida decente.” (PNUD, 1990:33)

El derecho de gozar una vida prolongada y saludable depende en gran parte de las condiciones ambientales que fueron el objetivo propuesto en el Primer Informe del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, sin embargo la XVI Conferencia de las Naciones Unidas sobre Cambio Climático (COP16) celebrada el mes Noviembre, en Cancún, México, no logró reunir los acuerdos necesarios para conseguir que el sector industrial asuma la responsabilidad de mantener el cuidado del ambiente. En cambio se determinó la creación de un fondo económico que será administrado por el Banco Mundial para legalizar nuevos mecanismos de mercado para la privatización de bosques, que propiciará la expulsión de comunidades de sus territorios de origen (Kucharz, 2011).

En este sentido, los Acuerdos de Cancún no consiguieron emitir un tratado que comprometiera, legalmente, la responsabilidad de las instituciones internacionales en torno al derecho a una vida prolongada y saludable además de “1,000 millones de personas que viven en barrios marginales” de todo el mundo, reconocidas por Ban Ki-moon, Secretario General de las Naciones Unidas; quien en su mensaje del Día Mundial del Hábitat se refirió a los grupos vulnerables que están “Desprovistos de agua potable, electricidad, saneamiento, salud y sufren privaciones que con frecuencia atizan el malestar social.” (ONU, 2010) En dicha reunión, respaldaron la ofensiva de un poder central que dispone el orden establecido mediante el control autoritario, sin tomar en cuenta las necesidades ni los riesgos compartidos con millones de seres vivos que son afectados por la contaminación de este planeta.



Las necesidades que comparten los grupos de personas vulnerables remiten al principio del autocuidado como función reguladora de las prácticas del ser humano. “Desde la antigüedad estas prácticas estaban constituidas en griego como *epimelesthai sautou*, el cuidado de sí, [...] El precepto “ocuparse de sí mismo” era, para los griegos uno de los principales principios de las ciudades” (Foucault, 1996: 50).

En el primer capítulo presentaré las condiciones del contexto inmerso en la problemática de la contaminación, los antecedentes históricos y culturales de la población de El Salto, Jalisco. Además, planteo el diseño de un proyecto de intervención en una comunidad de madres de familia interesadas en desarrollar la habilidad del autocuidado desde el Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers.

En el segundo capítulo, propongo el marco de referencia con base en la Teoría de la Terapia y del Cambio de la Personalidad propuesta por Carl Rogers, quien comprendió *la existencia del individuo* señalada por Kierkegaard, y reconocida en el *encuentro de la relación yo y tú* descrita por Buber, mediante la *percepción* que desarrolla la *conciencia sensible* destacada por Merleau-Ponty. Para concluir con la Teoría Enfermera del Déficit de Autocuidado de Dorothea Orem quien propuso establecer una relación de ayuda, a fin de impulsar un proceso de maduración que permita a cada persona conocer su experiencia con el entorno y satisfacer sus propias necesidades mediante acciones deliberadas, intencionadas para regular su funcionamiento de forma continua, en beneficio de la salud y bienestar de vida (Marriner, 2008:110).

En el tercer capítulo, narro el proceso de intervención y relaciono hechos objetivos con la “Escala experiencial” de Gendlin, a fin de reconocer el “cambio terapéutico” estudiado por Rogers y, apreciarlo en las personas que formaron parte de la Comunidad para Cultivar el Autocuidado.

He aquí la importancia de la Maestría en Desarrollo Humano, cuya propuesta nos da la oportunidad de tener un encuentro sistemático con nuestra experiencia y con los principios que nos ayudan a mantener la salud, la armonía y el bienestar de la vida en relación con los aspectos psicológicos, socio-culturales y biológico-ambientales.

## **CAPITULO I. COMUNIDAD PARA CULTIVAR EL AUTOCUIDADO**

### **1.1 Justificación y Planteamiento de la Intervención**

La severa contaminación del río Santiago expone a las personas que viven en la Zona Conurbada de Guadalajara próxima al canal del Ahogado y a todo lo largo del corredor industrial de El Salto, a los olores fétidos y efectos nocivos del ácido sulfhídrico que es un gas neurotóxico causante de enfermedades, daños congénitos y hasta de la muerte de numerosos organismos vivos.

En una reunión celebrada en el Salón de Actos del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), en el municipio de El Salto, el Jueves 19 de Febrero del 2009 a las 10:00 a.m. con miembros de organizaciones civiles del municipio de El Salto y Juanacatlán, escuché la participación de Rodrigo Saldaña del Grupo Vida, A.C., de Raúl Delgado Ibarra del Grupo Ecologista Cactus, de Estela Cervantes y Guillermo Rojas de la Unión Social para el Desarrollo Integral Comunitario(USDIC), A.C., a Ezequiel Macías de la Red de Alternativas Sustentables Agropecuarias de Jalisco(RASAJ) y de Graciela González de la Asociación Por Un Salto de Vida, A.C..

Los representantes de las asociaciones compartieron la experiencia de los pobladores de ese municipio que han sufrido daños a la salud debido a la contaminación del ecosistema y la sorpresa de encontrarse frente a los gobiernos municipal, estatal y federal que no atienden su lucha por proteger las ganancias económicas de las empresas que contaminan las aguas del río.

Graciela González solicitó con urgencia apoyo al ITESO para facilitar la resolución del problema desde la perspectiva de los pobladores; dijo que lo peor es, que “se están abandonando a sí mismos”.

Esta expresión, me parece que muestra el resultado de una realidad impuesta por las relaciones humanas que se conducen con una lógica reduccionista, fragmentaria y excluyente que contraviene el sentido de la vida de las personas y del ecosistema. Por ello, considero que las personas tenemos aún la oportunidad de detener el deterioro que estamos viviendo y de revertirlo si y sólo si asumimos el compromiso y la disciplina de la práctica del autocuidado.

### **1.1.1 Antecedentes Personales**

En esta sección aludo mi experiencia derivada de la tradición moral con mi grupo familiar y social en el que aprendí a ignorar mis necesidades, prescindir de mis capacidades y congelar mis ideales, los cuales reconocí en medio de una crisis que despertó la sabiduría de mi organismo para defender con el enojo mi derecho de existir. Después, el contacto con la tierra encendió mi ánimo para atender mis necesidades, cultivar mis capacidades y comprometerme con mis ideales: cuidar la vida, trabajar, amar, ser madre.

El fecundo contacto con la Tierra impulsó mi participación en cursos que desarrollaron mi conciencia sobre la interdependencia orgánica con la tierra, gracias a la propuesta del Dr. Jaime Morales del Centro de Investigación y Formación Social del ITESO tuve la oportunidad, desde el año 2001, de aprender Técnicas Orgánicas de Producción para Huertos y Jardines Urbanos; Agricultura Orgánica y Lombricultura con la dirección de la Ing. Ma.de Jesús Bernardo. Ella nos invitó a conocer la parcela en el municipio de Juanacatlán, de Ezequiel Macías quien recupera la tradición de viejos sabios campesinos y cultiva su propia parcela con técnicas orgánicas. Tuve la oportunidad de reunirme con campesinos de la Red de Alternativas Sustentables Agropecuarias en Jalisco (RASAJ) y de visitar algunos ejidos para conocer la problemática del agro que afecta la soberanía y la seguridad alimentaria de México. Seguí participando en Talleres de Alimentación Sana y Consumo Responsable, además de los Talleres de Agricultura Orgánica con Jairo Restrepo promovidos por la Secretaría de Desarrollo Rural (SEDER). Así como del Diplomado de Nutrición Humana, en el ITESO.

Este camino guió mi interés por colaborar con mi granito de arena en la problemática que compartimos con la población de El Salto, Jalisco, para la que propuse la creación de un espacio que facilite el reconocimiento de necesidades, capacidades y valores que susciten el discernimiento de las contradicciones personales, la capacidad para elegir con responsabilidad y el esfuerzo para crear un espacio de libertad en la vida.

### **1.1.2 Contexto de la Situación**

El Centro de Investigación y Formación Social del ITESO a través del Programa de Ecología Política coordinado por Mario López Ramírez convocó a la comunidad universitaria que estuvo interesada en intervenir para hacer frente a la crisis ambiental en el municipio de El Salto, Jalisco (Solórzano, 2009).

El municipio de El Salto se encuentra en la región centro del estado de Jalisco y abarca 41.5 km<sup>2</sup> que representa el 0.052% del territorio del estado; colinda al norte con los municipios de Tlaquepaque y Tonalá; al este con Tonalá y Juanacatlán; al sur con Juanacatlán y Tlajomulco de Zúñiga; por último, al oeste con Tlajomulco de Zúñiga y Tlaquepaque. Situado al borde del Río Santiago, cuenta con los manantiales del Cerro de la Cruz y las Presas de Las Pintas y El Ahogado. (Gobierno de Jalisco, 2009)

El doctor Enrique Beldarráin médico epidemiólogo, antropólogo y miembro del consejo técnico del Tribunal Latinoamericano del Agua (TLA), expresó la gravedad de la crisis ambiental del municipio de El Salto durante una visita de campo "...nunca hemos encontrado casos de una población tan afectada [...] Vimos un río con casi todas sus características anormales: los olores que emanan del agua son increíbles" (López y Osorno, 2008: 24).

El río Santiago nace al noreste del Lago de Chapala, a unos cuatro kilómetros al suroeste de Ocotlán, Jalisco; recorre 475 kilómetros hasta su desembocadura en el Océano Pacífico cerca de San Blas, Nayarit. Es el segundo río más largo de México. Forma parte de la cuenca Lerma-Chapala-Santiago que abarca 78,809 kilómetros cuadrados, en la que se localizaba una caída de agua de más de 20 metros de altura a la que se le solía llamar "El Niágara Mexicano"; fue base fundamental para la creación del Parque Industrial ubicado en El Salto, Jalisco. En el afluente del río que sale del Canal de Las Pintas, en la subcuenca del Ahogado, se vierten lodos de las plantas de tratamiento industrial, dentro del cárcamo de bombeo del Sistema Intermunicipal de Agua y Alcantarillado (SIAPA), desde donde se dispersan gases y olores hacia el asentamiento de La Huizachera, provocando la

contaminación química por ácido sulfhídrico (H<sub>2</sub>S) y bacteriológica por coliformes a personas, plantas y animales.” (Mc Culligh, 2007:21)

Las políticas internacionales impuestas habilitan a las compañías industrializadoras para que se embolsen la riqueza producida, sin asumir ninguna responsabilidad de mejorar las condiciones de vida de los trabajadores, sin evitar el deterioro del hábitat ni resarcir los recursos naturales, lo cual provoca la contaminación del agua potable que es distribuida en la población de la Zona Metropolitana (ZMG) de Guadalajara y la Zona Conurbada de Guadalajara (ZCG), a través de la red del SIAPA, además de los problemas en la producción de los insumos básicos alimenticios (Durán Juárez y Torres Rodríguez, 2006).

Actualmente, el río recibe 815 litros por segundo aproximadamente de aguas negras de la Zona Conurbada de Guadalajara (ZCG), además de residuos agrícolas y descargas de algunas de las más de 200 empresas del corredor industrial en donde se encuentran enormes cantidades de metales pesados como cadmio, cobre, cromo, níquel, plomo, arsénico, mercurio, zinc, aluminio, distintos hidrocarburos, compuestos derivados bencénicos, detergentes compuestos volátiles y altas concentraciones de coliformes fecales que hacen imposible su uso cotidiano por parte de la población porque provoca lesiones a nivel del sistema nervioso, en la esfera cognoscitiva y afectiva; y habilidades para el conocimiento, la capacidad de deducción; cefaleas, problemas respiratorios; problemas que causan deformaciones durante el embarazo, entre otros (López y Osorno, 2008).

Justamente propuse un proyecto que incluya a la población que participa, mediante el consumo, en la dinámica de contaminación sin asumir ninguna responsabilidad; así como la otra cara de la moneda, es decir, la de aquellos que asumen las consecuencias, cediendo su poder para ejercer el autocuidado, lo cual mantiene el problema que le exige a la naturaleza procesar los residuos y generar nuevos recursos naturales para sostener la dinámica que hace girar la rueda de la vida de algunos; a costa de excluir a muchos otros de su derecho a la salud, alterando su funcionamiento y bienestar en la vida.

### **1.1.3 Antecedentes y Contexto de la Población**

En esta sección presento una relación de los antecedentes históricos y el contexto de la población con el fin de que nos ayude a conocer las condiciones culturales que propiciaron ese grado de contaminación.

Las diferencias entre los pueblos indígenas americanos hicieron posible la conquista de los españoles. “Desde su origen, la organización colonial tendía a deprimir el espíritu de la nueva raza”(Ramos, 1986:35). Según lo narra la historia oficial de El Salto, en el año de 1537, de acuerdo con las ordenanzas que daban a los españoles el derecho sobre las tierras y los naturales conquistados, Porres Baranda cambió el asentamiento original indígena denominado “La Miseria” al lado de la gran caída de agua, para que cuidaran del ganado que introdujeron los españoles, así como de los primeros caballos y burros. Es importante tener presente que:

Los conquistadores eran soldados, no hombres de trabajo, que tuvieron que explotar sus nuevas posesiones por medio de la raza vencida. Por eso el trabajo en América no tuvo el significado de un bien para librarse de la necesidad, sino de un oprobio que se sufre en beneficio de los amos. (Ramos, 1986:35)

Durante siglos las tierras cercanas al río formaron parte de encomiendas y pleitos entre familias españolas por los beneficios agrícolas que el río se encargó de mantener. Una vez independizados de España, en 1896, se construyó la primera planta hidroeléctrica de la República Mexicana en la gran caída de agua y tres años después se instaló la fábrica de hilados y tejidos de algodón, con capital francés, siendo una de las seis fábricas textiles con las que contaba el Estado de Jalisco. La riqueza generada facilitó la publicación del decreto número 832 que erigió a Juanacatlán en municipio, el 19 de diciembre de 1898, al que perteneció el Salto de Juanacatlán; hasta que los directivos sindicales de la fábrica, pertenecientes al entonces incipiente partido Rojo, pusieron oposición para lograr su separación del municipio. (Gobierno de Jalisco, 2009)

Samuel Ramos desde 1951 ya había advertido que “Los fracasos de la cultura en nuestro país no han dependido de una deficiencia de ella misma, sino de un vicio en el sistema con que se ha aplicado. Tal sistema vicioso es la *imitación* que se ha practicado en México por más de un siglo.”(Ramos, 1986:21)

Dicho sistema sigue imponiéndose, por ello a fines de 1970 y en los años ochenta, México se inscribió al Tratado de Libre Comercio de América Norte (TLCAN) que requirió aplicar los Planes de Ajuste Estructural siguiendo los dictados del Fondo Monetario Internacional (FMI) y el Banco Mundial (BM) que impiden la intervención del Estado miembro. De este modo, a pesar de la riqueza que generan las condiciones geográficas e hidrológicas del municipio, las condiciones de vida ofrecidas a la población no cambian debido a la disposición del Estado que transfiere las “competencias soberanas” (Pérez y Rodríguez, 2005:112).

La visión de las empresas trasnacionales con base en un concepto mercantilista, expulsaindígenas y campesinos de sus comunidades de origen. Así, fue como el municipio de El Salto asumió la función de “recibir a la población que busca suelo barato, donde no existen servicios públicos, con infraestructura urbana deficiente, escasez de servicios educativos y de salud.” (Rodríguez Bautista y Cota Yáñez, 2006:99) Lo anterior da por resultado miles de afectados ambientales a los que despoja de su derecho básico a un nivel de vida adecuado que asegure salud, trabajo y bienestar. Y conserva la tradición en México donde “La riqueza no se obtenía mediante el trabajo, sino merced a un privilegio injusto para explotar a las clases de abajo.” (Ramos, 1976:35) con el sistema impuesto en México desde hace años.

En este contexto, gracias a los recursos que aprendí en la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, tuve el ánimo de promover el empoderamiento de un grupo de madres de familia para que sean agentes de transformación de sí mismas y de la realidad en la que viven.

Con ese ideal en mente y la posibilidad que ofrece el artículo 3° de nuestra Constitución, el cual establece que la educación deberá satisfacer las

necesidades materiales y espirituales, me presenté al Jardín de Niños No. 283, “Mercedes González González”, adscrito a la Dirección General de Educación Preescolar, dependiente de la Coordinación de Educación Básica, de la Secretaría de Educación Jalisco para ofrecer el diseño e implementación de un proyecto de intervención para los padres de familia de niños de tres a seis años de edad quienes en dicho contexto son los más vulnerables.

La Maestra María del Lourdes Torres Raygoza, Directora del Jardín de Niños, recibió con gusto mi propuesta por su interés de contribuir a la formación integral del individuo, la cual quedó planteada en la misión de su proyecto que está en función del Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica (Secretaría de Educación Pública, 1992) en el que se declaró al maestro como el eje fundamental para mejorar la calidad en la educación.

#### **1.1.4 Características de las Personas**

El grupo se integró con 20 mujeres, cuyas edades van de los 20 a los 59 años; son madres de familia que se hacen cargo de las necesidades de sus hijos en edad preescolar, a excepción de una de ellas, Cielo es viuda y abuela de la niña que asiste al jardín de niños.

Las participantes relataron que viven con sus parejas, con quienes comparten la paternidad y el proceso paulatino de construcción de sus viviendas en la zona ejidal de Santa Rosa del Valle, del municipio de El Salto. Esta experiencia es compartida incluso por la participante de mayor edad que quedó viuda. Ella comentó que su esposo murió un poco después de que terminara de construir su casa, a la orilla del Canal del río Santiago, de donde proveía el agua para preparar los ladrillos y la mezcla para la construcción de su casa.

La escolaridad de catorce de las participantes refieren distintos grados de la educación primaria, cinco más terminaron la secundaria y una de las 20 mujeres terminó la Licenciatura de Químico Farmacobiólogo.



### **1.1.5 Proceso de Detección y Atención de las Necesidades**

Participé como observadora con el grupo del PAP en el Salto y Juanacatlán, organizado por Mario López, quien en representación del ITESO convocó a hombres y mujeres líderes de organizaciones civiles de El Salto y Juanacatlán, para que dieran a conocer su experiencia. Graciela González y Sofía Enciso, aceptaron programar otras reuniones con vecinos de El Salto, Jal., en la agrupación Por un Salto de Vida y en la Casa Ejidal de Los Laureles para invitarles a compartir su experiencia de vida. Además de las visitas de campo que realicé con el grupo del PAP al municipio de El Salto, asistí por mi cuenta a la Colonia de Santa Rosa del Valle y conversé con familias que producen ladrillo en la Huizachera, lo que me permitió recapitular los siguientes datos:

- Las personas que viven en la zona observada están limitadas en su derecho a un ambiente sano, debido a la contaminación de las aguas, aire y tierras en el margen del río Santiago y la Cuenca del Ahogado.
- La pobreza provocó la migración de familias hacia la zona periférica de Guadalajara que carece de servicios públicos tales como red hidráulica de agua potable, drenaje, iluminación, pavimentación, servicio de transporte y de recolección de basura.
- Muchas familias que viven en esa zona se dedican a la producción de ladrillo; labor que inicia con la luz del sol y en la que participan hombres y mujeres hasta el anochecer, a fin de obtener el ingreso necesario para una canasta básica, ropa de segunda mano y los útiles necesarios para realizar sólo los primeros años de educación básica, hasta que su fuerza les permite colaborar en la labor familiar para producir el ingreso necesario de la familia.
- Las familias se organizan según roles donde uno de ellos es el proveedor en el caso de tener pareja, en el caso de que la mujer sea la proveedora, la abuela asume la responsabilidad del servicio en el hogar, la educación de los hijos y la comunicación social.
- Existe desconfianza en la lucha del bien común, lo que propicia la falta de solidaridad en la población. Y la renuncia de las personas vulnerables a resolver algunas de sus necesidades.

- La intoxicación con inhalantes parece ser un problema presente en la zona.

Con la intención de acercarme a su experiencia personal elaboré un cuestionario (ver Apéndice 1) que consistió en una serie de expresiones que 43 padres de familia, tres hombres y 40 mujeres que asistieron a junta a la escuela, hicieron el favor de completar con sus palabras:

1. *“Yo creo que la vida...”* los textos escritos después de esta frase ayudaron a descubrir sus percepciones y creencias sobre la vida, que determinan a su vez su dinámica personal; a partir de concebirlas como un hecho dado con características inalterables o un proceso que parte de algo y se puede seguir creando.
2. *“La Tierra, el agua, las plantas, el aire son para mí...”* con este enunciado busqué recuperar el conocimiento que los padres de familia tienen acerca de su relación ambiental, de la cual depende su vida, además de la cualidad que reconocen de esa interacción en su dinámica personal.
3. *“Yo me siento hoy...”* lo escrito tras este pasaje me permitió conocer su apertura ante sus percepciones y su nivel de confianza para comunicar lo que les parece significativo de la experiencia, en ese contexto.
4. *“Durante el día...”* los apuntes seguidos a esta frase dan a conocer algunos aspectos que orientan el esfuerzo personal en su quehacer cotidiano, y su coherencia entre sus necesidades y creencias.
5. *“Yo quiero...”* sus notas reflejaron la prioridad de sus necesidades e intereses, así como la actuación de su voluntad para lograrlo.
6. *“Yo hago...”* los textos compartidos describen las acciones y las razones para realizar acciones en torno a sus creencias, necesidades e intereses.
7. *“¿Para quién?”* sus relatos permitieron identificar la relación con otras personas que motivan sus necesidades, acciones y anhelos.
8. *“¿Cuándo?...”* en los renglones escritos señalaron el tiempo que disponen para realizar algunas acciones que ayudan a mejorar su vida

9. “¿Cómo?...” sus comentarios me permitieron conocer algunos recursos que disponen para llevar a cabo sus acciones.

10. “¿Dónde?...” las reseñas muestran información del contexto en el que planean realizar o realizan actualmente sus acciones.

Así pude recuperar la opinión de 43 personas, cuyas edades van desde los 20 a los 59 años, quienes me permitieron conocer, de manera escrita, su punto de vista acerca de la situación que viven en relación a los aspectos investigados. El proceso de análisis consistió en separar sus respuestas según sus expresiones, agrupándolas por categorías para después valorar la prioridad de sus necesidades según la suma de respuestas obtenidas en la encuesta:

- La creencia que predominó entre la población encuestada es que la vida es un proceso que se va creando, en el que su quehacer personal puede influir para modificar su calidad de vida.
- Siete personas de la población encuestada tienen la creencia de que la vida es un hecho determinado, cuyas cualidades son dadas y seguirán siendo tal y como las recibieron, v. gr. “la tierra y el agua están contaminadas, lo que hago es tener calma y paciencia en mi casa.”
- 16 personas, reconocen la presencia de la Tierra, el agua, el aire, los seres vivos y lo que reciben de ellos, pero no expresan algún valor en su relación, ni describen cualidades de la naturaleza que encuentran en su ambiente.
- 15 personas expresaron la problemática que viven en la zona, con respecto al agua, la tierra, el aire y su voluntad de incidir en mejorar la calidad del ambiente.
- 11 personas expresaron el valor que el ambiente tiene para ellos, pero no reconocen que quieran o puedan hacer algo que ayude a mejorar la calidad del ambiente.

Su experiencia, en el aquí y el ahora, de ese día:

- 27 personas reportaron emociones agradables por entrever la posibilidad de desarrollar habilidades y aumentar sus recursos.

- 14 personas expresaron sensaciones desagradables por los obstáculos que les dificulta resolver los cambios que desean.
- Un hombre expresó confusión por la complejidad del problema de contaminación.
- Una persona no expresó comentario alguno.

De lo anterior deduzco, que las personas tuvieron un alto nivel de confianza en el grupo, esto me parece una buena señal que propiciará el diálogo y la expresión de la experiencia que comparte la mayoría del grupo encuestado. Esta posibilidad de integrar las sensaciones que surgen de la expresión realista de las participantes, como es el caso de lo dicho por el hombre que participó en la encuesta, nos ayuda a conocer la conciencia del problema que comparten las personas, en este contexto contaminado. Dicha conciencia, es un recurso capaz de promover el desarrollo de habilidades humanas, a fin de generar una sinergia que ayude a satisfacer las necesidades de las personas que respondieron el cuestionario.

Las necesidades expresadas se pueden resumir en las siguientes categorías, ordenadas de mayor a menor coincidencia entre las participantes:

- Ganar tiempo para disfrutar con mi familia; *hacer* algo más que aporte bienestar a la familia.
- Aprender a *ser* mejor mamá, a *estar* atenta para escuchar a mis hijos, hablar sin regañar.
- Aprender a hacer, *saber* más para servir a mis hijos, cocinar nutritivo.
- Mejorar la comunicación en la convivencia familiar.
- Resolver la contaminación en mi colonia.
- Dejar a un lado la tristeza, ira, desesperación.
- Resolver el abandono del esposo, defenderme de su violencia.
- Abastecer agua y alimentos sanos y nutritivos.
- Obtener conocimientos para vivir mejor.

- Aliviar enfermedades propias, de los hijos, de la abuela.
- Liberar del alcoholismo a familiares y de sus efectos en la familia.

El resumen de expresiones con mayor porcentaje es el siguiente:

- El 30 % quiere “ganar tiempo “para disfrutar, *haciendo* algo más, refiere un valor que depende de las capacidades afectivas.
- El 16 % quiere *ser* mejor mamá, *estar* atenta, escuchar se refiere a las capacidades afectivas.
- El 16 % Aprender cosas nuevas, cocinar nutritivo; *saber* más para servir a mis hijos, refiere la capacidad cognitiva orientada a la producción.

En síntesis, las personas encuestadas expresaron su cansancio, ira y tristeza ante la situación; así como su deseo de hacer algo que aporte bienestar a la familia, de ahí la necesidad de desarrollar las capacidades afectivas, que ayuden a impulsar su fuerza para colaborar en la solución de sus necesidades, intereses y anhelos.

Las necesidades humanas abarcan desde las necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis hasta la autorrealización que representa necesidades y deseos más elevados. Por ello, cada persona necesita ejercer el autocuidado, cuyo término se presenta etimológicamente conformado de dos palabras: auto del griego *αὐτο* que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín *cogitātus* que significa "pensamiento".

El autocuidado es un sistema de acción que las personas deben realizar por sí solas para mantener la función reguladora de la salud, desarrollo y bienestar; se aprende principalmente en el seno de la familia, la escuela y la sociedad mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales a lo largo de toda la vida. (Orem, 1993)

## 1.2 Objetivos del Proyecto de Intervención

La vida es un proceso cuya característica distintiva es la semiosis, que le permite al organismo vivo interpretar el mundo de sonidos, olores, movimientos, colores, señales químicas que participan en la comunicación y afectan la interacción con los demás seres vivos y su entorno natural. (Vidales Gonzáles, 2009)

En este sentido propuse un proyecto de intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), propuesto por Carl Rogers (1964), con la intención de promover el desarrollo de habilidades para el autocuidado, lo cual implica atender las percepciones, interpretarlas para elegir actitudes, acciones y procedimientos que resuelvan las necesidades vitales del ser humano.

El objetivo general fue facilitar la interacción entre las madres de familia del Jardín de Niños “Mercedes González González” del municipio de El Salto, Jalisco, para que participen en el reconocimiento de sus necesidades, capacidades y valores, a través de un curso- taller de Autocuidado abordado desde el ECP (Rogers, 1964) para mejorar su calidad de vida. Los objetivos específicos que propuse a las participantes, son:

1. Reconocer el desarrollo de alguna habilidad en sus vidas para satisfacer sus necesidades.
2. Atender sensaciones para reconocer sentimientos y emociones.
3. Identificar deseos, relaciones y creencias que marcan sus acciones en la vida.
4. Reconocer dolor o bloqueos físicos y pensamientos que limitan la eficiencia personal.
5. Identificar los valores que dirigen el rumbo actual de su vida personal y social.
6. Reflexionar en torno a las actitudes personales para lograr una vida más saludable.

7. Reflexionar sobre la coherencia entre lo que valora y siente en su vida personal, así como en las consecuencias de sus acciones.
8. Conocer sus derechos y deberes humanos y evaluar su participación en el autocuidado.
9. Atender las habilidades de comunicación propuestas en el grupo de encuentro para facilitar la interdependencia.
10. Recapitular sus experiencias, valorar fortalezas y áreas de oportunidad para mejorar la aptitud del autocuidado y asumir un compromiso.

A fin de alcanzar las siguientes Metas:

1. Autoconocimiento en un ámbito de libertad para la relación.
2. Desarrollo de la confianza en las personas.
3. Autovaloración de las habilidades personales.
4. Vincular a las personas en la búsqueda de alternativas para el autocuidado.
5. Asumir el Autocuidado.

### **1.3 Plan de Acción**

Las relaciones que imponen conceptos deterministas de forma autoritaria violentan la asociación, excluyen las necesidades de las personas, e impiden la armonía de la vida. Por ello, la facilitadora asumió las actitudes propuestas por Carl Rogers (1964), para impulsar una dinámica de desarrollo grupal siguiendo una secuencia empírica que promueva el aprendizaje cooperativo mediante el acompañamiento durante las sesiones registradas en el cronograma de actividades. (Apéndice 2)

Esta propuesta está dirigida a un grupo de seis a 15 personas; durante diez sesiones de tres horas; con las características básicas de los grupos de encuentro desde el Enfoque Centrado en la Persona.

### **1.3.1 Lugar para el proyecto y demás condiciones**

El equipo docente acordó cambiar el aula asignada de cada sesión, de tal manera que todas las maestras ofrecieron su aula en dos ocasiones para recibir al grupo de madres de familia del jardín de niños. La directora me explicó que debía solicitar el apoyo a la maestra que sería la anfitriona en cada ocasión, para que avise a los padres de familia, con una semana de anticipación, que los niños del grupo no tendrán clases. Además del material para elaborar los productos que las participantes deben entregar como referencia de la experiencia personal y grupal.

El jardín de niños cuenta con siete aulas, rodeadas de área verde que permite el paso de la luz natural por los ventanales que abarcan la pared que mide 8 metros en donde está la puerta de entrada. Las otras dos paredes, de 6 metros que forman el rectángulo del aula, son lisas y están pintadas de blanco. Junto a ellas están los libreros con material didáctico y el pizarrón. Las mesas y sillas de tamaño infantil están distribuidas en el centro del aula. El patio de recreo comunica las aulas con los tres espacios sanitarios y el espacio pequeño para la dirección. Hay un centro de juegos de madera, con resbaladeros y columpios en una de las áreas verdes.

### **1.3.2 Recursos Humanos, Materiales, Financieros y Éticos**

Humanos:

La autora de este proyecto fungió como facilitadora de procesos humanos y una joven, egresada de licenciatura, apoyó en la atención del equipo de grabación, fotografía y dio atención a los niños que fueron con sus mamás.

Materiales:

- Espacio físico bien ventilado, iluminado y privado, para reunir a las participantes del curso-taller de Autocuidado.
- Sillas, bancas, tapetes para las participantes.



- Gises para pizarrón y marcadores de agua para pintarrón, a fin de exponer datos que alcancen a ser vistos por todos los participantes.
- Alguna conexión eléctrica, grabadora o reproductor de discos compactos.
- Hojas blancas para recapitulación y retroalimentación de las participantes.
- Lápices, bolígrafos, sacapuntas, colores, borradores, pañuelos desechables, revistas, pegamento, tijeras.

Financieros:

Gastos de transporte de la facilitadora y la auxiliar fueron asumidos por la autora del proyecto. El diseño, implementación y evaluación del proyecto fueron gratuitos.

Éticos:

- Un ambiente de aceptación, tolerancia y respeto hacia cada miembro participante, sin dar consejos.
- Actitud discreta y responsable con lo que ahí se exponga.
- Comunicar mensajes “YO”, centrados, de manera precisa, en la persona que busca expresarse.

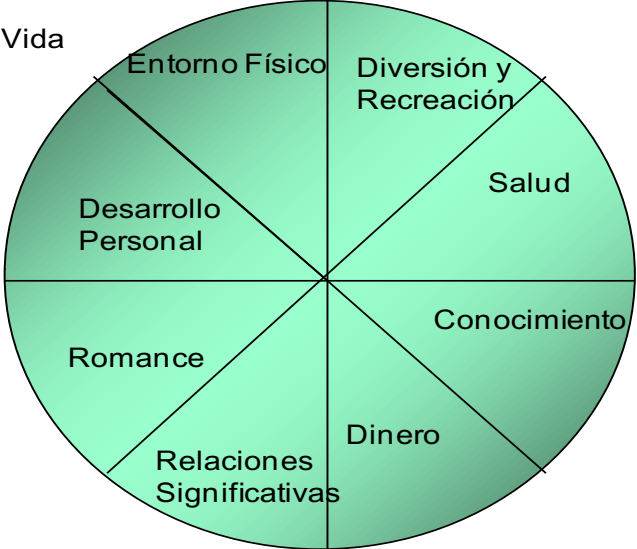
### **1.3.3 Metodología de la Intervención: El Modelo Dialogante**

Este taller nació de la fuerza que busca liberar el “diálogo grupal en forma de mesa redonda” (Zubiría Samper, 2006: 230). De esta forma, el grupo de encuentro busca facilitar la percepción de sensaciones, emociones y pensamientos personales, que propicie el reconocimiento de la experiencia, así como el respeto, aceptación y comprensión entre los compañeros, a través de la comunicación para facilitar el sentido del autocuidado que implica el cambio en las actitudes para lograr la cooperación cotidiana y el compromiso con la vida.

### 1.3.4 Cronograma de las Sesiones

Periodo	Programa Invierno 2010			
Mes	Día	Sesión	Nombre	Objetivo
Enero	20	1°	Mi vida es un proceso que gira	Reconocer alguna habilidad que han desarrollado para satisfacer necesidades
	27	2°	Soy un ser vivo sensible	Reconocer el intercambio de energía que entrelaza mi vida con el mundo interior y exterior
Febrero	4	3°	Los símbolos de mi vida	Reconocer creencias y significados que inspiran ideas y acciones en la vida personal
	11	4°	Busco la armonía en mismo	Reconocer la apertura de mi organismo, valorar mis sensaciones y promover la unidad.
	18	5°	Estandarte de valores	Identificar los valores que señalan las acciones que realizo y su relación con el autocuidado
	25	6°	El autocuidado	Reconocer la experiencia para mantener la vida, la salud y el bienestar con responsabilidad.
Marzo	4	7°	Los Derechos Asertivos	Reflexionar sobre los derechos que predisponen sus actitudes en el autocuidado
	11	8°	Soy una con el Universo	Reconocer la diferencia entre ser objeto o persona con derechos y deberes universales
	18	9°	Encuentro Interpersonal	Reconocer el estilo de comunicación que predispone su vinculación personal
	25	10°	Bazar en la Semana Cultural	Disponerse a la comunicación, vinculación y organización de un evento en comunidad
Abril	15	11°	El Ciclo del Autocuidado	Recapitular mi experiencia en el grupo y asumir un compromiso personal
	22	12°	El Ciclo del Autocuidado	Reconocer habilidades y áreas de oportunidad para seguir avanzando en el ciclo del autocuidado.
	29	13°	CLAUSURA Y DESPEDIDA	Entrega de Reconocimientos a las participantes y Agradecimiento al Equipo Docente de la Institución

### 1.3.5 Plan Detallado de cada Sesión

<p>1ª. Sesión. MI VIDA ES UN PROCESO QUE GIRA.</p>	<p>Propósito del Facilitador: Ofrecer atención física y psicológica, escucha y respeto para crear un ambiente de confianza que facilite la participación personal, el diálogo y la vinculación entre las participantes.</p>	
<p>Objetivos para el alumno: Reconocer alguna habilidad que han desarrollado para satisfacer necesidades.</p>	<p>Rueda de su Vida</p> 	
<p>Actividades durante la sesión: Presentación personal de las participantes Y de sus expectativas en el curso. Reflexión en torno a los distintos aspectos que componen la "Rueda de su Vida".</p>		
<p>Producto para Entregar: Escribir texto autobiográfico ¿Quién Soy?</p>		
<p>Evaluación del Facilitador: Atención y Escucha Aceptación / Respeto Autenticidad / Congruencia Comprensión empática. (Rogers, 1964)</p>	<p>Evaluación del Participante: ¿Qué sentí durante la sesión?</p>	<p>Compromiso del Participante: Definir necesidades para atender.</p>

2ª sesión  
SOY UN SER VIVO SENSIBLE.

Objetivo para el alumno:  
Reconocer el intercambio de energía  
que entrelaza mi vida con mi mundo interior y exterior  
a través de los sentidos.

Actividades durante la sesión:  
Sensibilización con música, aromas, flores, sabores.  
Reconocer sensaciones, emociones, y sentimientos  
Y compartirlos con el grupo .

Producto para entregar:  
Manuscrito  
¿Cómo me siento en relación con mi mundo exterior?

Propósito del Facilitador:  
Señalar la aptitud empírica del organismo vivo como  
Un ser abierto y en relación con el mundo en el que vive.

Lo que <b>No</b> me gustó	Lo que <b>Sí</b> Me gustó	¿Qué hice al Respecto?

Elena Durán Ruzga

Evaluación del Facilitador:  
Actitud de Escucha  
Aceptación / Respeto  
Autenticidad / Congruencia  
Comprensión empática. (Rogers, 1964)

Evaluación del Participante:  
¿Qué atiendo la necesidad ó  
La posibilidad de mi vida?

Compromiso del Participante:  
Identificar la relación entre  
Mi percepción y mi acción.

3ª Sesión LOS SÍMBOLOS DE MI VIDA.

Objetivos para el alumno:  
Reconocer creencias y significados que inspiran ideas y acciones en su vida.

Actividades durante la sesión:  
Atender sus sensaciones frente a las imágenes  
Elaborar su símbolo y  
Compartirlo con el grupo.

Producto para entregar:  
Elegir el símbolo y mi sentido

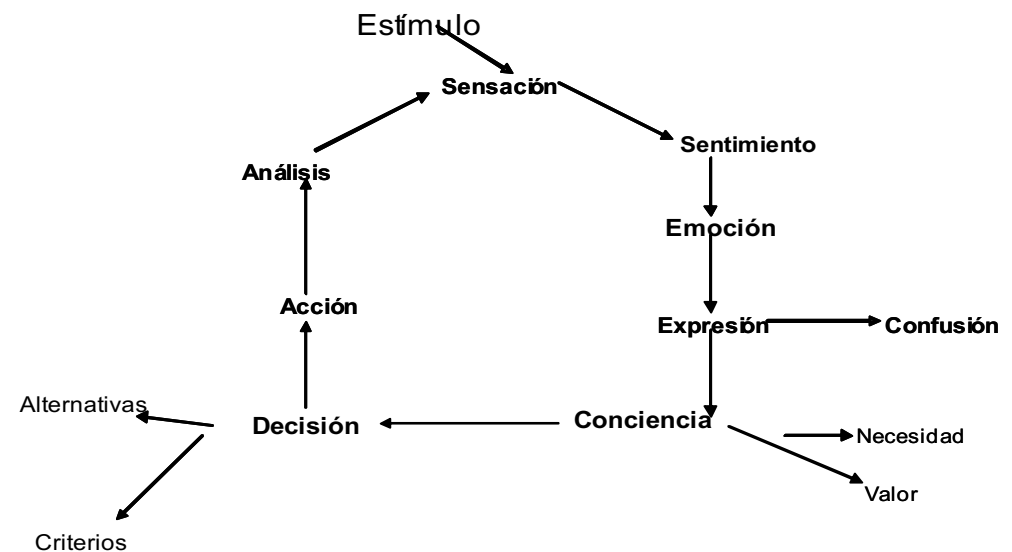
Evaluación del Facilitador:  
Actitud de Escucha  
Aceptación / Respeto  
Autenticidad / Congruencia  
Comprensión empática. (Roger, 1964)

Evaluación del Participante:  
Este símbolo  
¿Contribuye con mi desarrollo?  
o ¿Es un obstáculo para mí?

Compromiso del participante:  
Identificar cualidades personales  
y su **relación** con las creencias familiares y sociales.

Propósito del Facilitador:  
Facilitar el reconocimiento de creencias y significados asumidos.

Mapa del Proceso de Darse Cuenta



González Chávez.

4ª Sesión  
BUSCOLAARMONIA EN MI MISMA.

Objetivos para el alumno:  
Reconocer la apertura de mi organismo,  
valorar mis sensaciones y promover la unidad.

Actividades durante la sesión:  
Ejercicios de Coordinación,  
flexiones, giros, estiramiento.  
Masaje entre las compañeras.  
Espacio para la relajación y visualización.  
Pintar la imagen de su olla.

Producto para entregar:  
Pintar su olla y escribir notas para su contenido.

Evaluación del Facilitador:  
Actitud de Escucha  
Aceptación / Respeto  
Autenticidad / Congruencia  
Comprensión empática. (Rogers, 1964)

Evaluación del participante:  
Examinar la imagen  
y Elegir el contenido de la olla.

Compromiso del participante:  
Valorar el contenido  
Y considerar nuevas  
Formas de tratarse a sí misma.

Propósito del Facilitador:  
Facilitar la apertura de las participantes  
para reconocer sensaciones, emociones y sentimientos.



5ª Sesión ESTANDARTE DE VALORES.

Propósito del Facilitador:  
Facilitar el reconocimiento de los valores,  
que marcan el rumbo de su vida.

Objetivos para el alumno:  
Identificar los valores que señalan el rumbo  
de mi vida y su relación con las acciones que realizo.

Actividades durante la sesión:

Crear su estandarte de valores con las respuestas a:

1. ¿Cuál es el logro más grande de tu vida?
2. ¿Cuál es el logro más grande de tu familia?
3. ¿Qué harías si te quedara un año de vida?
4. ¿Qué pedirías para poder lograr tu deseo?
5. ¿Qué necesitas desechar para lograr tu deseo?
6. ¿Qué quieres alcanzar con tu deseo?

Producto para entregar:  
Estandarte de Valores que organiza  
la prioridad de sus necesidades, acciones y valores.



Elena Durán Ruzga

Evaluación del Participante:  
Apertura para reconocer  
Coherencia entre  
Sensaciones, acciones,  
Y creencias.

Compromiso del participante:  
Planificar las acciones que  
ayuden a llevar a cabo  
el cambio en su vida.

6ª Sesión EL AUTOCUIDADO.

Propósito del Facilitador:  
Facilitar el reconocimiento de la experiencia,  
propiciar la responsabilidad  
para mantener la vida, la salud y el bienestar .

Objetivos para el alumno:

Reconocer su participación en el autocuidado,  
calibrar su responsabilidad y disposición a  
comprometerse con los demás a realizar  
funciones que favorezcan la diversidad de la vida.

Actividades durante la sesión :

Compartir con el grupo  
su experiencia personal de autocuidado.

Evaluación del Facilitador:  
Actitud de Escucha  
Aceptación / Respeto  
Autenticidad / Congruencia  
Comprensión empática. (Rogers, 1964)



El autocuidado como función reguladora del ser humano, se debe aprender de manera deliberada y continua, conforme a los requisitos reguladores asociados a los períodos de crecimiento y desarrollo, Estados de salud característicos y desarrollo específico de cada persona, niveles de desgaste de energía propios y de los otros seres vivos que comparten los distintos factores ambientales.  
(Orem en Marriner Tomey, 008:196)



7ª Sesión LOS DERECHOS ASERTIVOS.

Propósito del Facilitador:

Sembrar creencias que impulsen  
Acciones más responsables y coherentes  
Con lo que cada persona siente, valora y realiza  
Con los otros para cultivar la vida.

Objetivo para el alumno:

Reconocer los Derechos Asertivos  
que predisponen sus actitudes y  
facilita el autocuidado.”

Actividades durante la sesión:

Lectura de “Los Derechos Asertivos”  
Elección Personal y Pronunciamiento  
Del Derecho Asertivo que reconoce,  
necesita o desea ejercer.

**Los Derechos Asertivos**

(González Chávez)

1. Tengo derecho a ser feliz.
2. Tengo derecho a pedir reciprocidad.
3. Tengo derecho a tener éxito.
4. Tengo derecho a mi privacidad, a que me dejen sólo.
5. Tengo derecho a tomarme tiempo para decidir.
6. Tengo derecho a pedir lo que quiero.
7. Tengo derecho a establecer mis prioridades y mis decisiones.
8. Tengo derecho a sentirme bien conmigo mismo.
9. Tengo derecho a tener mis sentimientos y expresar opiniones.
10. Tengo derecho a decir no sin sentirme culpable.
11. Tengo derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
12. Tengo derecho a cometer errores y ser responsable de ellos.
13. Tengo derecho a considerar mis propias necesidades.
14. Tengo derecho a cambiar de opinión.
15. Tengo derecho a ser el único juez de mi comportamiento, pensamiento y emociones.
16. Tengo derecho a decir “no lo sé” , “no lo entiendo”.
17. Tengo derecho a ser independiente de la buena voluntad de los demás.
18. Tengo derecho a no usar mis derechos.

8ª Sesión  
SOY UNACON EL UNIVERSO.

Objetivos para el alumno:

Reconocer las Actitudes que propician el Autocuidado:

- Atención visual, auditiva y cenestésicamente.
- Aceptación con respeto; no interrumpe.
- Afirmación de los derechos para la vida.
- Aprobación del otro.
- Afecto expresado de manera explícita.

Actividades durante la sesión:

Continuación de la Lectura de  
“Los Derechos Asertivos”  
Elección Personal y Pronunciamento  
del que reconoce que necesita o desea ejercer.

Propósito del Facilitador:  
Facilitar el reconocimiento de Ser Persona  
con derechos y deberes universales.

OBJETO	PERSONA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cosa o Materia inanimada, Por oposición al ser vivo.</li> <li>• Es término, sobre esto Se dirigen nuestros actos.</li> <li>• No tiene conciencia de sí misma.</li> <li>• No puede decidir.</li> <li>• No es libre, no tiene “oportunidades”.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser vivo = nace, crece, reproduce y muere.</li> <li>• Es inicio, alcanza Metas y/o Valores.</li> <li>• Es Posibilidad, por ser dinámico es potencia</li> <li>• Ser único, porque siente, de forma única e irrepetible.</li> <li>• Autoconsciente, porque piensa, conciencia de sí misma.</li> <li>• Responsable de sus habilidades.</li> <li>• Libre, puede elegir sus actos.</li> <li>• Decidir = libertad, responsabilidad.</li> <li>• Es potencia, actúa, se mueve capaz de amar, de trabajar.</li> </ul> <p style="text-align: right;">(González, Luis Jorge. 2005)</p>

9ª Sesión  
ENCUENTRO INTERPERSONAL.

Objetivos para el alumno:  
Reconocer la diferencia de ser objeto o persona para dirigir el rumbo del proceso personal.

Actividades durante la sesión:  
Reunión grupal para evaluar el proceso personal en torno al Autocuidado.

Evaluación del participante:  
¿Hacia que valor me dirijo?

Evaluación del Facilitador:  
Actitud de Escucha  
Aceptación / Respeto  
Autenticidad / Congruencia  
Comprensión empática. (Rogers, 1964)

Propósito del Facilitador:  
Facilitar el encuentro entre las participantes que están cultivando la confianza al compartir su experiencia personal.

## Persona = Hélice



*Elena Durán Rugezga*

10ª Sesión  
BAZAR EN LA SEMANA CULTURAL

Objetivos para el alumno:  
Disponer su actitud para delimitar responsabilidades, y continuar el desarrollo personal mediante la comunicación, vinculación y organización de un evento en comunidad para resolver una necesidad comunitaria.

Actividades durante la sesión:  
Organización del “Bazar” y venta durante la Kermesse

Propósito del Facilitador:

Propiciar un espacio de comunicación, vinculación, integración y organización para resolver alguna necesidad de la comunidad.



Evaluación del Participante:  
Apertura al reconocimiento  
Coherencia entre  
Sensaciones, acciones,  
Y creencias.

Compromiso del participante:  
Planificar las acciones que  
ayuden a llevar a cabo  
el cambio en su vida.

11ª y 12ª Sesión  
EL CICLO DEL AUTOCUIDADO.

Propósito del Facilitador:  
Recibir la experiencia de las participantes y facilitar su expresión creativa.

Objetivos para el alumno:  
Recapitular mi experiencia en el grupo  
y asumir un compromiso personal.

Actividades durante la sesión:  
Reunión grupal para compartir y  
evaluar el proceso personal  
de Autocuidado.

Producto para entregar:  
Collage de Imágenes que responda:  
¿Qué sensaciones percibí al iniciar el grupo?  
¿Cómo me sentí durante el proceso grupal?  
¿Qué aprendiste en el taller?  
¿Qué personas, pensamientos y  
acciones nutren tu vida?



Elena Durán Ruzga

Evaluación del Facilitador:  
Actitud de Escucha  
Aceptación / Respeto  
Autenticidad / Congruencia  
Comprensión empática. (Rogers, 1964)

Evaluación del participante:  
Inicia con la disposición a reconocer las  
necesidades propia y del prójimo,  
siguiendo a través de la comunicación  
hasta elegir las acciones que  
colaboren con el proceso de la vida.

Compromiso del Participante:  
Compartir su proceso y  
Ejercer el autocuidado

13ª Sesión: CLAUSURA DEL CURSO.

Propósito del Facilitador:  
Agradecer la apertura y el compromiso de las participantes.  
Entrega de Reconocimientos por su esfuerzo y perseverancia.  
Evaluar y Retroalimentar el desempeño de la Facilitadora.

INSTRUMENTO para EVALUAR Y RETROALIMENTAR A LA FACILITADORA

Nombre de la Participante:

Te pido, por favor me des una respuesta clara y honesta, que me permita reconocer mi trabajo de facilitación.

¿Qué aprendiste viniendo a este Grupo?

¿Este acompañamiento te ayudó a superar algún problema?      ¿Cuál?      ¿Cómo lo resolviste?

¿Qué aspecto de tu vida cambiaste a partir de que te decidiste a participar en el Taller en torno al Autocuidado?

¡Menciona lo que es diferente!

¿Cómo te sentiste con el acompañamiento de la facilitadora?

¿Qué fue lo que **NO** te gustó?

¿Qué fue lo que **SÍ** te gustó?

¡Agradezco su tiempo y su atención!

Elena Margarita Durán Ruzga

### 1.3.6 El Modelo Dialogante

La estructura de las sesiones, descritas en el plan detallado de cada sesión, estuvo inspirada en la pedagogía constructivista que propone definir los siguientes aspectos en cada sesión:

1. *Propósito*: señala el compromiso del facilitador que acompaña el proceso de cada persona, el cual implica elegir acciones que le permitan distinguir realidades, alternativas y objetivos (Zubiría, 2006:111).
2. *Contenido*: sugiere las actividades que se realizan para habilitar a la persona en el uso eficiente de la información simple y concreta hacia la compleja y abstracta; que va de lo inmediato y concreto a lo distante y abstracto (Zubiría, 2006:171).
3. *Secuenciación* define el orden de las actividades sugeridas que se obtienen a través de:
  - La percepción de los sentidos, veo, oigo, huelo, toco, degusto.
  - El reconocimiento de la respuesta emocional o afectiva a dichas sensaciones.
  - La interpretación de los datos y circunstancias para aclarar los pensamientos que genera su percepción.
  - El acceso a la información, permite reconstruir, analizar, separar, sintetizar; organizar para crear conocimiento.
  - Integrar “los tres ojos del conocimiento, distinguiendo entre: un ojo empírico, un ojo racional o fenomenológico y un ojo contemplativo-intuitivo” (De la Torre, 2007:115).
  - Propiciar la definición de la intención de las acciones elegidas por cada persona después de procesar toda la información; incluye pensamientos, actitudes, y conductas verbales y corporales.(Zubiría, 2006:113)
4. *Estrategias metodológicas*: privilegiar la curiosidad a partir de la exploración, favorecer el diálogo desequilibrante, v.gr. ¿Las personas pueden ser saludables en un mundo enfermo? Ya que acerca a la verdad, promueve el debate y la reflexión (Zubiría, 2006:172).

5. *Evaluación:* se propuso dar cuenta de los avances en el proceso respecto de forma individual, subjetiva, cualitativa e integral.

### **1.3.7 Recolección de Información**

La realización del proyecto de intervención para el Jardín de Niños de la Colonia Santa Rosa del Valle, del municipio de El Salto, Jalisco, contó con los siguientes medios para la recolección de datos:

- Diario de Campo.
- Entrevistas.
- Cuestionarios.
- Fotografías.
- Audio grabación de las sesiones
- Bitácoras.
- Reportes escritos por las participantes.
- Productos elaborados por las participantes: dibujos, collages, símbolos.

En resumen, la posibilidad de mantener una vida sana y agradable depende del equilibrio entre las relaciones humanas con las distintas existencias que conforman la vida en la tierra. Sin embargo, nuestros sentidos nos permiten reconocer en el ambiente del municipio de El Salto que la pauta de relación es incompatible con la salud y el bienestar en la vida. De ahí, que necesitemos buscar el equilibrio entre nosotros y el ambiente, mediante la práctica de autocuidado. En ese sentido, las personas necesitamos ejercer ciertas acciones de forma continua e intencionada. De ahí la necesidad de diseñar un proyecto de intervención, tomando en cuenta las condiciones que ofrece el contexto geográfico, político, social y personal para diseñar un programa de desarrollo de habilidades que facilite el proceso de autocuidado. Por ello a partir de las siguientes páginas, presento el marco teórico en que sustento mi propuesta para facilitar capacidades que ayudan a comprender la experiencia e impulsan la colaboración con otras personas para mantener la salud y el bienestar en la vida.





## CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL

### Introducción

México ha ratificado ante la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), numerosos tratados internacionales en materia de derechos humanos que han propiciado reformas a nuestra Constitución Mexicana. Distingo por su pertinencia respecto a mi proyecto de intervención la reforma al Artículo 4º, el cual advierte que “[...] los niños y niñas son titulares del derecho a la satisfacción de sus necesidades de alimentación, salud, educación y sano esparcimiento para su desarrollo integral; estableciendo a sus ascendientes, tutores y custodios quienes tienen que preservar estos derechos” (UNICEF, 2010:21). Sin embargo, la enmienda jurídica resulta insuficiente para niños y adultos que padecen la contaminación de agua, aire, tierra y alimentos en el municipio de El Salto, Jalisco. Entonces ¿cómo podemos propiciar nuestra salud y amparar el bienestar de los habitantes de El Salto, Jalisco?

En este capítulo comparto, primero, el estado actual del conocimiento donde ofrezco una revisión de trabajos de investigación cuya información me ayudó a comprender la problemática en el municipio de El Salto, Jalisco. Segundo, la fundamentación teórica de la intervención que partió de conceptos de la visión holística que “significa completo, total, entero” (Hall y Lindzey, 1974:8), a la que fueron integrados ideas de varios filósofos relativas a la existencia que “[...] han adquirido una significación especializada en el contexto de nuestras teorías.” (Rogers y Kinget 1967:185) Carl Rogers se refiere en concreto a su Teoría del Cambio y la Personalidad, (1985) cuyo propósito es facilitar el proceso para resolver el *dilema del individuo* que está en relación con las necesidades del mundo en que vive y las creencias sociales, mediante una relación que facilite el reconocimiento desde el Enfoque Centrado en la Persona. Tercero, presento la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem (1993) quien propuso establecer una relación de ayuda con las personas que viven con déficit de autocuidado, a fin de que orienten sus acciones en beneficio de su salud y del bienestar en el funcionamiento de nuestro proceso de vida.

## 2.1 Estado Actual del Conocimiento

Previo al diseño del presente trabajo de intervención, busqué información para recuperar el conocimiento de nuestra sociedad en torno a la situación de El Salto, Jalisco; en la Biblioteca “Dr. Jorge Villalobos, SJ” del ITESO, encontré:

*Mártires del río Santiago: Informe sobre violaciones al derecho a la salud y a un medio ambiente sano en Juanacatlán y El Salto, Jalisco, México.* (2007) Investigación de CindyMcCulligh, Juan Carlos Páez Vieyra y Gerardo Moya. IMDEC. México; que señala la siguiente información:

El ácido sulfhídrico es una neurotoxina potente, es un gas más pesado que el aire, por lo que tiende a bajar; ya que los niños tienen menor estatura que los adultos se exponen a mayores cantidades de ácido que los adultos, además al no salir de la zona por asuntos laborales pasan más tiempo expuestos al contaminante, al igual que los ancianos, por lo que en adelante son definidos el grupo vulnerable. (2007:29)

Dicho informe aporta información del problema en su contexto geográfico, refiere datos de estudios químicos-ambientales realizados en la zona; incluye la perspectiva jurídica interna e internacional y recupera experiencias de participación ciudadana para la solución del problema humano-ambiental.

En la búsqueda de información, acerca de gestiones promovidas por la comunidad universitaria en El Salto leí el *Diagnóstico ambiental y propuesta de prevención, control y mitigación de la contaminación en empresa de producción de vitaminas y minerales*, de Deborah Lucero Sobarzo, (2007). Edición en CD. Tesis de Licenciatura en Ingeniería Ambiental, que presenta un análisis de los lodos residuales de una empresa química ubicada en el corredor industrial de El Salto, Jalisco; en la que concluye que:

Se requiere cambiar los patrones de comportamiento actuales por hábitos sustentables que permitan el desarrollo con calidad de vida y el cumplimiento de los objetivos ambientales a cualquier escala: en la familia, en el trabajo, en la comunidad donde se desenvuelven. (Sobarzo, 2008).

Este diagnóstico es una muestra de la factibilidad para resolver el problema de contaminación; es un ejemplo del modo en que la inteligencia y la voluntad humana pueden buscar el desarrollo y satisfacer los requisitos ambientales.

El video *Los niños del Río Blanco*, de Karla Paulina Sánchez Barajas (2009) alumna de la Maestría en Comunicación del ITESO que participó en el taller de cortometraje con celular dirigido por Till Passow, del Goethe-Institut de Guadalajara, con apoyo del Departamento de Estudios Socioculturales del ITESO, ganó el segundo lugar en el Festival Internacional de Cine en Guadalajara. Su video atrapa las burbujas de jabón en una imagen surrealista que no muestra el fétido olor del gas que alcanza el patio de la escuela que está al borde de lo que queda del salto de agua que lesiona a los niños que en otras ocasiones jugaron a romper la superficie iridiscente de las burbujas de jabón mezcladas con el agua contaminada. Karla compartió el testimonio y el sentimiento de la experiencia injusta, indignante y dolorosa de los niños que inhalan ese veneno, asistiendo a esa escuela primaria que tiene el nombre de “Mártires del Río Santiago”.

Por otro lado, en el Museo Regional de Jalisco dentro del Ciclo de Conferencias propuestas por la Unidad de Vinculación y Difusión Científica de la Universidad de Guadalajara en el mes de Septiembre del 2009, tuve la oportunidad de escuchar al Dr. Felipe Lozano Kasten, Jefe del Instituto de Investigación Regional de Salud Pública de la Universidad de Guadalajara con su ponencia denominada “Desarrollo Económico, Efectos en el Ambiente y la Salud Humana” a quien consulté sobre el estudio de Juan Gallardo Valdéz, citado en el informe de Cindy McCulligh, J. C. Páez Vieyra y G. Moya, editado por el IMDEC.

El Dr. Lozano Kasten sugirió presentarme en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) con la Dra. Leticia Scherman Leño, Coordinadora de la Maestría en Ciencias de la Salud Ambiental de la Universidad de Guadalajara quien me facilitó el texto de María Guadalupe Garibay Chávez, Arturo Curiel Ballesteros, Martha Georgina Orozco Medina y Gabriela Hernández Pérez, (2007), *Diez años de investigación en Salud Ambiental desde La Universidad de Guadalajara*, editada por el Instituto de Medio Ambiente y Comunidades Humanas de la Universidad de Guadalajara,

UICN. México. Es una recopilación sintética de los estudios realizados sobre los riesgos biológicos, químicos y tecnológicos para la salud humana y ambiental, en el que encontré específicamente la síntesis de la tesis de Gallardo Valdés, Juan, (2005). “Ácido Sulfhídrico como contaminante del aire en las comunidades de Juanacatlán y El Salto, Jalisco” de la Universidad de Guadalajara; dirigida por M. en C. Genoveva Rizo Curiel y el Dr. Ulises Gómez Pinedo, que da cuenta de:

Las constantes denuncias de los habitantes de El Salto y Juanacatlán con respecto a la contaminación del agua y los fuertes olores que se generan en el cauce del río Santiago se remontan a los años setenta, cuando por primera vez percibieron estas alteraciones. (Gallardo Valdés, 2007:81)

Me parece importante reconocer, en la cita anterior, la actitud propositiva de algunos habitantes y el abandono por parte de las autoridades desde 1970 a la fecha.

La presencia de ácido sulfhídrico representa un riesgo por su reactividad al transformarse, favoreciendo la lluvia ácida. Las personas en general perciben el olor a “huevos podridos” con una intensidad alta, y más de un tercio de la población manifiesta el padecimiento de problemas respiratorios. (Gallardo Valdés, en Garibay Chávez, María Guadalupe, Arturo Curiel Ballesteros, Martha Georgina Orozco Medina y Gabriela Hernández Pérez. (2007:81)

Las investigaciones científicas, auspiciadas por la Universidad de Guadalajara, Curiel derivaron en la denuncia publicada en “*Los recursos naturales de Jalisco: riqueza vulnerable*” por la revista Estudios Jaliscienses de El Colegio de Jalisco, número 75, *Jalisco: desarrollo sustentable*, que indica:

[...] un riesgo de colapso de la salud de las comunidades humanas y de los ecosistemas, la disminución de acceso a los recursos naturales y pérdida de patrimonio que se asocia a una pérdida de competitividad tanto en el contexto nacional como internacional. (Curiel Ballesteros, 2009: 10)

La edición, *Jalisco: desarrollo sustentable*, muestra la relación de pérdida en la producción de maíz debido a la contaminación ambiental:

La degradación de suelos que cubren el 56% del estado, resultante de procesos de actividades humanas que han erosionado, acidificado, salinizado, compactado o degradado biológicamente a los suelos, restándoles su capacidad productora de biomasa y por ende, de alimentos. (Curiel Ballesteros, 2009: 12)

Así como, la pérdida de aprovisionamiento de agua conveniente para los ciclos bio-geo-químicos que mantienen la estabilidad, concentración y equilibrio de sustancias químicas del ecosistema, al que:

Jalisco aporta una significativa cantidad de gases de efecto invernadero por su alto número de parque vehicular, industrias contaminantes, incendios forestales, ganadería extensiva, aguas residuales y basura, deforestación y desecación de humedales, superando en ocasiones las aportaciones de bióxido de carbono que emite el Distrito federal por unidad de superficie. (Curiel Ballesteros, 2009: 16)

Lo anterior, refleja una problemática relacionada con la alteración del orden territorial que cambió el uso de suelo agrícola, a partir de la subordinación de la gestión urbana ante el poder de los empresarios que ha provocado “problemas ambientales endémicos en Jalisco achacables, con seguridad, a este legado devastador e impopular obcecado, por una economía exógena y colonialista.” (Gutiérrez Pérez, 2009:7)

El riesgo amenaza la salud y la seguridad alimentaria de la ZMG según la investigación “*Riesgos en la Zona Metropolitana de Guadalajara. Limitantes para el desarrollo sustentable*” en el que la autora hace un llamado urgente para atender la formación de recursos humanos para “[...] incrementar la resiliencia de la población, integrarlos a la toma de decisiones e incentivar la participación social en programas de reducción de riesgos” (Garibay Chávez, 2009:42)

La recomendación anterior es compartida y acentuada por la importancia de promover la sustentabilidad que “significa articular necesidades, incrementar

la percepción social, el patrimonio histórico-cultural y la atención institucional.” (Orozco Medina, 2009: 43) en su artículo *Retos ambientales y de salud en la producción de alimentos*, publicado por el Colegio de Jalisco.

Por estas razones busqué la experiencia de compañeras (os) y maestras (os) que han contribuido desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) en la Maestría en Desarrollo Humano, instituida en el ITESO desde 1975, es decir, en la experiencia acumulada a lo largo de 30 años. Por ello, limitaré la mención a las experiencias que constituyeron mi punto de apoyo.

El proyecto de María de Lourdes Quiroz Miranda, (2001) sobre *Grupos de Crecimiento, Estilos de Enfrentamiento y La Calidad de Vida en Alumnos (as) de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO*, me enseñó a tener presente que:

Los constructos de calidad de vida, estilos de enfrentamiento y grupos de crecimiento están íntimamente relacionados con los dinamismos que hacen que las personas incrementen sus niveles de bienestar [...] en la medida que haya un clima de confianza y respeto en el que los participantes pueden expresar sus experiencias a la luz de las actitudes del enfoque centrado en la persona, la auto percepción de los mismos, mejora. (Quiroz, 2001:255)

La tesis de Laura Eugenia Álvarez Gil, (2008) sobre *El crecimiento humano de un grupo de alumnos de Psicología a partir de su Participación en un Proyecto de Formación Profesional: Las Sensaciones, los Sentimientos y los Procesos de Pensamiento*, del ITESO; aportó ideas a mi proyecto en torno a la reflexión sobre las expresiones corporales que van apareciendo en la experiencia de intervención para aprender a tomar en cuenta sus procesos vitales y detonar el crecimiento personal. (Álvarez Gil, 2008: 117).

La recuperación y reconocimiento de la experiencia del alumno en la realidad concreta le favorece también el reconocimiento de su mundo interno, lo cual se convierte en un recurso potencial de aprendizaje que le permite la resignificación, construcción y toma de decisiones en el

proceso de trabajo y en su vida diaria y por lo tanto el crecimiento humano. (Álvarez Gil, 2008: 120).

El proyecto de intervención de Yolaina Salmerón Bellí, (2008) *Todos por la dignidad. Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes en el DIF – Guadalajara*, ITESO, me invitó a tener presente que “la autoestima no es un estado, sino un proceso.” (Salmerón Bellí, 2008: 109) Así como, las reglas que detonan las conductas codependientes impiden conducir el equilibrio de la familia a través del crecimiento y el cambio (Salmerón, 2008:47).

El acompañamiento de María Isabel Caldú Zatarain, (2004) en su propuesta *Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de Autoconocimiento en un Grupo de Mujeres Trabajadoras de un Invernadero de Flores de Copalita*; fue un ejemplo que nutrió mi confianza y mi compromiso de hacer posible: “la valoración de las participantes y la demostración de interés y afecto [...] para tender un puente cálido y cuidadoso donde pudieron profundizar [...] en zonas no conocidas de su mundo interior, [...] sin miedo a la censura y el juicio” (Caldú Zatarain, 2004: 235)

En la primavera del 2009, me permitieron asistir al Proyecto de Aplicación Profesional *Desarrollo Comunitario, Tecnología Socialmente Aplicada y Calidad de Vida en Juanacatlán y El Salto*, avalado por el Centro de Investigación y Formación Social del ITESO, coordinado por Mario López Ramírez. Dicho programa convocó a los universitarios a realizar sus proyectos en torno a tres ejes temáticos: la obtención de información a través del monitoreo ambiental realizado en la zona; asesoría para la denuncia a través de foros internacionales e impartición de talleres de educación ambiental, a niños en educación primaria. Con estos antecedentes me propuse diseñar un proyecto que se encamine hacia el Enfoque Centrado en la Persona, y propiciar el empoderamiento de las personas que estén interesadas en desarrollar alternativas para resolver sus problemas, mediante una relación que facilite el reconocimiento de las sensaciones corporales y propicie la reorganización de sentimientos, emociones y valores, a fin de ejercer sus derechos para cultivar una vida saludable y obtener bienestar en el proceso de la vida.



## 2.2. Fundamentación Teórica de la Intervención: La Visión Holística

En los siguientes párrafos, haremos un recorrido por las ideas que ayuden a comprender que el dolor y la enfermedad de muchas personas, así como la contaminación de agua, aire, tierra y alimentos en el municipio de El Salto, es causada por hombres que se atribuyen el derecho de actuar “como el ser que domina y rige todo, por encima del resto de los entes.” (Grave, 2009: 43)

Justamente propuse este proyecto con la Estructura General del Pensamiento Sistemático propuesta por Rogers, (1985) cuyos conceptos fundamentales provienen del Holismo, su “raíz griega *holos*, significa completo, total, entero” (Hall y Lindzey, 1974:8).

Con base en este principio, Goldstein (1934) señaló al *Organismo* como el marco de referencia natural del individuo y se dedicó a analizar “las apariencias empíricas obtenidas mediante métodos científicos analíticos” (Quitmann, 1989:85). Desde ahí, Rogers planteó la *estructura del sí mismo* “compuesta de percepciones del yo, de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones.” (Rogers, 1985:30) Dichas partes del sistema holístico realizan sus actividades en el espacio común llamado *Biosfera* (Angyal en Hall y Lindzey, 1974). De ahí la importancia de atender las condiciones de aire, agua tierra y alimento para evitar la deficiencia en el proceso de vida, gracias al mantenimiento de las necesidades hasta abarcar la afectividad y potencialidades humanas que propician la cultura y conducen hacia la *autorrealización* del organismo (Maslow en Rogers 1985).

En suma, lo fundamental en la relación entre el organismo y el sí mismo, es propiciar la tendencia actualizante mediante la terapia conversacional, que ofrece recursos para la simbolización adecuada de la experiencia del organismo en su totalidad, así nos convertimos en personas coherentes e integradas con el organismo y podremos vivir con salud y bienestar. Por ello es urgente decidarnos a “sacar a la luz esta relación, para que la puedan ver no sólo uno mismo sino también otros hombres.” (Quitmann, 1989:129)

## 2.2.1 Nuestra Existencia desde el Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers fue reconocido promotor del holismo, sin embargo fundamentó su propuesta en la visión de Heidegger quien reconoció a la persona “en tanto que ejecutora de actos intencionales enlazados por la unidad de un sentido” (Heidegger, 1997:57). Rogers reconoció la dinámica personal que se establece al *estar-en-medio-del-mundo*, a partir de las formas que Heidegger explicó, “la *disposición afectiva y el comprender*” (Heidegger, 1997:137).

La *disposición afectiva* predispone a cada persona a otorgar un sentido a la experiencia humana que es diversa y contradictoria; por otro lado la posibilidad de *comprender* determina su modo de *querer-tener-conciencia* frente a la multiplicidad del mundo. En consecuencia, el estado de ánimo de cada persona y su interpretación del mundo estipulan su *solicitud* al estar con los otros y su *ocupación* en medio de las cosas.

Además, Rogers, integró la fenomenología de la percepción de Merleau-Ponty (1945), pues cada persona dispone de su cuerpo cuya sensibilidad fisiológica le permite captar los hechos del mundo físico. Al respecto cada persona elabora imágenes, símbolos y significados para interpretar las cualidades de las sensaciones que el cuerpo percibe, desde el propio centro de valoración, sin embargo suele deformarla multiplicidad real hasta alejar su visión al punto de “entrar en un conflicto serio y directo con este mundo” (Kierkegaard, Cit. por Reale y Antiseri, 1995:227).

A fin de resolver los conflictos y el dolor de la existencia, Rogers integró el *principio dialógico* propuesto por Buber, que ayuda a reconocer la *alternativa excluida*, mediante el encuentro, en una relación *yo-tú* (Buber, 1942), la cual expone a los seres humanos a vivir en un constante devenir.

En los siguientes párrafos, comparto las nociones básicas de la Estructura de Nuestro Pensamiento Sistemático, que ayuda a comprender la dinámica de la tendencia actualizante que impulsa nuestro proceso de vida, gracias a las capacidades personales para anticipar las necesidades y elegir las posibilidades de cambiar el futuro que constituye “(...) el primer momento estructural del cuidado” (Heidegger, 1997:326).

## **La Tendencia Actualizante**

Rogers percibió el impulso que hace posible el *proceso vital* que tiende a la conservación, expansión, extensión e incluso a la autonomía del organismo en su totalidad (Rogers y Kinget, 1967). Me parece importante señalar que Rogers asumió el término que Angyal formuló para definir la vida:

Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo, abarca (...) lo que Maslow denomina *necesidades deficitarias* de aire, alimentación, agua; también actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos, la expansión en función del crecimiento (Rogers, 1985:24).

La percepción impulsa la tendencia, de cada individuo, que puede actualizar las capacidades humanas, lo cual es fundamental para conservar nuestro proceso de vida, para lograrlo Rogers (1985), propuso crear una relación facilitadora, otro concepto que describimos enseguida.

## **La Relación Facilitadora**

Rogers observó el ambiente en el que las personas lograron un encuentro consigo mismas; gracias a eso enunció su hipótesis general del cambio de la personalidad: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirá el cambio y el desarrollo individual.” (Rogers, 2006:40).

La relación de ayuda es aquella que “intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada.” (Rogers, 2006:46). Esta relación debe ofrecer las condiciones adecuadas para percibir cualquier estímulo interno o externo, conocer la cualidad del encuentro personal, comunicar sentimientos e impulsar la tendencia actualizante que facilita el cambio de la persona vulnerable. Así llegó a la conclusión que “[...] el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación” (Rogers, 2006:40).

La posibilidad de propiciar esta relación depende de las condiciones facilitadoras que Rogers describió y exponemos a continuación.

## **Las Condiciones Básicas para la Relación Facilitadora**

Rogers se cuestionó sobre las condiciones para “[...] dirigir el desarrollo del organismo en el sentido de la autonomía y de la unidad. Es decir, en sentido opuesto a [...] la sumisión, a las vicisitudes de la acción de las fuerzas exteriores” (Rogers y Kinget, 1971:188). En respuesta a este interés, planteó las condiciones para desarrollar su Teoría de la Personalidad (Rogers, 1985:19-20), que son las siguientes:

1. Que dos personas estén en *contacto*.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia*, de *vulnerabilidad* o de *angustia*.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea *congruente*, en la *relación* con el cliente.
4. Que el terapeuta *experimente una consideración positiva incondicional* hacia el cliente.
5. Que el terapeuta *experimente una comprensión empática*, hacia el *marco de referencia interno* del cliente.
6. Que el cliente *perciba*, por lo menos, en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, *consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la *comprensión empática* que el terapeuta le demuestra (Rogers, 1985:50).

La observación de la relación terapéutica llevó a Rogers a hacer ciertas formulaciones respecto a las condiciones básicas que pueden facilitar otras relaciones interpersonales “[...] en la medida que afectan la experiencia inmediata, es decir, que disminuyen o amplían la significación de los datos de la experiencia, en fin, todo lo que está presente en la conciencia inmediata.” (Rogers y Kinget, 1971:190)Entonces el facilitador requiere ser auténtico, aceptar positiva e incondicionalmente a la persona que también recibe su comprensión empática.

## **Entrar en contacto**

El propósito de ofrecer dichas condiciones básicas en una relación de ayuda es facilitar la percepción de los efectos sonoros, visuales, olfativos, gustativos, cenestésicos y el contacto con los sentimientos que impulsan la conciencia de la experiencia. (Rogers y Kinget, 1971)

Entrar en contacto constituye el primer acto de afirmación de la persona, que ejerce su voluntad al acoger sus propias necesidades, incluso pulsiones y sentimientos *prohibidos*, pues “La representación completa y conforme a la experiencia vivida es la condición esencial para el buen funcionamiento.”(Rogers y Kinget, 1971:64) El objetivo de esta función es conocer la cualidad de los hechos para guiar el sentido de la tendencia actualizante, a fin de resolver las acciones, en un proceso gradual para superar la vulnerabilidad y la incongruencia que describiremos enseguida.

## **Incongruencia y Vulnerabilidad**

Rogers y sus colaboradores concibieron al “yo o sí mismo”[...] como una estructura de experiencias disponibles a la conciencia.” (Rogers y Kinget, 1971:201) Por ello, la vulnerabilidad designa un estado de desorganización del sujeto, sin que éste se dé cuenta, debido a que reprime experiencias positivas propias, excluye las negativas y/o desconoce las experiencias del organismo que “está sujeto a tensión y a confusión.” (Rogers y Kinget, 1971:202)Esta situación da cuenta del modo defensivo o de la rigidez perceptual que conduce a la persona a “representarse su experiencia en términos absolutos, a generalizar de un modo indebido, a dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías; a confundir los hechos y los juicios de valor a fiarse de las abstracciones antes que afrontar la realidad.” (Rogers y Kinget, 1971:206)

## **La Congruencia del Facilitador**

Es la condición del facilitador que tiene la capacidad de simbolizar las sensaciones, emociones y pensamientos que se relacionan en un momento dado, para ser consciente de la relación de la persona con la realidad de su mundo y percibir la complejidad del organismo de una manera aceptante.

Según Rogers, es la condición central “Para que la relación sea terapéutica, es necesario que la experiencia inmediata del terapeuta esté correctamente representada o simbolizada en su conciencia.” [Rogers y Kinget, 1967:221) Es importante señalar que este estado de acuerdo interno se circunscribe al tiempo de la relación del terapeuta con la persona vulnerable.

### **La Consideración Positiva Incondicional**

Dicha actitud se refiere al interés positivo o aceptación incondicional del facilitador que recibe a la persona vulnerable, implica considerar sin reservas ni juicios previos a la otra persona. “Significa el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, [...] actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de éstas últimas.” (Rogers, 2006:41).

Rogers comprendió que el lenguaje verbal ayuda al facilitador a expresar la consideración incondicional a través de sus movimientos, tonos y miradas para acompañar a la persona que se encamina con libertad a conocer su modo de ser. De ese modo, la tendencia actualizante impulsará la expansión de la conciencia de la persona vulnerable para que elija otro modo de estar ahí y supere su estado de desacuerdo (Rogers, 2006).

### **La Comprensión Empática**

Esta fue la enseñanza capital, que Rogers nos compartió: “He descubierto el enorme valor de *permitirme* comprender a otra persona.” (Rogers, 2006:28) Lo más usual entre las personas es interpretar, inmediatamente, atribuyendo un juicio y calificando la expresión de un sentimiento, una actitud o una creencia, que reconoce o ignora en función de la estructura del sí mismo. En cambio sentir “no es fácil [...] penetrar en profundidad y de manera plena e intensa en su marco de referencia.” (Rogers, 2006:28) Cuando corremos el riesgo de sentir las actitudes, sentimientos y pensamientos de otra persona, nos permitimos sumar datos a la experiencia que “podría modificarme, y todos experimentamos temor ante el cambio” (Rogers, 2006:28), que impulsa la tendencia actualizante hacia la seguridad o la realización.

## La Experiencia Grupal

Elegí una experiencia grupal para realizar este proyecto de intervención, porque “desaparece la necesidad de aferrarse a la idea de que yo tengo toda la razón y tú estás completamente errado.” (Rogers, 2006:290)

Es interesante recuperar como surgió el término de grupo, los lingüistas lo relacionan con el antiguo provenzal *grop*, es decir nudo, concepto que pone de relieve el grado de cohesión entre los miembros. Otros suponen que deriva del germano occidental *kruppa*= masa redondeada; tienen como origen común la idea de algo redondo cuyo significado fue recogido por la orden de los Templarios, para que los caballeros estuvieran sentados en primera fila durante la misa y todos a la misma distancia de Dios. La idea de la mesa redonda es la de *ser un grupo de iguales* (Anzieu y Martin, 2004).

La experiencia grupal tuvo su origen en un intento de ligar la experiencia de Rogers y sus colegas con el aprendizaje cognitivo del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) (Anzieu y Martin, 2004). En este tipo de contexto, los integrantes toman conciencia de sí mismos y de las actitudes autodestructivas que resultan de la relación entre la fuerza psicológica individual y la fuerza del grupo al que el individuo refiere su pertenencia. La experiencia grupal permite reconocer “[...] si una persona teme el cambio en cualquiera de sus formas, temerá lisa y llanamente, los grupos de encuentro.” (Rogers, 1982:20) Este miedo, Rogers lo describe como un estado de desacuerdo con el organismo y es el punto de desequilibrio que motiva a la persona a buscar el desarrollo de su vida personal (Rogers y Kinget, 1967).

## La Escala Experiencial

El propósito de Rogers fue facilitar el *cambio* en la personalidad desde el Enfoque Centrado en la Persona, por ello se esforzó “[...] por absorber todos los indicios reveladores del proceso que pude detectar, todos los elementos que inciden significativamente en el cambio.” (Rogers, 2006: 120)

En 1956, tras haber sido honrado por la *American Psychological Association*, le fue otorgado un apoyo para realizar una investigación científica, para la cual

contó con el apoyo del pensamiento de Eugene Gendlin, quien colaboró en el desarrollo de un método que concibe el *cambio* en la personalidad como, una entidad concreta, un *continuo* cuyas diferencias nos permiten conocer y ordenar los fenómenos de la terapia, a lo largo de un *proceso experiencia*, que supone las condiciones básicas para que la persona se siente bien recibida.

La escala experiencial ofrece una metodología para realizar un análisis externo “[...] que puede aplicarse operacionalmente a fragmentos de entrevistas grabadas” (Rogers, 2006: 117) en las que podemos reconocer las cualidades de los siguientes aspectos:

- Los sentimientos van del extremo que no se reconocen ni se admiten como propios, hacia la apropiación paulatina, la diferenciación rica en matices, coherente e integrada a su experiencia, de tal forma que inspira confianza para expresarlos en el presente inmediato, hasta incluir los que eran negados como propios.(Rogers, 2006: 144)
- La experiencia observada puede ir del extremo de no reconocerse, encontrarla predeterminada por su pasado, y no verse afectada por los hechos del presente, pasando por el temor y la desconfianza de abrirse hasta lograr una experiencia que se vuelve un referente real, claro, directo y efectivo, cuya referencia resulta indispensable para elegir su conducta.
- La imagen del sí mismo en la conciencia personal puede partir desde un estado de fijeza o bloqueo de la experiencia cuya incoherencia señala la posibilidad de verse como objeto de reflexión y tener la oportunidad de descubrir sus contradicciones en la propia proyección hacia los demás, hasta asumir su experiencia como sujeto en la relación.(Rogers, 2006: 145)
- La comunicación personal parte de la reticencia de la persona para expresar su sí mismo, hacia el cambio que refiere una expresión rica y cambiante en la experiencia, exenta de bloqueos. (Rogers, 2006: 145)
- Los esquemas cognoscitivos son modificados tras la experiencia, volviéndolos flexibles y cambiantes. (Rogers, 2006: 145)
- La responsabilidad personal ante los aspectos propios que excluye por considerarlos malos, vergonzosos, anormales, inaceptables, avanzando



con actitud vacilante en la aceptación de sentimientos nuevos, hasta que logra reflexionar acerca de los problemas y logra aceptarlos como parte de su realidad hasta expresar su contribución en la vivencia. (Rogers, 2006: 145)

- Las relaciones de la persona van de un extremo que evita la intimidad, y avanza desde un estado rígido hacia la apertura de la experiencia, que propicia el ejercicio de la voluntad para incluir al organismo y propiciar el equilibrio. (Rogers, 2006: 145)

Rogers logró identificar siete etapas sucesivas del proceso de cambio con las que puede “determinar en qué punto del continuo del cambio de la personalidad se encuentra un individuo dado, mediante un cateo y obtención de muestras de las cualidades que presenta su experiencia y su expresión” (Rogers, 2006: 123).

### **Los Efectos Productivos del Enfoque Centrado en la Persona**

El punto final del proceso terapéutico planteado hipotéticamente, por Rogers, prevé las siguientes características de la *persona plena*:

- *Actitud abierta a la experiencia*, es la alternativa del individuo que “[...] viviría su reacción a todo excitante. Todos los datos de la experiencia tendrían pleno acceso a la conciencia (o percepción) huellas de experiencias pasadas o sensaciones viscerales de miedo, placer...” (Rogers y Kinget, 1967:325)
- *Un organismo digno de confianza*. La persona que está abierta a la percepción y atiende los datos recibidos puede confiar en las opciones que prefiere su organismo.
- *Conducta Existencial* es la expresión armónica entre la experiencia interna inmediata, en movimiento constante con relación al conjunto de las necesidades presentes en la totalidad del organismo. (Rogers y Kinget, 1967)

En resumen, Rogers no propuso la adaptación de la persona a la sociedad, sino la posibilidad de atender las necesidades y sustentar la autorrealización.

### **2.3. Teoría del Autocuidado propuesta por Dorothea Orem**

La vida abarca la totalidad de los procesos individuales cuyas necesidades y deseos guían la autorrealización del organismo. Por ello, requerimos del autocuidado que según Dorothea Orem, dirige “[...] la práctica de actividades que las personas llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano para continuar con su desarrollo personal y el bienestar.” (Orem en MarrinerTomey, 2008:191)

El autocuidado es una conducta deliberada, es decir aquella que atiende las sensaciones, evalúa las necesidades y el valor de los deseos, así como pros y contras de una decisión, condicionada por factores que tienen relación con la edad, la maduración y la cultura. (Orem en MarrinerTomey, 2008). Asimismo identificó los requisitos universales que tienen relación con las necesidades básicas para sostenerla salud y bienestar en la vida, los cuales necesitan nuestro cuidado:

- Aporte de aire, agua, y alimentos suficientes, a fin de mantener el control de la temperatura corporal.
- Provisión de alimentación y proceso asociado a la eliminación.
- Equilibrio entre la actividad y el descanso.
- Equilibrio entre la interacción social y la soledad.
- Funcionamiento y desarrollo humano en los grupos sociales, de acuerdo con el potencial humano, las limitaciones humanas conocidas y el deseo humano de ser normal.
- Prevención de los factores ambientales que repercuten en el funcionamiento y la integridad estructural del planeta.

Las necesidades básicas están asociadas a los distintos periodos de tiempo que van desde el nacimiento hasta la muerte, lo cual implica la actitud dependiente/independiente respecto a los hábitos, que afectan la salud y el bienestar (Orem, 1993).

Los requisitos por déficit están relacionados con las condiciones que provocan situaciones patológicas, discapacidades y/o desviaciones de la salud,

como es el caso de los pobladores del municipio de El Salto, quienes están expuestos a la contaminación de las condiciones ambientales. (Orem, 1993)

Los requisitos para el desarrollo contemplan las condiciones que propician la madurez para regular las conductas personales y comprometerse con un sistema de acción que propicie la salud y el bienestar del organismo. Orem se refirió a la capacidad para discernir el funcionamiento del organismo, cuyos factores podemos regular para propiciar la salud y el bienestar; gracias a lo que llamó *agencia de autocuidado*, es decir un conjunto de habilidades que le permiten a una persona en situación vital, ejercer una serie de actividades cuya secuencia del proceso de autocuidado, consiste en:

1. Investigar, formular y comunicar los requisitos individuales; los cuales pueden ser universales por déficit o para el desarrollo.
2. Reflexionar, regular y elegir el proceso para atender los requisitos de autocuidado.
3. Realizarlas acciones deliberadas para regular el funcionamiento del organismo, a fin de conservar la salud y la biodiversidad.

(Orem, 1993)

Para concluir, Dorothea Orem advirtió que el autocuidado es un comportamiento aprendido que tiene por objetivo dirigir acciones intencionadas para cuidar de sí mismos con la conciencia de que somos seres interdependientes en un organismo que dio origen a la vida, en la Tierra. De ahí la importancia de establecer una relación de ayuda que propicie las capacidades para conocer los requisitos para el autocuidado, mediante la percepción que inicia el proceso con el reconocimiento de las sensaciones, la comunicación de los sentimientos y la valoración de las emociones que ayudan a resolver las acciones intencionadas para atender los requerimientos universales por déficit y para el desarrollo humano. El proceso facilita este desarrollo gracias a la comprensión de las condiciones que ayuden a prevenir, controlar y/o resolver las alternativas para formular las normas que facilitan el funcionamiento del organismo que hace posible la vida (Orem, 1993).

## CAPITULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

### Introducción

El Secretario General de las Naciones Unidas, dijo en su mensaje del Día Mundial del Hábitat, que “Los pobres de las zonas urbanas que suelen vivir [...] con una sensación de impotencia muchas veces se ven condenados a una vida carente de los derechos más esenciales” (ONU, 2010). Los habitantes del municipio de El Salto, Jalisco, pertenecen a ese grupo de más de 1,000 millones de personas, reconocidas por Ban Ki-moon, como grupo vulnerable. El concepto *grupo vulnerable* se asigna a aquellos individuos o comunidades cuyas circunstancias les impiden satisfacer sus necesidades de forma involuntaria y prolongada, estableciendo “un estado de debilidad, la ruptura de un equilibrio precario, que arrastra al individuo o al grupo a una espiral de efectos negativos acumulativos.” (González Galván, en Mendizábal Bermúdez, G. coord. 2008:19)

En esta sección, daré a conocer algunos hechos ocurridos en el transcurso del acompañamiento propuesto a un grupo vulnerable. Este término, desde el punto de vista de Rogers, se usa para “resaltar el peligro de desorganización al que puede conducir este estado. (...) sin darse cuenta” (Rogers y Kinget, 1967:203).

El proyecto de intervención tuvo por objetivo facilitar la interacción entre las madres de familia del Jardín de Niños “Mercedes González González” del municipio de El Salto, Jalisco, que se decidieron a participar en el reconocimiento de sus necesidades, capacidades y valores, a través de un curso- taller de Autocuidado. Para ello recurrimos al encuentro de las sensaciones, sentimientos, y emociones compartidos con la Comunidad para Cultivar el Autocuidado.

La narración enfatiza los cambios durante el proceso con el fin de recuperar los alcances de la intervención, mediante el análisis, en relación con la *escala experiencial* de Gendlin (Alemany, 1997:102-108).

### **3.1 Narración de la Intervención**

El taller de autocuidado quedó programado con la Directora del Jardín de Niños desde antes de salir a las vacaciones de invierno en Diciembre del 2009. Las sesiones dieron inicio el miércoles 20 de Enero y concluyeron el jueves 29 de Abril del 2010. Tuve la oportunidad de contar con la ayuda de Linda Aguirre, para disponer y recoger los materiales utilizados durante las sesiones y brindar atención a los pequeños que venían con sus mamás, a las sesiones del taller.

#### **Primera sesión**

El miércoles 20 de enero de 2010, Linda y Yo, transitamos por la Avenida Juan de la Barrera como a las 8:30 am para ir a nuestra reunión que se llevaría a cabo en el jardín de niños y percibimos una nube de cenizas que no nos permitió ver el camino más allá de unos 2 o 3 metros de distancia. El olor a quemado se impuso al olor a huevos podridos que emerge cotidianamente del Canal del Ahogado, en la Colonia Las Pintas del municipio de El Salto, Jalisco, lo cual agravó el problema de contaminación en Las Pintas, La Huizachera y Santa Rosa del Valle, donde está el Jardín de Niños en el que ofrecí el presente proyecto.

La sesión se llevó a cabo en el aula contigua al jardín, en el que está un centro de juegos de madera, con resbaladeros y columpios. Sus paredes lisas pintadas de blanco reflejan la luz natural que entra por el ventanal. El aula tiene forma de rectángulo y mide aproximadamente 8 x 6 mts., su puerta y otra ventana ven hacia el patio de recreo. En el aula hay libreros con material didáctico, mesas y sillas de tamaño infantil que dispusimos pegadas a las paredes que junto a los libreros forman una U frente al pizarrón, que está sobre la pared de la izquierda, viendo desde la puerta del aula.

La maestra Mariela<sup>1</sup> dio la bienvenida a las participantes, de la sesión que nombré “Mi vida es un proceso que gira”, cuyo título anoté sobre el pizarrón. En atención a las participantes que no asistieron a las juntas de información volví a

---

<sup>1</sup> Los nombres utilizados para referir a las participantes son ficticios.

explicar que, era alumna de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO y, que tenía la necesidad de grabar las sesiones y conservar los textos escritos realizados en el transcurso del taller, para ofrecer evidencias que faciliten la revisión y evaluación de mi trabajo de grado. Así, dejé asentado el requisito que cada participante del taller valoró para decidir si acepta la cuestión con todas sus molestias y prerrogativas. Cabe decir que en esta ocasión, no obtuve un buen resultado de la grabación, así que elaboré la bitácora con la redacción de mis recuerdos y los textos escritos por las participantes, de los cuales conservo registro<sup>2</sup>.

El propósito de esta sesión fue crear un clima de confianza que facilite el reconocimiento de las habilidades, con el fin de alentar la participación más activa, el diálogo responsable y la vinculación entre las participantes; por ello les pedí que cada una se presentara y compartiera de qué manera prefería que le llamáramos, además de la razón por la que se había decidido a participar en el proyecto; mientras fui parafraseando lo que decía para dar acuse de recibo con mis palabras, de tal manera que se sintieran recibidas.

La primera impresión que me afectó fue escuchar a Linda, en el momento de explicar su motivo para participar, ella dijo “*nosotros debemos...*” (Ene. 20, B 1, P 4, £ 17) Sin embargo, una de las metas del proyecto fue el “Autoconocimiento en un nuevo ámbito de relación”, con la intención de adquirir conciencia de las necesidades reales, por ello las invité a dialogar mediante el recurso de los “*mensajes yo*”, con el cual expresamos un pensamiento particular, y de manera implícita el respeto a la otra persona con la que nos comunicamos.

La segunda impresión, fue cuando una señora, (Nadia), llegó tarde y se puso a platicar con una de las compañeras, mientras otra se estaba

---

<sup>2</sup>Registro y Disposición de las Evidencias:

Fecha de la Sesión = Mes (abreviado) y día, Autor del Texto = T Fulanita,

Número de Bitácora = Bx, Número de Página = Px, Líneas = £ x-x,

Número de Gráfica = Gx, v.gr. (G1, B1, Ene 20, T Fulanita, P6, £ 5)

presentando. Después de recibir a la persona que se presentó, solicité a las asistentes llegar a tiempo a las sesiones para atendernos, escucharnos y comprender como podemos ejercer el autocuidado.

Enseguida les propuse la dinámica de la “Rueda de la Vida”, que consiste en representar aspectos tales como salud, trabajo, relación de pareja, dinero, desarrollo personal, relaciones significativas, diversión y recreación y el entorno físico, en un círculo dividido en triángulos, rellenando con colores la proporción que equivale al esfuerzo dedicado a cada una de esas áreas. El objetivo es que la participante reconozca las habilidades que ha desarrollado hasta el momento. Además, tuvieron quince minutos para escribir lo que reconocieron de sí mismas, en un texto con el título ¿Quién Soy?

En el transcurso de la sesión, Cielo y Anahí fueron las personas que menos hablaron, su volumen de voz fue muy bajo, y la expresión de sus caras me pareció de malestar; con esta expresión supuse que no contaría con su asistencia en adelante y el grupo iría disminuyendo a partir de la siguiente sesión. Sin embargo, al final de la sesión Cielo se acercó a mí y dijo “me siento muy deprimida, pero con lo que vi ahora, me voy con la ilusión de que el curso me ayude a mejorar”. Anahí se acercó a nosotras, y al escuchar a Cielo, sólo dijo “¡yo también!”. (Ene. 20, B 1, P 5, £ 11-17) Me sorprendí al escucharlas, sólo pude decir ¡no falten! y pedirles que durante la semana estuvieran atentas a sus sensaciones para reconocer sus necesidades y tener presente la manera en que responden ante ellas.

Recapitulando la experiencia, registrada en la bitácora, considero que logré ofrecer *atención física*, es decir, acogí a las participantes mediante el contacto ocular, directo a la cara del otro, sin interponer objetos físicos ante las participantes, escuchando con una postura abierta, de brazos y piernas, inclinándome hacia ellas, en señal de disponibilidad y involucramiento, como lo describe la Etapa I del Modelo de Ayuda (Egan, 1981:61). Sin embargo, no estuve consciente, todo el tiempo, de mis emociones, específicamente al momento de escuchar a Cielo y Anahí, no pude darme cuenta de mi temor de no satisfacer sus expectativas, lo cual es importante para ser responsable y no proyectarlo en las demás personas.

En conclusión, escuché lo que decían, sin establecer juicios desde una actitud de superioridad, sino con un interés legítimo de acoger su experiencia; que algunas madres de familia lograron percibir, de tal forma que comunicaron de forma explícita su esperanza de atender su deseo de superar su situación y comprometerse a desarrollar habilidades para el autocuidado.

## **Segunda Sesión**

El miércoles 27 de enero de 2010, me presenté a las 8:45 a.m. en las instalaciones del Jardín de Niños, acompañada por Flavio Pinedo estudiante de la Maestría en Filosofía Social del ITESO y de Linda Aguirre. Al presentar a mis compañeros con el equipo docente, nos comentaron que el plantel carecía, por el momento de energía eléctrica y agua, aspecto que frustraba parte de mi plan para la sesión. Además, solicité permiso para cambiar los días de sesión a los jueves para poder asistir a mis clases de la Licenciatura en Filosofía. La subdirectora del plantel, Gloria, junto con algunas compañeras del equipo docente, manifestaron su aprobación. A continuación nos dirigimos a cubrir el piso del aula con tapetes, donde las participantes se sentaron formando un círculo. Flavio me hizo el favor de registrar los hechos ocurridos durante la sesión para sustituir la grabación, debido a la falta de energía eléctrica.

El título de la segunda sesión fue “Soy un ser vivo sensible”, mi propósito fue “Señalar la aptitud empírica del organismo vivo, como un ser abierto y en relación con el mundo que vive”. Les pedí a las participantes que se presentaran de manera espontánea y expresaran las ideas que ocurren al decir el nombre de nuestro proyecto “Comunidad para cultivar el Autocuidado”

Carmín se presentó diciendo “*yo pensé en un grupo de personas unidas*”; asentí y seguí preguntando ¿unidas de qué forma? Lety pidió la palabra y dijo “*unidas porque tienen algo en común*”, otra señora dijo: “*Soy Lore, yo creo que podemos tener metas comunes a pesar de no conocernos*”, entonces pregunté ¿me podrías decir que tienes en común con Mely? quien se había presentado por primera vez, ella contestó “*seguro a las dos nos interesa cuidar a nuestros hijos*”, mientras Nadia pedía una silla para integrarse al grupo en ese momento.



Seguí preguntando ¿y qué entienden por cultivar? Luz María dijo es “*poner una semilla y cuidarla hasta que crece*”, asentí y pregunté de nuevo, ¿qué cuidados requiere? Alguien contestó, “*que tenga luz, agua, abono*” y ¿con qué abonan las plantas? Lourdes contestó “*con excremento de animales*”. Hice un énfasis expresando “¡qué curioso! ¿No? ¡Algo que otros desprecian es lo que nutre y ayuda a crecer a la planta! (Ene. 27, B2, P5, £ 7-18)

En ese momento, expresé una metáfora para facilitar la identificación del concepto de comunidad con un organismo vivo:

Esta comunidad es ahora como una semilla que necesita alimento y cuidados para crecer, igual que una semilla, sólo con el tiempo podrá dar frutos. En ocasiones aquello que despreciamos o evadimos como el abono, los errores y conflictos, pueden ayudarnos a crecer, ya que forman parte del proceso de un organismo vivo. (Ene. 27, B 2, P 5, £ 20-24)

Una de las metas del proyecto fue el desarrollo de habilidades de comunicación que les ayude a vincularse dentro de su comunidad, así que hice algunas preguntas con la intención de incentivar la expresión de sus pensamientos, promover el diálogo y vincular a las personas, ¿Qué les gustó de la sesión pasada o qué no les gustó?

Luz María contestó rápidamente “*a mí no me gustó escribir ¿quién soy? me costó mucho trabajo expresarme*”; ella se refirió al texto en el que les pedí anotar alguna habilidad; yo asentí y le dije: me comentaste que sueles ser reservada pero ¡ahorita te expresaste muy bien!, ella se quedó pensando. Lourdes levantó la mano y dijo “*pues yo me sentí muy bien, después de ¡pensar en lo que sé hacer!*”, a lo que respondí ¡eso es bueno tenerlo presente! (Ene. 27, B 2, P 6, £ 1-5)

Por otra parte expuse, a las participantes, mi necesidad de asistir a clases a la Licenciatura de Filosofía en la Universidad de Guadalajara; revisando alternativas, llegamos al acuerdo de tener nuestras sesiones los jueves a la misma hora programada.

Eran las 9:20 am cuando empecé a explicarles que nuestro cuerpo necesita beber agua pura para facilitar la conducción de los impulsos nerviosos que percibimos, identificar los estímulos y responder adecuadamente. Enseguida, Linda empezó a repartir vasos de agua y las invitó a beber la mayor cantidad posible. Los niños llamaban la atención de sus mamás, por ello les pedimos que se tomaran de las manos y salieran con Linda formando una culebrita; ella les organizó un pasatiempo en los patios del jardín de niños. Enseguida, realizamos la dinámica de sensibilización con la intención de despertar sensaciones agradables y desagradables en las participantes. Les pedí que se recostaran en los tapetes y colchonetas, cerraran sus ojos y observaran su respiración, inhalando mientras yo contaba del 1 al 4 lentamente, sosteniendo la respiración en 4 tiempos y exhalando lentamente, en otros cuatro intervalos; mientras en el patio había trabajadores que instalaban protecciones golpeando constante con un marro los postes metálicos en la barda del jardín de niños.

Una vez que observé que soltaron su cuerpo, les pedí atender las sensaciones y sentimientos que surgieran en ese momento; y me acerqué a cada una de ellas tocando lentamente con un dedo su barbilla, enseguida coloqué una hoja sen deshidratada en sus labios, esperé un rato y después les pedí que la retiraran y respiraran profundamente. Caminando descalza entre sus cuerpos recostados sobre las colchonetas pasé, de nuevo, junto a ellas colocando en sus labios un chocolate y dejé pasar otro momento. Luego les pedí que empezaran a moverse hacia los lados y girando lentamente se incorporaron apoyándose sobre su codo. Inmediatamente después de realizar el ejercicio de sensibilización les pedí que, cada una recordara ¿Qué sintió ante cada estímulo? y ¿Qué hizo al respecto?

Las experiencias compartidas durante la dinámica, fueron expuestas en el pizarrón, con el fin de reconocer la relación entre lo que sí le gustó, lo que no le gustó y lo que hizo cada participante al respecto (Ver Apéndice: Carta Descriptiva 2). Gracia comentó que la textura y el sabor de la hoja sen le desagradaron; sin embargo, se la comió.

Después de escribir su respuesta en el pizarrón, con la intención de señalar la relación entre lo que sintió y lo que hizo le pregunté ¿Por qué la comiste? Ella contestó que se apresuró a comer la hoja porque creyó que yo se los pediría. Seguí preguntando: si no te gustó ¿por qué habrías de hacerlo? Ella exclamó ¡porque tú mandas! Sorprendida declaré que yo no mando y no se los pedí; entonces expliqué que el motivo de sentarnos en círculo es hacer notar que todas somos iguales y formamos una comunidad a la que todas venimos a aprender a cuidarnos. (Ene. 27, B 2, P 7, G 1)

Las madres de familia que participaban en el taller permanecían en silencio mientras que Gracia reflexionaba acerca de su respuesta; luego de un rato exclamó: “Soy de un rancho, donde vivía con un padre muy autoritario, y aprendí a hacer lo que me mandara aún ¡en contra de mi integridad! (Ene. 27, B 2, P 9, G 2)

Quiero señalar que algunas de las expresiones verbales de las participantes que surgieron al realizar las dinámicas, serán analizadas con el fin de reconocer la *consciencia perceptiva* por su “dimensión activa, en la medida que representa una apertura al mundo de la vida” (Merleau-Ponty, en Maguee, 1999:218). En ese sentido, Gendlin elaboró una escala experiencial para interpretar la *conciencia perceptiva* porque se dio cuenta que la percepción es “el *motor* de la terapia. (...y) Se necesita que el motor esté en los niveles más altos, 3.5 es suficiente.” (Alemany, 1997:122) para impulsar el cambio de la experiencia.

El contenido de la narración de Gracia es característico del nivel II de la escala de Gendlin, “presenta las ideas, actitudes, opiniones, juicios morales, deseos, preferencias, aspiraciones o capacidades que describe (...) desde una perspectiva externa o periférica.” (Alemany, 1997:103) De este modo la escala nos ayuda a interpretar la relación entre las sensaciones, sentimientos y emociones que Gracia aún necesita reconocer, expresar e integrar a través de su experiencia, a fin de liberarse de los introyectos que avalan el dominio ejercido de manera autoritaria, que ahora la privan del autocuidado de manera automática e inconsciente.

La dinámica le ofreció al grupo un espacio de autoconocimiento, que Gracia supo atender relacionando “Todos los comentarios, asociaciones, reacciones y puntualizaciones que sirven para hacerse entender, pero no refieren o definen los sentimientos del comunicante.” (Alemany, 1997:102) De manera que si Gracia decide avanzar en su proceso requiere del contacto con sus sentimientos y emociones para elegir las acciones que habrá de realizar, con relación al valor que elija, y así otorgarle un sentido a su experiencia.

La publicación del estímulo y la relación con la respuesta de cada una de las participantes, ayudó a hacer notar la particularidad de cada persona que evoca sus recuerdos y creencias. Por mi parte concluí, la sesión, generalizando la importancia de abrirse a las sensaciones, sentimientos y emociones con el fin de lograr mayor confianza en sí mismas.

### **Tercera Sesión**

Al final de la segunda sesión, confirmé la siguiente para el jueves 4 de Febrero con la Maestra Laura quien preguntó sobre el acomodo de mesas, sillas y material que necesitaríamos: lápices adhesivos, tijeras y papel para la elaboración del símbolo personal, ya que nos recibiría la próxima sesión en su aula. En esta ocasión, Linda no pudo acompañarnos. Al llegar al jardín de niños, la maestra Laura tenía todo listo en el aula y comentó que nunca antes habían estado las señoras tan comprometidas con la asistencia a las juntas, me sentí bien recibida y contenta.

El título de esta sesión fue “Los símbolos de mi vida”. Y mi propósito “Facilitar el reconocimiento de creencias y significados asumidos” por cada persona, los cuales dan soporte a las actitudes con que construimos nuestra vida. Después de dar la bienvenida a Martha y Laura que fueron dos nuevas participantes, pregunté al grupo ¿qué han hecho con lo aprendido en las sesiones? y ¿A qué han estado sensibles? Mayra levantó la mano y dijo:

Pues yo estoy contenta porque esta semana noté cuando me iba a enojar, incluso en esta semana notaba cuando mis hijos iban a empezar a pelear; en otras ocasiones, hasta que mis hijos están en pleno pleito, empiezo a

gritar y golpear, pero esta semana, me pude calmar. (Feb. 4, B 3, P 2-3 £ 21-24)

Le respondí ¡qué bien, Mayra! y ¿qué hacías para calmarte? Ella contestó, “*pos no más me acordaba de que el otro día que vine, ¡me sentí muy bien!*”, yo le dije, pero aquí ¡nadie hizo las cosas por ti! es importante que veas ¿qué hiciste tú? para estar bien (Feb. 4, B 3, P 3 £ 1-3)

Les expliqué que los seres vivos recargamos nuestra energía mediante la respiración, el agua y los alimentos que consumimos y les sugerí que sentadas empezaran a inhalar profundamente y sostuvieran la respiración para llevar más oxígeno al sistema nervioso central para hacer más eficientes a nuestros pulmones y disminuir el trabajo del corazón que se esfuerza por llevar el oxígeno a las células. Todo lo anterior nos ayuda a percibir y sentir mejor. Volví a preguntar ¿Alguien más quiere compartir, a qué ha estado sensible?

**Sisy** respondió Yo me he estado fijando en beber agua, el otro día que mi esposo llegó de trabajar, llegó directo al baño y al salir yo estaba en la puerta esperándolo con un vaso de agua y me dijo ¿y eso, para qué? ¿Qué le pusiste? hasta que le expliqué lo que usted nos dijo, se la tomó, ¡no quería! Pero me dijo que sí, que él me había visto más tranquila.

**F:** ¡qué bien Sisy! Y las mismas recomendaciones van para nuestros hijos, es bueno que aprendan a respirar y beban agua pura, sin azúcar. Entonces escuché un murmullo, ¡mmm! Les dije ¡sí se puede!

Depende de las mamás acostumbrar a sus hijos a beber agua pura, con amor y sin azúcar. Estamos provocando ¡muchas enfermedades!, somos el primer país en obesidad y diabetes. (Feb. 4, B 3, P 3, £ 11-22)

Aprovechando el silencio del aula, enfatiqué la importancia de reconocer nuestras sensaciones que permiten a cada persona conocer:

- los sentimientos propios en torno a las necesidades,
- las emociones que impulsan la conciencia para elegir las acciones,
- las consecuencias de nuestras acciones; y así continúa el proceso.

También, les pedí que atendieran sus sensaciones mientras observaban las imágenes que propuse reconocer como símbolos. Entonces pregunté ¿qué es un símbolo? Y Norma dijo “es algo que nos recuerda una idea.” Contesté ¡Así es! y me paré para mostrarles las imágenes que la maestra tiene arriba del pizarrón, “los símbolos de los números nos recuerdan ideas de cantidad”. (Feb. 4, B 3, P 4, £ 5-6) Luego les mostré un mapa que representa un lugar, pero no es el lugar.

Las participantes pasaron a observar las imágenes extendidas sobre las mesas del aula y eligieron una imagen que les atrajo, mientras yo dibujé en el pizarrón, el diagrama que representa el proceso de darse cuenta (ver Esquema de una Gestalt en la tercera carta descriptiva), el cual relaciona sensaciones, sentimientos y emociones para interpretarlos y analizar el valor o necesidad que nos mueve a decidir, de tal modo que examinemos con atención, alternativas y criterios, antes de elegir nuestras acciones y así facilitar el desarrollo de la conciencia.

Cuando terminé de escribir, pregunté si alguien quería compartir el símbolo que escogió. La primera en hablar fue Lourdes quien eligió el símbolo que prohíbe fumar y dijo que estaba preocupada por su hijo de 17 años que sale mucho de su casa. Ella supone que su vecino vende droga y teme que su hijo pueda ser influenciado por él; comentó que no se podía explicar porque su hijo sale tanto de su casa y algunas noches no llegó a dormir. Mientras ella hablaba no levantaba la vista del suelo; nos pareció que quería llorar, la maestra Laura le acercó papel higiénico. Silencio en el aula. Entonces, Lourdes preguntó “*ustedes que están más preparadas que yo ¿qué me recomiendan hacer?*” Yo le respondí claramente, Lourdes ¡yo no creo que aquí haya alguien que pueda saber más que tú!, porque la que conoce las condiciones que vive tu hijo eres tú, lo importante es que te preguntes ¿cómo te sientes? Para que tú decidas qué quieres hacer. (Feb. 4, B 3, P 5, £ 5-11)

La maestra Betty dijo: “Lourdes ¡estoy sorprendida! es la primera vez que te escucho y veo en ti ¡tanta paz cuando hablas!, si a mí me estuviera pasando lo mismo, ¡estaría como loca!, no podría verme como tú de calmada.” (Feb. 4, B 3, P 5, £ 12-14) Lourdes aclaró “Me siento deprimida, tengo tiempo que no

quiero ni levantarme de la cama, tengo dos hijos pequeños, y lo único que quiero es darles el biberón y dormirme con ellos.” (Feb. 4, B 3, P 5, £ 15-17)

He aquí la importancia de las sensaciones que le ayudaron a Lourdes a distinguir entre la calma y la depresión, lo cual implica asumir la responsabilidad con acciones diferentes. Además, distinguió la diferencia respecto a, unos años atrás, cuando tenía ánimo para dedicar su tiempo a sus primeros tres hijos, su hija mayor está estudiando una maestría en Educación, le sigue su hijo y otra chica de 16 años; hace poco más de tres años tuvo dos hijos más. A partir del embarazo de su cuarta hija, quien asiste al jardín de niños, se siente deprimida y así fue como llegó el quinto hijo que es pequeño aún y permanece en casa.

La maestra Laura le preguntó si ya había hablado del problema con su hijo. Lourdes contestó que no, que últimamente sólo tenía ganas de dormir, por eso cuando su hijo llegaba generalmente la encontraba dormida y cuando ella se levantaba, él ya se había salido, sin embargo estaba pensando en hacer algo más drástico con su hijo para que entienda, “*pero me da miedo correrlo de la casa porque entonces sí, ya no volveré a verlo para nada.*” (Feb. 4, B 3, P 5, £ 21-23) Comentó que nunca ha querido ser dura con sus hijos, como lo fue su madre con ella, ahora cree que gracias a ese modo de ser, ninguno de sus hermanos cayó en la droga. Otra vez, silencio en el aula.

Rompiendo el silencio le pregunté Lourdes ¿tú qué quieres?, ella sujetaba con sus dos manos la gran hoja de papel que tenía una imagen a cada lado, nosotros veíamos el símbolo de no fumar, ella después de ver la imagen, sentir su cuerpo, interpretar lo que estaba sucediendo, mostró la imagen que estaba al reverso del papel y expresó:

Me gustaría *ser* como este árbol, que tiene grandes sus ramas y sus raíces. Me gusta ese dicho, *El que a buen árbol se arrima, buena sombra le cobija*. Me gustaría ser el árbol que ¿cuidara, cubriera? a mis hijos con su sombra, no me gusta que mi hijo busque a ese señor, prefiero que asista en la casa, pero ahorita veo que cuando está en la casa, me la paso dormida, no tengo ni comida. (Feb. 4, B 3, P 6, £ 5-9)

Fue una reflexión inteligente y muy confrontadora, que no supe recapitular en ese preciso momento, ante la experiencia de Carmín quien enseguida compartió de manera desbordada:

¡A mí me pasó igual! Yo tuve dos hijos y los cuidé muy bien y al tener mi tercera hija que es compañera del hijo de Lourdes, me dio depresión post-parto y me volví loca, no comía, adelgacé muchísimo y no quería darle de comer a mi bebé. Mi mamá tuvo que atender a mis hijos y mi papá.... (Empezó a llorar)

...me abrazaba, me cargaba como si fuera una niña, me decía que tenía que salir de esta, yo me acuerdo que estaba como loca, mi papá se ponía a rezar conmigo, después iba al templo y le decía a la virgencita ¿qué me pasa? Si yo crié a mis dos hijos, a ésta ¿por qué no?, pero poco a poco fui saliendo con los cuidados de mi papá que tuvo tanta paciencia conmigo. (Feb.4, B 3, P 6, £ 10-18)

Carmín sin dejar de llorar, siguió diciendo:

Yo quiero mucho a mi mamá, me ayudó muchísimo, pero a mi papá, no saben, ¡lo veo y lo abrazo y no dejo de agradecerle que me haya cuidado!

Ahora los domingos, lo único que quiero y le pido a mi esposo es que me deje ir a casa de mis papás entonces, llegó y les digo ¿qué se les antoja de comer? Y mi mamá me dice lo que tú quieras hija y nos ponemos las dos a hacer de comer, mientras mi esposo y mis hijos juegan y platican con su abuelo.

Le digo a mi esposo déjame disfrutar *este tiempo* que todavía tengo a mis papás y que mis hijos están chicos. (Feb.4, B 3, P 6, £ 19 -25)

Mientras el grupo la escuchaba con atención, yo asentía con la cabeza, sin saber qué decir; escuchar sus experiencias confrontaba mis recursos para acompañarlas, entonces, nos quedamos en silencio.

Después de un rato, escuchamos una voz a bajo volumen decir: “yo quiero enseñar por qué me gustó esta montaña.”(Feb.4, B 3, P 6, £ 27)



Saliendo de mi interior, donde buscaba protección, pregunté ¿Cielo, qué es lo que ves en ella? Cielo respondió, mientras señalaba con su índice lo alto de la montaña:

Es que yo siento que mi esposo está aquí arriba de la montaña, donde hay paz y yo estoy abajo (señaló la falda de la montaña) y quiero estar arriba donde está él, me hace desear la paz y estar con mi esposo.”

Le pregunté con temor “¿tú esposo está....fallecido? ella contestó “¡sí! y yo quiero estar con él.” Cielo lloró. Nadie dijo nada. (Feb. 4, B 3, P 7, £ 2-6)

Al sentir mi temor, recordé el triángulo de víctima, rescatador y perseguidor, en el que estuve metida hace mucho tiempo; pensé ¿cómo hice para salir de él? Entonces le dije:

Yo no soy nadie para corregir lo que tú deseas pero, a mí lo que me preocupa es que si tú, Cielo estás distraída buscando la idea que tienes de él, entonces ¿quién atiende lo que necesitas?, ¿qué va a pasar contigo? que todavía estás aquí; me paré a mostrarle el esquema que estaba en el pizarrón, ¡mira Cielo! si recibes tu sensación de hambre, por ejemplo, esta te mueve a satisfacerla para generar un sentimiento de bienestar. A mí lo que me preocupa es que si tu cuerpo necesita vivir y tú estás distraída buscándolo a él, entonces ¿quién atiende lo que necesita Cielo?, ¿qué va a pasar contigo? que todavía estás aquí. (Feb. 4, B 3, P 7, £ 9-16)

Cielo respondió que sólo se queda acostada todo el día y sin comer. Aclaré que sólo ella asume la respuesta, “eres la única que puede poner en una balanza las alternativas que tienes, tú que estás con vida y los criterios con los que mides lo que es más importante para ti, tu esposo o tú.” (Feb. 4, B 3, P 7, £ 18-20)Martha: la escucho y dijo:

Yo me sentí igual con la muerte de mi bebé, tenía otros dos niños, pero me deprimí y mi hermana atendió mis dos hijos hasta que un día, fui a buscar a mi hermana y me dijo, ¡la verdad ya me enfadaste! Ya tienes que

hacer las cosas por ti necesitas decidirte porque ¡yo ya me cansé! cuando la oí me asusté, pero ahora pienso ¡qué razón tenía! Eso que estaba haciendo ¡no era justo, ni para ella, ni para mí! (Feb. 4, B 3, P 7, £ 21 - 26)

Gracias a su experiencia, Martha desarrolló la conciencia en el modo de tratarse a sí misma y a los demás, lo cual le ayudó a comprender a Cielo y a compartirle su recapitulación de la experiencia, cuya respuesta terapéutica nos permitió adquirir conciencia del valor de la responsabilidad, que nos permite reconocer necesidades propias y deberes con el mundo exterior, valorarlos, administrar recursos y dirigir acciones, gracias a la capacidad humana que nos permite reflexionar. En breve, Julia pidió la palabra y dijo

A mí me gustó esta imagen de las palmas, porque la palma está igual al árbol de la señora Lourdes, ¡estamos igual!, si no comemos o tomamos agua no podemos vivir, la palma también necesita el agua para estar viviendo, igual que nosotros, ¡es lo mismo!, porque estamos en el suelo. A mí me gustó esta palma para mí. (Feb. 4, B 3, P 8, £ 2-7)

Su actitud abierta le permitió encontrar que la palma, el árbol, son *otros* seres vivos con los que compartimos el mismo suelo, la Tierra, la vida que es nuestro origen común y pudo compartirlo con Lourdes. Con gusto exclamé

**F:** ¡Eres como la palma llena de vida!, ¿verdad Julia? Julia sonrió y siguió compartiendo su energía diciendo:

**J:** ¡Y aunque me duela!, porque yo tengo como cinco años con la dolencia de mis huesos y no porque me duela me voy a acostar y voy a decir ¡ay háganle como quieran! ¡No!

Yo me levanto a las cinco y media, seis de la mañana a hacer el lonche de mi marido, se va a trabajar y luego le sigo con los niños arreglarlos y llevarlos a la escuela (...) y ¡hasta se me olvida que me duele! (Feb. 4, B 3, P 8, £ 10 -16)

Julia se identificó fácilmente con otros seres vivos, sin embargo excluye su dolor que surge en el cuerpo; también es importante integrar su “olvido” a la experiencia, a fin de resolver su problema de autocuidado.

Su narración refiere “comentarios, asociaciones, reacciones y puntualizaciones (que) sirven al relato o idea para hacerse entender, pero no refieren o definen los sentimientos del comunicante.” (Alemany, 1997: 102) Tal como lo refiere el nivel II de la escala de Gendlin, el comunicante se expresa separado de sus sentimientos. No obstante, la expresión de Julia refleja la tendencia actualizante que impulsa a todo ser vivo a satisfacer sus necesidades, por ello me pareció importante valorar su actitud que representa como “¡una palma que está llena de vida!”, y decidí confiar en su proceso, ya que “los valores nunca son fijos o rígidos” (Rogers, 1998:44) gracias a un proceso de valoración con el que “el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos, que lo mantienen y enriquecen al yo, tanto en el presente como en el futuro.” (Rogers, 1998:44)

Sin dejar pasar un minuto, Mayra compartió su imagen que muestra una niña asustada, dijo que le preocupa cómo está el mundo y como están los niños, que si ella hubiera contestado como sus hijos, no la estaría contando, pero expresó su esperanza de seguir compartiendo con el grupo, porque las sesiones que ha venido le han ayudado a dejar de gritar y pegarle a sus hijos. Su voz temblaba y dijo que ella se había sentido como Cielo en un tiempo, sin ganas de vivir, pero por sus hijos decidió echarle ganas. En eso sonó el timbre que avisó la hora de salida, las mamás salieron de prisa a recoger a sus hijos, mientras me despedía alzando la mano; Lourdes esperó y dijo Elena vengo a que me des un abrazo. ¡Fue una hermosa manera de compartir nuestra necesidad de dar y recibir el flujo de la vida!

Concluyo que en esta sesión, propicié el autoconocimiento mediante la identificación gráfica y la escucha activa de sensaciones y sentimientos que ayudaron a identificarnos con las compañeras, esto incide en la confianza personal y en la comprensión hacia las personas que expresaron de manera verbal sus necesidades.

#### **Cuarta Sesión**

El once de Febrero, el título de la sesión fue “Busco la armonía en mí mismo”. Mi propósito fue facilitar la apertura de las participantes para que reconozcan

sensaciones, emociones y sentimientos a través del movimiento y el contacto con su cuerpo. La percepción nos permite aclarar quién tiene la posibilidad de propiciar el bienestar mediante la atención a las necesidades de nuestra realidad física y social.

Después de saludar a las madres de familia, les pedí que compartieran cualquier novedad o diferencia sentida en los últimos días, Julia nos contó que sentía más sed, lo cual refiere su apertura a las sensaciones químicas de su organismo que la impulsó a beber más agua pura. Ella relacionó esto, con el hecho de sentirse más tranquila en el trato con sus hijos y por ello motivó a dos de sus amigas, Lía y Libia, a conocer nuestro proyecto.

Por otra parte, Lourdes se dio cuenta que sintió miedo de no ser buena mamá por el problema de depresión que viene arrastrando desde hace años.

He tratado de controlar mi depresión y atender mejor a mis hijos; el otro día estaba dormida y mi niña ¡Mamá tengo hambre, mamá tengo hambre! ¡Qué me acuerdo que tenía que atenderla! y pos´, ya me levanté y le di de comer, y ¡ya me sentí más satisfecha y que estoy cumpliendo! pero, pues yo sí, ¡tengo miedo! de no ser una buena mamá con mis hijos, por el problema de depresión que vengo arrastrando de años atrás, pero ¡sí le estoy echando ganas! sí, y... ¡no más! (Feb. 11, B 4, P 8, £ 13 -17)

Su apertura a los estímulos del exterior, le permitió recibir las necesidades de sus hijos y responder con voluntad de reflexionar, lo que propició su actitud de auto-entendimiento dinámico, que pertenece a la Etapa II de Egan; aquella que se refiere a “Ahora veo lo que estoy haciendo y que tan destructivo es; tengo que hacer algo acerca de ello.” (Egan, 1981:35)

Me refiero en concreto a que ella sabe desde hace años que padece depresión pero fue hasta que participó en este taller que pudo darse cuenta de las consecuencias de ésta enfermedad y expresar “tengo miedo”; al observar cómo afectaba su realidad, entonces se propuso echarle ganas. Al punto que, las compañeras le expresaron sus buenos deseos.

La sesión continuó con la invitación a participar en las siguientes dinámicas.

- Ejercicios de estiramiento alzando los brazos, para alcanzar el techo.
- Coordinar el movimiento de los dedos, alternando meñique e índice, con las manos cerradas, levanto el dedo índice de una mano y el meñique de la otra mano.
- “Escribir” en el aire, con la mano derecha en alto, y el dedo índice, Después lo mismo, con el índice de la mano izquierda; enseguida hago lo mismo, con los codos, uno por uno. Después lo mismo con un pie, y luego con el pie derecho. Escribir el nombre con la cintura, con el ombligo... Hacer varias repeticiones.
- Paradas con los pies cruzados, flexionar la columna hacia el frente y balancean sus brazos hacia delante y hacia atrás, intentado aprovechar el impulso de los movimientos, para pegar la frente a las rodillas.
- Girar en círculos la cabeza, intentado tocar el hombro con la oreja.
- Acostadas sobre el piso, abrazar sus rodillas y mecer su columna. Para estimular la circulación de la energía, que suele estar bloqueada, en la parte baja de la columna.
- Masaje, ejerciendo presión con las dos manos desde el coxis y avanzando en dirección de las manecillas del reloj, subiendo poco a poco hasta llegar a la cabeza.

En el transcurso de los ejercicios y del masaje entre las compañeras estuve atenta al contacto físico para propiciar el reconocimiento de las sensaciones que ocasiona la tensión en el cuerpo, la cual supongo que liberaron, ya que las escuché reír muchísimo. Cuando observé sus cuerpos más sueltos, les leí la metáfora de la olla (Satir, 1986:20-21), cuya imagen ayuda a dar cuenta de la conciencia que conserva ideas que incluye las que otros han “depositado” en ella. No obstante, cada persona tiene la posibilidad de elegir las ideas que quiere conservar y decidir, ahora, la imagen que quiere para sí misma.

Entonces, les propuse tener presente un *proceso* feliz de su vida, desde que sintieron una necesidad o imaginaron un deseo, hasta la sensación que

tuvieron en el cuerpo cuando lo consiguieron. Enseguida, les pedí que movieran lentamente su cuerpo y las invité a pintar su olla de barro con pinturas que Ángel Santos, artesano de Tonalá, ofreció hornear para conservar la imagen que crearon. Ellas aceptaron el apoyo y enviaron su agradecimiento a Ángel Santos. Después de pintar las ollas las dejaron secando al sol y pasamos a comer gelatina de leche con duraznos en almíbar y nueces que la maestra Betty preparó con cariño para todas. En conclusión, fue un espacio para halagar los sentidos de las participantes, reconocer las señales de bienestar y prever acciones que ayudan a cuidar nuestra realidad humana.

### **Quinta Sesión**

El 18 de Febrero del 2010, fui con el propósito de “Facilitar el reconocimiento de los valores que marcan el rumbo de la vida.” Por ello, nombré la sesión “Estandarte de Valores”, la cual se llevó a cabo en el salón de la maestra Mónica. Después de saludarles obsequiándoles botellas de agua pura, les pedí que compartieran algún cambio sensible tras su experiencia en las sesiones pasadas, ¿Qué han notado desde la sesión pasada? ¿Qué les resultó importante? Enseguida Lía comentó:

¡Me siento más relajada! de hecho yo sufro mucho la migraña y la semana pasada ya ve que le comenté que venía “así” (hace un puño con su mano) de la espalda... ¡nombre, me sirvió muchísimo el masaje! (Feb. 18, B 5, P 5, £ 8 -10)

Dicha expresión que pudiera ser considerada una característica del II nivel de la escala experiencial de Gendlin, refiere eventos que el comunicante asocia a sí mismo, sin revelar los sentimientos y reacciones de forma explícita. (Alemany, 1997:103). El análisis me permite reconocer en qué parte del camino vamos para seguir creciendo.

Por su parte, Anahí se presentó a la sesión con un cuidado especial en su vestuario y maquillaje que evidenció un cambio en su actitud; algunas compañeras del grupo celebramos el cambio de conducta terapéutico que propició su arreglo personal y el cuidado de sí misma; ella nos comentó:

Yo antes estaba diario enojada y si no estaba enojada, ¡me sentía con ganas de llorar!, pero ya, de que he venido aquí, me siento como más llena de energía, más alegre, hago las cosas, así como, con más motivación, y no siento ni el día pesado, me siento muy a gusto; con las pláticas que hemos tenido, me doy cuenta que primero estoy yo, para tener bien a mis hijos, necesito estar bien yo. (Feb. 18, B 5, P 7-8, £ 29-3)

Anahí, pudo descubrir sentimientos, experiencias y conductas concretas características del nivel IV de la escala experiencial, cuya expresión comunica lo que *parece* que es, ya que “El material presentado no es analizado o interrelacionado.” (Alemany, 1997: 104)

También, Lourdes logró reconocer y expresar el valor que la motiva a superar sus limitaciones, en esto reside la importancia del autoconocimiento:

¡Me siento como amarrada! Me siento como, como... en algo, que no puedo salir, ese es mi miedo, ¡quedarme ahí! yo siento que tengo una camisa de fuerza, con ganas de hacerle así y ¡ya ser yo, la que quiero ser! Me gusta mucho la comunicación con las personas y ¡no lo estoy haciendo! Me la paso encerrada en mi casa, la rutina es atender el niño, hacerles la comida y dormir, y esa es mi rutina y ¡yo sé que no está bien! que no está bien la rutina que llevo y ese es mi miedo no salir de esa rutina que tengo, ¡yo quiero ser diferente! (Feb. 18, B 5, P 10, £ 1-7)

Lourdes desea cultivar la comunicación, sin embargo sintió miedo ante la contradicción, debido a su actitud pasiva, que no logra controlar ni con sus hijos, ya que se siente como “amarrada” cotidianamente; la frecuencia manifiesta “la severidad del problema” (Egan, 1981:112). No obstante pudo descubrir, aún, la tendencia actualizante que la impulsó a expresar claramente: ¡quiero ser diferente!

Enseguida propuse, a la comunidad reunida, una dinámica para facilitar el reconocimiento de las acciones que realiza cada participante y comparte con su familia. La actividad consistió en elaborar su “Estandarte de Valores”, partiendo del reconocimiento obtenido al responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el logro más grande de tu vida personal?
- Mi familia está conformada por... y nuestro logro más grande es...
- ¿Qué harías si te quedara un año de vida y tuvieras la seguridad que vas a lograr tu objetivo?
- Si un hada madrina te concediera un ingrediente, ¿qué pedirías para poder realizar tu deseo?
- ¿Qué necesitas desechar para lograr tu deseo?
- ¿Qué es aquello que quieres alcanzar con tu deseo?

Cada una de las participantes creó su “Estandarte de Valores”, que sirvió de registro o recurso gráfico de los valores que guía, a cada participante, hacia la solución de contradicciones personales.

En el transcurso de la sesión, Lía fue escuchando a sus compañeras hasta que identificó algunos aspectos de su pasado que quiso compartir:

A mí me pasó algo similar a ¿Lourdes, se llama?, yo me casé y mi marido desgraciadamente es una persona muy machista, él dice, “llego y tú tienes que estar aquí, y tienes que tener lista la casa”... ¡todo! En cuanto a mi persona no había nada, yo no tenía derecho a salir, mi distracción era ir al tianguis, entonces yo me empecé a deprimir, lo único que quería era dormir... (Feb. 18, B 5, P 16, £ 17-21)

El contenido de su narración es característico del nivel II de Gendlin “No hace referencia a los sentimientos del comunicante o a su perspectiva interna.” (Alemany, 1997:102) Eso indica todavía una “separación” de su experiencia respecto a sí misma, lo cual no propicia la coherencia de sus acciones entre su realidad y sus expectativas, de ahí su respuesta:

[...] pero hace dos años para acá, empecé a decir a mis hijos ya están grandes, ¡ya no me detiene nada!, entonces ya no va a ser lo que él diga (Feb. 18, B 5, P 16, £ 21-22)



Esta falta de apropiación, en el pasado la llevó a reaccionar saliendo de casa, sin identificar las necesidades de respeto y comunicación, en la relación familiar:

[...] ahora va a ser ¡lo que yo quiera hacer! me metí a una asociación, porque a mí me gusta mucho ayudar; donde no hay pago de nada [...] la única condición que puse fue mi niña, a donde *yo voy llevo a mi niña*, no la dejo en ningún lado, con mi hija pa' todos lados. (Feb. 18, B 5, P 16, £ 23 -26)

Así, realizó acciones que no resolvieron su confusión, sino que agravaron el conflicto familiar, debido a la tensión que provocó la falta de comunicación:

Llega él (su esposo) y si yo no estaba en casa, a gritos en el teléfono ¿dónde andas? Y yo ¡asustada!, el problema es que cuando llega el fin de semana, se le va en reprochar y hasta se me retuercen las tripas (Feb. 18, B 5, P 16, £ 27-30).

El asunto se complicó al grado de ejercer acciones sin aclarar los criterios para valorar alternativas y elegir el sentido de su relación: ¿construir o destruir?

Y ahora no ¡ya estuvo! Tú eres libre, te casaste, pero los amigos nunca los dejaste y ahora ya es justo, que yo también pueda hacerte a un lado, y ser también feliz, ahora no me interesa si se enoja o no o me quiere hablar o no. (Feb. 18, B 5, P 17, £ 1-3)

Sus acciones no establecieron una relación coherente con su necesidad, por ello su insatisfacción continuó:

A mí me gustaría completarme para ser feliz, el único pedacito que me falta es que él entendiera, para ser feliz junto con mi familia, eso sería lo que yo quisiera, la meta es que él pudiera entender, que se le quitara su machismo que trae... (Feb. 18, B 5, P 17, £ 4-7)

Sin embargo, su experiencia le ayudó a acercarse a la realidad, es decir su insatisfacción ante las consecuencias e iniciar otro camino para darse cuenta de la importancia de reflexionar en el criterio para elegir la alternativa:

Yo sé que él así es, y no lo voy a componer, la que se tiene que componer, soy yo. (Feb. 18, B 5, P 17, £ 7-8)

En esta sesión Lía reconoció su experiencia del pasado asociándola con las sensaciones del presente con las que hizo contacto “se me retuercen las tripas” y “yo ¡asustada!”; lo cual pudo ayudarle a identificar “una situación específica que resulta ampliada y profundizada por las auto-referencias” (Alemany, 1997:104). Al publicarlas de forma más general, ella misma pudo reconocerlas.

Con este esfuerzo, Lía avanzó en su proceso hacia el nivel IV de la Escala Experiencial de Gendlin, en el que la expresión de sus sentimientos, motivos y fines ayuda a identificar ¿qué es lo inadecuado? asumiendo el desequilibrio, que “es el precio que una criatura debe pagar para asimilar nuevos estímulos dentro de un esquema existente: es el precio del crecimiento.” (Egan, 1981:114)

Las participantes del taller compartieron experiencias que muestran la necesidad de lograr el dominio propio de las conductas afectivas que afectan de manera importante su realidad social. Ante esto, la maestra Mónica puso a su consideración el estereotipo de ser madre que, desde su punto de vista, las guía hacia el deber de excluir sus necesidades y “aguantar todo por los hijos”, hizo notar el miedo, como un factor que paraliza y bloquea las acciones que podrían ayudar a superar la situación, de manera que las madres podamos estar bien *junto con* los otros.

Al parecer, este mensaje motivó la participación de Belén, quien se decidió a compartirnos su experiencia:

A mí me pasa algo similar a lo que dice la señora, que llega el papá y le tienen miedo los hijos por cómo se comporta y por lo que hacen (...) es igual conmigo, mis salidas no le parecen tampoco, como dice ella, llega molestando los fines de semana y a él no le importa; uno tiene que estar sonriente en la casa para la hora en que él llega, uno no puede salir, hasta al hablar por teléfono ¡lo regañan a uno! para eso lo quieren, para estarlo checando... (Feb. 18, B 5, P 18, £ 15-23)

Su mensaje “sirve de relato o idea para hacerse entender, pero no refiere o define los sentimientos del comunicante.” (Alemany, 1997:102) El cual es característico del Nivel II de la Escala Experiencial de Gendlin.

Hace dos semanas, me fui a una fiesta con mis hijos, él no estaba, como siempre llega tarde (...) Y ya entradito en copas, me dijo: ¡si llego a la casa y te hallo, pues así te va andar yendo! (Feb. 18, B 5, P 18, £ 24-31)

**F:** ¿Y qué hizo?

**Belén:** pues, ¡ya se imaginara!

**F:** No, no me imagino.

**Belén:** pues, yo bien confiada le abrí la puerta, pensaba encerrarme con llave, porque *ya sé lo que hace*, ¡estaba bien asustada!, estaba le abriré o no le abriré, pero pensé con el niño, no me va a hacer nada. Y él me dijo: ¡ve y deja el niño, quiero hablar contigo! pero grosero, ¡no, yo me hice la concha, fui a sentarme a la cama con el niño, haciéndome la disimulada!, pues me quitó al niño de los brazos y me jaló para la sala, pero (...) al aventarme, ni las manos metí, y sí me golpeó, por eso que me había ido, ¡nomás por eso!, sin embargo, *no hice nada*. (Feb. 18, B 5, P 19, £ 5-14)

Al parecer, su proceso de darse cuenta ocurre en respuesta directa al tiempo de su narración que alcanza un Nivel II de Gendlin, en el que la asociación entre el que habla y el contenido es explícita, sin embargo, no va más allá de la situación específica. “Todos los comentarios, asociaciones, reacciones y puntualizaciones sirven de relato para hacerse entender, pero no refieren o definen los sentimientos del comunicante.” (Alemany, 1997: 102)

**F:** ¿Cómo te sientes?

**Belén:** pues, ¡mal por él!, porque el machismo viene desde que a ellos los crían, y les inculcan cosas que... ¡no lo justifico!

(Feb. 18, B 5, P 19, £ 22-24)

El mensaje de Belén da muestra de su evasión, no quiere acercarse a su dolor, ni atender su responsabilidad, prefiere orientarse a la “descripción de aspectos circunscritos al estilo de vida del comunicante, o su rol o sus reacciones presentadas sólo en términos conductuales.” (Alemany, 1997:103)

Al escucharla la maestra Mónica ratificó la hipótesis que hizo notar acerca del miedo, como un factor que bloquea el camino del razonamiento y concluyó el diálogo aconsejando “hay que tratar de pensar fríamente, para poder protegerse. Buscar la manera de solucionar el problema sin llegar a golpes ni agresiones sin que los niños se den cuenta.” (Feb. 18, B 5, P 21, £ 28-30)

Entonces, les sugerí escribir un contrato personal para comprometer sus acciones hacia el autocuidado. Sin embargo, gracias a la recapitulación de la experiencia pude darme cuenta que el contrato poco va a servir para propiciar el cambio, si las participantes divagan, se pierden entre los detalles de la narración sin hacer contacto directo con las emociones, gracias a “La destreza del orientador [que] debe ayudar a dar el salto si el cliente no puede hacerlo por sí mismo.” (Egan, 1981:110)

La solución constructiva de un conflicto, depende de las actitudes de las personas que logran ser responsables, propositivas y creativas para realizar el dominio de sus conductas afectivas y el cambio de sus acciones. Por ello me parece importante tener presente la siguiente recomendación:

Quando se intenta enseñar a alguien la forma de llegar a la versión sentida concreta de sus problemas (en vez de hablar sobre ellos), es valioso trabajar también sobre las propias dificultades que se encuentran en el proceso. Normalmente podrá hacerlo en referencia a ciertos temas, pero no con otros. (Alemany, 1997:113)

Así, yo misma asumí la posibilidad de establecer contacto con mi miedo y fui desarrollando la tolerancia a la atención controlada y selectiva de mi experiencia con el grupo de encuentro, lo que incidió en una visión más objetiva de la realidad que propicio la integración de mis límites, a través del “*experiencing*”, gracias a la presencia amable, respetuosa y comprensiva de nuestro asesor de Taller II, quien me encaminó, hacia la valoración intrínseca y la aceptación de mi responsabilidad.

En conclusión, la posibilidad de establecer contacto con las emociones impulsa el desarrollo de destrezas, que nos facultan para nuestro diario vivir, en

la frontera entre lo limitado y lo absoluto, a fin de resolver los problemas del autocuidado.

## **Sexta Sesión**

El jueves 25 de Febrero del 2010 llegué al jardín de niños, sintiendo mi confusión por encontrarme ante la posibilidad de *estar presente* y mi limitación para concretar la empatía adecuada que facilite el reconocimiento de su experiencia a las participantes de la comunidad.

En esta sesión que llamé “El Autocuidado”, me propuse facilitar el reconocimiento de la experiencia y la necesidad de ser responsables para mantener la vida, la salud y el bienestar.

Linda y yo recibimos a las participantes en el patio. Allí, les hicimos entrega de la olla que pintaron, como un símbolo de la conciencia que nos brinda la oportunidad de *dar y recibir* energía por el camino de la vida. Así, bendecimos el día junto con sus hijos que nos acompañaron con agua, flores, una vela encendida, una olla de barro, una campana e incienso, símbolos de las distintas formas de energía que nos brinda el universo.

Sentadas en el aula, formando un círculo me dirigí a cada una de las participantes reconociendo alguna de sus cualidades que brindaron bienestar al grupo, al tiempo que les ofrecí botones y pétalos de rosa como símbolo de mi agradecimiento fresco y perfumado, depositándolos en sus ollitas. Enseguida pregunté ¿cómo han estado? ¿Qué han hecho por ustedes ésta semana? Abril fue la primera en participar activamente con su expresión:

Ya ve que la última sesión que yo vine, habló del círculo, (se refiere al mapa del proceso de darse cuenta de González Chávez) ¿verdad?

Aquel que nos iba llevando por pasos a descubrir ¿cuál es mi necesidad? y pues sí me puse a hacer esa tarea del círculo y pues una cosa me llevaba a otra, así...

Y... descubrí que si tenía la necesidad de estar sola y darme esa oportunidad de ¡conocerme más! entonces lo platiqué con mi esposo, pues es con él, también con él tengo que hablar y ¡si nos dimos esa

oportunidad de irnos!... Y puede decirse que en este momento ¡estoy feliz!, estoy contenta y mi ollita ¡está llena de felicidad!, de pensamientos positivos, de cosas que me van a hacer... ¡hacer ese esfuerzo por salir adelante!; que igual algún día se vuelve a vaciar, pero existe la posibilidad de ¡volverla a llenar! (Feb. 25, B 6, P 6-7, £ 28 -7)

Su narración refiere su participación en la tercera sesión, cuando fue interrumpida por su hijo en cada intento que hizo por compartir su experiencia, en aquella ocasión, dijo llorando que prefería estar sola porque sentía que su esposo la trataba como sirvienta. Ella intentó “una exploración con el propósito de comprender los sentimientos y la expresión del comunicante” (Alemany, 1997:104), después de darse cuenta de los términos que utilizó para describir su experiencia; lo cual le permitió abarcar otras cualidades de su personalidad.

En esta ocasión, Abril inició planteando su problema y en segundo término la exploración que favoreció la expansión de su conciencia, al grado de facilitar la expresión de un sentimiento, reacción o proceso interno que ella reconoció “de forma condicional, tentativa, vacilante o indagante” (Alemany, 1997:106) Su decisión de atender sus necesidades, le brindó la posibilidad avanzar en su proceso de experiencia hacia la etapa V, mediante el desarrollo de su conciencia, y así responder de una forma más digna y sobre todo más satisfactoria para cuidarse a sí misma:

Gracias a la propuesta de ejercer el autocuidado, Lía también pudo darse cuenta de alternativas que le ayudan a proveerse bienestar, tales como otorgarse más tiempo y mejorar su alimentación; en lugar de abandonarse en la espera de que su esposo le atienda.

También, Julia compartió su interés por comprender su experiencia, que inició en el pasado:

A mí me ha pasado algo muy raro, cuando tuve mi niño chiquito (...) desde que yo lo traía acá, le decía ¡mira el niño se menea! Le decía tiéntale y me ponía la mano (señala su vientre), se quedaba silencio y desde que nació así fue... (Feb.25, B 6, P 14, £ 21/28-30)

Al advertir la importancia de comprender su experiencia le propuse mantener la atención en sus sensaciones, y ella recibió la oportunidad:

F: ¡Ya nos platicaste del niño!, pero aquí la sesión es para nosotras, como ya agarraste la palabra, ¿Qué te parece si nos platicas de tu ollita?

Julia: la ollita, (se ríe) ¡le falta mucho a la ollita! ¿Sabe por qué? porque a mí me falta mucho, porque me duelen mucho los huesos a mí, ¡me duele mucho esta mano!, (...) yo diario ¡estoy adolorida! (Feb. 25, B 6, P 15, £ 12 -19)

Mi pregunta le invitó a percibir su sensación, así Julia “está focalizando en su experiencia interna más que simplemente justificando su conducta.” (Alemany, 1997:105)

F; ¿qué es lo que sientes? Haber...

Julia: no es dolencia, así fuerte, fuerte, pero si es una molestia que no es normal que me duela así, ¡yo tengo como seis años con esa dolencia! (...) haga de cuenta que hasta un niño que me toque aquí, siento que... ¡se me cae un pedazo de aquí! (Feb. 25, B 6, P 16, £ 1-6)

Recibiendo sus sensaciones, dispuso su actitud a la atención controlada de su experiencia, a fin de conocer “El problema o proposición (que) debe estar relacionado con otros procesos proceso internos o reacciones.” (Alemany, 1997:105)

F: es ¡todo tu lado derecho!

Julia ¡Sí! es todo, pero yo aunque me ande doliendo aquí, ¡no dejo de hacer nada! yo mi quehacer lo hago normal, y mientras esté haciendo mi quehacer, no siento nada, no me duele nada y como ahorita que no estoy haciendo nada, ¡está la molestia aquí! (Feb. 25, B 6, P 16, £ 7-10)

Julia mostró primero su disposición a recibir las sensaciones, después respondió con agrado a la necesidad de explorar su experiencia, ambas actitudes básicas le dan la posibilidad de avanzar para atribuir el valor de la paciencia a su comportamiento.

De ahora que estoy viniendo, aquí, he notado que a mí me dio más sed, bebo más agua natural y les tengo más paciencia, porque antes les gritaba más, ahorita ¡ya no!, si el niño no me entendía ¡hasta una nalgada le daba yo! ¿Por qué? Porque no me haces caso. (Feb. 25. B 6, P 17, £ 17 -20)

Enseguida comparto la respuesta de Julia que muestra la “proposición o problema debe estar dada clara o contundentemente, y puede incluir referencias a sentimientos o experiencia personal, interna” (Alemany, 1997:104).

**J:** ¡Ahorita ya no!, ahorita lo que me preocupa es este niño, porque este niño no entiende, y cuando yo le digo algo, haga de cuenta ¡me lleva la contra! (...) y le digo, ¡hijo, yo tengo más experiencia que tú! Yo te quiero enseñar lo poco que yo sé, si yo te estoy diciendo que así se hace, es ¡porque así es! Y él dice que ¡no!, que lo va a hacer así; entonces le digo ¡hazlo como tú quieras! (Feb. 25, B 6, P 17 £ 19-29)

(Sus ojos se pusieron rojos y se llenaron de lágrimas contenidas)

**F:** fijate cuando te pregunte ¿cómo estás? Dices que estás un poco adolorida y que te preocupa que puedes hacer por tu hijo, incluso ahorita ¡te veo conmovida!

**J:**(Respira profundo y deja salir sus lágrimas, llora)

¡Sí porque no me entiende nada! yo le digo y ¡todo es a la contra!, (llora)

**F:** y ¿qué pasa cuando te da la contra?

**J:** ¡Me siento mal!, porque yo quisiera que me entendiera a mí, que ¡fuera como yo! y ¡él no!, por esa parte si me siento mal, yo quisiera que él hiciera las cosas como yo quiero y yo no quiero pegarles, porque son míos, a mí me dolieron mucho y ¡no quiero pegarles! Y yo le digo así se hace y él no me hace caso, en la tarea, le digo, no mejor haz las cosas tú solo, porque yo le digo, hijo así se hace, ¡que no! que va así; entonces hazla tú solo. (Llora)

**F:** y ¿qué pasa si la hace él sólo? ¿Cómo te sientes tú, cuando le dices eso?



**J:** pues, me siento mal, porque ¡yo quiero ayudarlo! y él no me deja que yo le ayude.

**F:** pero cuando él no te deja que le ayudes ¿le pasa a él algo?

**J:** ¡sí, se enoja! Porque me dice ¡ayúdame! Pero si ¡yo te estoy diciendo como le hagas! Y no quieres hacerlo como yo te digo, entonces ¡yo también me enoja! Y entonces ya cada quien por su lado: él por su lado y yo también por el mío, pero haga de cuenta él me hace enojar a mí, porque yo quiero ayudarlo y él no quiere que le ayude.

**F:** ¿Cómo te sientes con eso?

**J:** pues... (Llora) Me siento mal, por eso ahora no quise dejarlo sólo en la casa, porque aquí me voy a tardar y él solito ahí en la casa, ¡No, por eso me lo traje! (Feb. 25, B 6, P 18 £ 1-30)

Julia recibió sus sentimientos y dispuso su voluntad para trabajar con un problema personal hasta descubrir su comportamiento o atribuir un hecho a fin de resolver su confusión acerca de la experiencia, es decir, si “tiene o en qué sentido tiene, un sentimiento específico, o ¿qué siento?” (Alemany, 1997:105).

**F:** Algo que he aprendido en la maestría es que realmente no podemos enseñar nada, es que enseñar es parecido a decirte ¡Mira lo que yo tengo! Entonces les enseñé una campana de metal redonda, dorada, grabada que estaba sobre una mesa y sin tocarla les pregunté ¿cómo suena? (Feb. 25, B 6, P 19, £ 15-18)

Después de escuchar varias opciones que no ofrecían una respuesta que diera solución del problema, Julia reconoció el valor de la experiencia:

Es que si no lo tocamos ¡no va a sonar!, pero si la tocamos ¡sí!

**F:** ¡Ándale! Entonces ¿qué se necesita?

**Mtra. Ángeles:** ¡Tener la experiencia de tocarla!

(Feb. 25, B 6, P 20, £ 9-13)

Julia aceptó mantener la atención en su dolor, hasta que pudo reconocer el problema y “recoger el origen, secuencia o implicaciones de sentimientos”

(Alemany, 1997:105). Así, avanzó enfrentando sus prejuicios y dándose cuenta del error al confrontar las evidencias, mientras expresaba su sorpresa:

Cuando estaba (su hijo) en primero, pues no saben leer y me dijo “Mami me dejaron que busque palabras en el diccionario, que así y asá, son diez, las que tengo que hacer”

.....Pero con eso de que yo tengo mi quehacer allá, y el está acá escribiendo y con los ojos en la tele, ¡no! sabes qué, aquí está tu diccionario, aquí están tus cosas; ¡yo me voy a hacer mis cosas y tú haces las tuyas! Y...si ¡no me las haces! ... pero, ¡yo pensé castigarlo!, ya lo dejé, y me grita cuando yo estaba en el lavadero, “¡Mami! ¿Cuántas palabras iba a hacer?”...

... pero mi hijo ¡no sabía ni leer! Sólo había hecho un año de kinder, entonces le digo ¡diez! Cuando me dice ¡Mami llevó ocho!, entonces me faltan dos ¿verdad?

.....Pero ¡yo lo iba a castigar a él! ¿Cómo era posible? Si yo lo iba a castigar a él, y ¡las hizo! ¡Me quedé... paralizada! por un momento Porque yo lo iba a castigar a él.

¿Sabes qué hijo? Muy bien, yo pensé que no lo ibas a poder hacer, ¡qué bueno que lo hiciste! “¡verdad que sí Mami!” (Bien gustoso, a risa y risa) “¡si las pude hacer, si las pude hacer!” (Feb. 25, B 6, P 21, £ 1-16)

En esta sesión Julia; logró identificar su dolor y tolerar el miedo hasta comprender el problema que provoca la incoherencia entre su creencia, que supone que su hijo no tiene la capacidad, y la experiencia que le demostró que su hijo tiene capacidades para desarrollarse.

El proceso de Julia refiere las cualidades consideradas en el Nivel V de la escala experiencial de Gendlin, que puede “mostrar cómo el comunicante experiencia el problema o proposición en etapas diferentes o distintas; (...) En esta etapa el comunicante está explorando o probando una hipótesis acerca de su experienciación.” (Alemany, 1997:106)

Con base en esta experiencia Julia avanzó atendiendo sus percepciones y cotejando sus creencias con la realidad hasta que reconoció su dolor en el

brazo derecho que “clarifica la naturaleza o implicación privada del problema central, su causa o ramificaciones.” (Alemany, 1997:105) De tal forma pudo reconocer la expresión de su miedo que limita su confianza para el hijo.

La transcripción de la bitácora y recapitulación de la experiencia en cada sesión fue un ejercicio indispensable para acompañar mejor a cada participante, al punto que, recorriendo el camino de esta sesión, pudimos esclarecer la importancia de tolerar las molestias que produce el contacto con las emociones.

El contacto con las emociones favorece el cambio que se logra a partir de las actitudes referidas en la Taxonomía de Krathwohl (Bloom, 1977:211)

1. Recibir: disposición a recibir estímulos, atención controlada de la conciencia.
2. Responder: disposición, consentimiento, satisfacción al responder.
3. Valorizar: aceptación de un valor, preferencia por un valor, compromiso.
4. Organización: conceptualización del valor e interrelación de un sistema de valores.
5. Caracterización por un valor: incorporación de actitudes y valores, coherencia del conjunto generalizado, cosmovisión.

Dichas actitudes hacen posible la observación de las emociones a través del contacto con las sensaciones que van surgiendo en la experiencia, así como la escucha activa en el diálogo con el grupo, a fin de que “consigamos introducirnos en niveles más profundos.” (Alemany, 1997:109)

Así, el contacto con las sensaciones y la observación de las emociones nos permitió reconocer hechos y creencias. En ese momento pude comprender en *carne propia* los conceptos que por años había escuchado en las aulas de la Maestría; cuando acompañé la experiencia de Julia pude unirlos como si fueran eslabones sueltos entre los dedos de las manos y crear una cadena coherente con la realidad, que confirmó mi esperanza en el proyecto para impulsar la Comunidad para Cultivar el Autocuidado

## Séptima Sesión

El jueves 4 de Marzo del 2010, tuvimos nuestra sesión acerca de “Los Derechos Asertivos” en el aula de la maestra Marisela. Mi propósito fue crear un espacio para “Sembrar creencias que impulsen acciones más responsables y coherentes con lo que cada persona siente, valora y realiza con los otros para cultivar la vida.” En cuanto llegaron, las participantes se apropiaron del espacio creado para buscar alternativas que ayuden a resolver su autocuidado. Libia nos compartió que tenía dos años sin la menstruación, ella tiene 23 años de edad, lo anterior coincide con su venida a El Salto, para estar con su esposo:

Yo tengo problemas, ya tengo dos años que no me baja mi regla, pero es que unos años atrás yo había dejado a mi marido, porque él antes usaba mucha droga, y todo eso, y pues yo le dije que no quería vivir con una persona así, porque teníamos muchos pleitos y tirábamos a golpearnos y pues sí... ¡yo lo dejé! (Mar.4, B 7, P 20, £ 15-19)

El discurso de Libia, revela “los sentimientos y reacciones del que habla implícitamente, pero no explícitamente. Si el comunicante está afectado emocionalmente, resulta evidente por su forma de actuar, no por sus palabras.” (Alemany, 1997: 103)

Libia (refiere la conversación que tuvo con su esposo) Yo necesito saber si vas a seguir adelante con tu estudio de Biblia y hacerte ¡bien! a tu religión o *déjame* ¡hacer la mía! *Déjame decirle a mis hijos* lo que yo sé, porque yo sola no puedo, si yo acepté estudiar esto fue por mejorar nuestra vida, porque mis hijos tengan algo. Ahorita ¿cómo les enseño, quién es Dios? si ¡no sé! de qué lado hacerme. (Mar.4, B 7, P 25, £ 12-16)

Libia refirió el conflicto de vivir con su esposo, pero “no asume sus actitudes, sentimientos o reacciones. Se trata así mismo como un objeto o instrumento” (Alemany, 1997: 102). El contenido de su discurso es característico del Nivel II de Gendlin, en el cual “las reacciones o puntualizaciones sirven al relato o idea

para hacerse entender, pero no refieren o definen los sentimientos del comunicante.” (Alemany, 1997: 102) Entonces yo le pregunté:

F. ¿qué puedes hacer tú? Que dependa de ti.

Libia: yo quiero enseñarles algo a mis hijos, pero no sé qué...

...quiero acostumbrarlos a una sola cosa...

F: a ¿qué quieres acostumbrarlos? (Mar.4, B 7, P 25, £ 26-31)

Su “discurso presenta las ideas, actitudes, opiniones, juicios morales, deseos, preferencias, aspiraciones que describe el comunicante desde una perspectiva externa o periférica. Uno le percibe como ajeno.” (Alemany, 1997:103)

**Libia:** es que ellos me preguntan: “*Mamá, ¿por qué tú no tienes un cuadro de la Virgen?*” Les digo a mis hijos no me preguntes porque ¡No sé!, “*Mamá porque dicen los niños que la navidad?*” le digo mijo es que yo no puedo responderte nada ahorita, “*entonces ¿por qué dices que estás leyendo la Biblia de Dios?*” porque eso me dice tu papá y aquí habla de Dios, eso es lo único que puedo decirte. (Mar.4, B 7, P 25-26, £ 26-5)

El grupo estaba en silencio, en ese momento busqué las hojas impresas con la lista de “Los derechos asertivos” y se las entregué a cada una de las participantes y le pedí a Libia que eligiera uno que le ayudara a dar el paso para cambiar, el grupo continuó en silencio esperando su respuesta.

Libia prefirió seguir narrando lo que esperaba de su pareja: Si tú sabes tanta religión ¿por qué no me ayudas a enseñarles a mis hijos? “*Nomás es decirles que si tú ves un cuadro ahí, no te vale de nada pedirle a Dios*”...pero ¿por qué no se los explicas tú? y no me dice nada. Siempre que trato de hablar con él, dice “*déjame bañarme ahorita vamos*”, sale de bañarse y le digo ¿ya podemos hablar contigo? “*déjame cenar*”, entonces yo me desespero y ya no hablo, me quedo callada y digo para qué hablar con él de lo que me pasa... (Mar.4, B 7, P 26, £ 15-21)

Después de un rato, le pregunté a Libia si prefería que otra persona “pusiera la muestra” y aceptó. Así que, cada una de nosotras fue expresando en voz alta,

frente al grupo, el derecho que consideramos personalmente nos puede ayudar a decidir la forma de salir del dolor. Al escuchar a Nadia decir “yo pienso que por más que repitas, hay palabras que dicen ellos que ¡de repente!”, comprendí la necesidad de proponer más sesiones para el taller, a fin de facilitar el cambio.

Libia asumió la influencia religiosa, al integrarse a la familia de su esposo; en la que al parecer sus derechos son negados o distorsionados. Sus creencias le impiden adquirir las actitudes que nos dan la posibilidad de:

- Recibir para conocer sus necesidades.
- Responder sobre acciones y hábitos propios.
- Valorar acciones o sucesos que nos ayude a prever consecuencias.
- Participar en nuestras prácticas cotidianas.

Me parece importante recordar la observación de Rogers, que prevé:

(...) el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia –en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente y, deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. 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 (Rogers. 2006:42).

Libia ingresó al taller a partir de la cuarta sesión, posiblemente con más tiempo y voluntad de participar en la Comunidad para Cultivar el Autocuidado podría decidirse a elegir consciente y libremente sus actitudes, acciones y procedimientos para resolver su salud personal y lograr el bienestar familiar ejerciendo el autocuidado.

## **Octava Sesión**

El jueves 11 de Marzo de 2010, la Directora Lourdes esperaba la visita de la supervisora de la zona, de quien esperaba recibir apoyo para la realización de este curso, a pesar de la suspensión de clases para los alumnos del grupo que

nos recibía en cada sesión. Ella avisó la posible asistencia de la supervisora, para conocer nuestra Comunidad, hecho que no sucedió.

El título de nuestra sesión fue “Soy una con el Universo” y mi propósito fue “Facilitar el reconocimiento de ser persona con derechos y deberes universales.” Se presentó una nueva participante con deseos de integrarse a nuestra comunidad, así que le comenté que tentativamente nos quedaban dos sesiones para la despedida, pero hicimos una propuesta para continuar con más sesiones, por si nos quiere acompañar. Agradecí su asistencia y les pregunté ¿Cómo se han sentido? ¿Cómo están?, conscientes de que pueden compartir espontáneamente.

De inmediato Mayra contestó con volumen de voz alto: “Yo ahorita ¡vengo muy estresada! (Exhaló) (Mar.11, B 8, P 4, £ 13-20) Mayra nos compartió su experiencia que fui acompañando:

Yo ahorita ¡vengo muy (volumen de voz alto) estresada! (exhaló)

**F:** Vienes muy estresada...

Mayra: ¡sí! ahorita si ando (le tembló la voz) bien estresada, bueno estresada, adolorida... ¡ando mal, descompuesta! de mi espalda y este...

¡Sí! me siento estresada porque quiero ir al seguro, quiero correr allá, quiero ir acá, y no hallo ni qué hacer... (Mar.11, B 8, P 4, £ 19-25)

Mayra es vecina de la colonia Santa Rosa del Valle, tres de sus hijos están en una escuela primaria:

**F:** ¿qué problemas tienes?

Mayra: pues... ¡de que pelean mucho!, (...) Y ¡no puedo! No puedo (Aquí sube su volumen) este, no puedo calmarlos. Y por más que respiro, por más que digo... ¡ay, no! no puedo, ¡ey! No puedo (baja su volumen de voz en cada expresión)

**F:** ¿qué no puedes?

Mayra: o sea, detenerme (volumen alto, se quiebra su voz) ponerme a no regañarlos, a ¡no gritar! (Mar.11, B 8, P 5, £ 14-24)

Ella no pudo asistir tres sesiones y expresó su pesar:

¡Tres veces no he venido! Y digo ¡ay no! y ahora dije ¡no vámonos!”

F: porque este grupo te da... ¿qué siente tu cuerpo cuando está aquí?

Mayra: tranquilidad, ¡mucho tranquilidad!, no sé, ¡me siento tranquila!

Incluso prendo la televisión y hay niñeras que también dan clases de *cómo tratar* a los niños, ¡sí! (Mar.11, B 8, P 6, £ 26-30)

La narración de Mayra “comunica sentimientos a los que les da un toque abstracto, impersonal, como objetos o se los atribuye a otros.” (Alemany, 1997:103) característica del Nivel II de Gendlin.

F: esos programas de la niñera te dicen ¿cómo tratar a los niños?

Mary: mmm ajá, que no les debemos gritar, (Volumen de voz alto), que un castigo, pues... te me vas a sentar aquí cada que hagan un berrinche, no pegarles, no nada... (Mar.11, B 8, P 7 £ 5-8)

Mayra subió el volumen de su voz para narrar hechos “que describen a otra gente o acontecimientos en los cuales él no está involucrado, o presenta un informe generalizado o sin implicación de ideas” (Alemany, 1997:102) Por su expresión interpreto una conducta defensiva que le impide reconocer su propia experiencia, retrocediendo al nivel I de la escala de Gendlin. Entonces pregunté:

F: y... ¿cómo te tratas a ti? (Voz suave)

Mayra: eh... qué... ¿cómo me trato?, pues.... (Silencio)

F: ¿cómo? a ver, pláticame en voz alta, las cosas que te dices...

Mayra: no, no entiendo.

F: a ver, yo cuando hago cosas luego hablo conmigo, ¿no les pasa a ustedes?

Sisy: ¡ay, no sí! al menos... ¡yo me castigo muy feo!

F: (volteo con Sisy y le pido que dejemos a Mary seguir buscando)  
(Mar.11, B 8, P 7 £ 9-16)



No debemos olvidar que “La auto-exploración debe eventualmente tratar con áreas íntimas que son relevantes para los problemas del cliente. Si esta exploración acarrea desequilibrio, desorganización, vergüenza y crisis, esto es el precio que debe pagarse por el crecimiento.” (Egan, 1981:115)

Pos´ que ¡me *tengo* que tranquilizar! porque eso a mí mmm me... hace daño, ¡*Tengo* que quererme! O sea... para estar bien y *poder* atender a mis hijos, mmm... mmm...ajá, ¡*tengo* que quererme!

Porque yo si... soy bien corajuda (...) A mí nomás me dicen los niños algo que me molesta y ¡estoy temblando de coraje! y ¡eso *no me gusta!*...

Pero pos *así* soy (Mar.11, B 8, P 7-8 £ 26-5)

Al recibir conscientemente su sensación de coraje, Mayra aceptó hacer un giro para observarse a sí misma, cuando le pregunté:

F: ¿qué cosas te dicen que te hacen temblar de coraje?

Mayra: por ejemplo, que nomás quieran estar pegados de la máquina, jugando maquinitas, el más chiquito, ¡uy, ese! Ese si no le doy cinco pesos para ir a las maquinitas ese está “*no voy a comer, no voy a hacer esto, no voy a hacer lo otro*” y eso a mí me molesta.

F: y cuándo te molesta ¿qué haces?

(Alguien contesta, creo que fue Sisy ¡darle los cinco pesos!)

Pues ¡sí! la verdad, ¡sí! y eso ¡es un error! Porque me pone ¡la cabeza así! (volumen alto) (Mar.11, B 8, P 8 £ 6-14)

Al describir cómo funciona en su rol de madre, Mayra reconoció sus sentimientos ante las “reacciones presentadas sólo en términos conductuales.” (Alemany, 1997:103) Esto refleja su avance en el proceso de darse cuenta de su experiencia hacia el nivel III de Gendlin.

...pos me siento triste, de que ¡no puede ser posible que le esté dando dinero! Para que ¡ya me deje en paz!...

¡Yo le doy sus tres nalgadas y no te voy a dar dinero! (Volumen alto) Pero no lo quiero hacer, porque (Bajo el volumen de su voz) como que me enoja más. (Bajó el volumen)

F: te enojas y como no marcaste el límite entonces, ¿te sientes triste!

Mayra: ¡sí! (Mar.11, B 8, P 9, £ 1-5)

Le propuse seguir buscando ¿te sientes triste porque...?

Mayra: pos... porque no sé... no sé ser ¡buena mamá!, (vol. Alto) o sea, no sé como... ¿cómo hacerle?... para no hacer eso. (Baja el volumen)

F: te sientes triste, porque sientes que no vas a ser buena mamá...

Mary: mmm... mmm...

F: y si no soy buena mamá...

Mayra: (susurra) pos... no sirvo para nada. (Se ríe)

(Los músculos de su cara, tiemblan, se ríe, pero al parecer quiere llorar)

F: (susurro) siento que no sirvo para nada.

Mayra: ¡así es! (Mar.11, B 8, P 9, £ 20-31)

Mayra descubrió uno de sus introyectos, los cuales funcionan como un “cuerpo extraño” que *programa* acciones, a partir de razones que se le atribuyen a otro y que no han sido sometidas a un proceso de análisis, asimilación e integración de las necesidades, valores y creencias que impulsan la *forma de ser* persona.

La *forma de ser* persona implica tener conciencia de las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos propios, a fin de poder elegir las actitudes que ofrecen la posibilidad de comunicarnos:

- Atención visual, auditiva y cenestésicamente.
- Aceptación con respeto; no interrumpe.
- Afirmación de los derechos para la vida.
- Aprobación del otro.
- Afecto expresado de manera explícita.

Es importante reconocer nuestras actitudes porque dirigen el sentido de nuestras acciones.

Después, le entregué un texto de los Derechos Asertivos y la invité a elegir un derecho que le proponga expresar o conseguir lo que necesita; sin embargo movió la cabeza a los lados negando la posibilidad, le pregunté ¿por qué no?:

Pues...pedirles, por favor, hijos, pórtense bien el día de hoy, para llevárnosla bien, ¡no *me hagan* enojar!

F: ¿puedes pedirles eso, los niños pueden saber lo que necesitas?

Mayra: si, si, si saben. ¿Cómo no? si les digo no *me hagan* enojar...

F: mmm... a ver, aquí escucho (Mar.11, B 8, P 18, £ 10-14)

Al escuchar sus palabras que recurren a “Pronombres en tercera persona, (...que) son indicativos de despersonalización.” (Alemany, 1997:103) me detuve especialmente para precisar el sentido de esa expresión:

F: Entonces ¿quién es el responsable de que te hagan enojar?

Sisy: se adelantó a Mayra y contestó al sentirse completamente identificada con la situación expuesta: ¡los hijos!

F: ¡No!, ¡tú!

Sisy: ¿yo misma? (Mar.11, B 8, P 18, £ 17-20)

Así, llegó el momento de analizar la expresión “*me hacen enojar*”, cuyo significado indica el poder de los otros para determinar nuestras acciones, como si fuera una cosa o instrumento para otros; es decir una relación de sujeto-objeto que predispone nuestras actitudes.

F: a ver, fíjense bien, (...) cuando agarro eso, (señalé una cantimplora) y la pongo aquí ¿puede cambiarse de lugar?

Mayra: no puede moverse.

Cielo: porque no tiene voluntad

F: ¿por qué? ¿Qué es?

Sisy: un objeto, es una botella. (Mar.11, B 8, P 19, £ 9-18)

La conversación con Mayra, giró en torno a sus funciones como madre de familia. Las características de su contenido refieren al nivel III de la escala de Gendlin, cuyas “puntualizaciones personales enriquecen la descripción de la situación o reacción a ello, pero están limitadas al contexto inmediato. (...) Las palabras del entrevistador no son necesarias para identificar el sentimiento.” (Alemany, 1997:103) Lo importante es dar tiempo a que las propias sensaciones corporales ayuden a reconocer “¿Qué es lo esencial de todo esto?” (Alemany, 1997:111).

**Tabla Comparativa de los conceptos de objeto y persona**

<b>OBJETO</b>	<b>PERSONA</b>
<p>Materia estática, inanimada, determinada, por lo tanto dirigimos nuestros actos, sobre la cosa, que es incapaz de decidir.</p> <p>Al carecer de conciencia, no es libre, no tiene oportunidades, es término.</p>	<p>Ser vivo = nace, crece, reproduce y muere.</p> <p>Es potencia, acción, capacidad, dinamismo, posibilidad de ser,</p> <p>Sentir, moverse, elegir, decidir.</p> <p>Al estar separada y percibirse única e irrepetible, piensa, razona,</p> <p>Por lo tanto es autoconsciente, libre.</p> <p>Es inicio, principio que al ser responsable de sus acciones, tiene el poder de alcanzar metas y/o valores.</p>

Precisamente, durante la dinámica de nuestra Comunidad para Cultivar el Autocuidado, propicié el reconocimiento de los introyectos y las actitudes que favorecen “la interdependencia o asistencia recíproca entre los miembros de un mismo grupo” (Bougeois en Abbagnano, 1996:1094) que propician el autocuidado.

La sesión de la Comunidad para Cultivar el Autocuidado transcurrió con la expresión de aceptación, afirmación, aprobación y afecto, de las compañeras cuyas acciones y expresiones propiciaron un efecto tranquilizador que Mayra logró recibir para permitir conectarse con la realidad, es decir con la necesidad de *asumir la responsabilidad de sí misma*; esta actitud le permitirá ejercer el autocuidado.

Al final de la sesión, Carmín nos compartió la invitación que hicieron las maestras a participar en la Fiesta de Primavera, y motivó a sus compañeras para “ponernos de acuerdo para la kermese” (Mar.11, B 8, P 23, £ 10) Esta invitación incluye una de las metas previstas en nuestro proyecto para “Establecer una relación de interdependencia responsable con la comunidad y el ambiente” a fin de resolver una necesidad comunitaria.

### **Novena Sesión**

El jueves 18 de Marzo de 2010, el tránsito por el periférico cerca de la Avenida Juan de la Barrera, iba “*a vuelta de rueda*”, así que llegué tarde al jardín de niños. La maestra que fue nuestra anfitriona también llegó tarde por “*las grúas y las ambulancias*”, tras un choque en el periférico; además, olvidó avisarles a las mamás que no llevaran a clase a sus hijos; de modo que tuvimos que esperar a que nos cedieran el espacio, por lo que se redujo el tiempo de nuestra sesión.

Cuando pudimos disponer del aula, iniciamos nuestra sesión del “Encuentro Interpersonal”, con el propósito de facilitar las actitudes cuya disposición nos permite atender, recibir, responder, valorar y organizar las acciones, a fin de propiciar el autocuidado.

Les propuse la dinámica de “Tejer una Red” que enlace nuevas relaciones, con hilos que tejan vínculos y nos reúnan con las compañeras, nudos que sostengan la vida y nos ayuden a contener acuerdos para solucionar alguna necesidad de la comunidad.

Esta red depende de las acciones que cada persona sea capaz de sostener mediante los hilos que ayuden a establecer una relación coherente

entre su visión de la vida y las necesidades que comparte con su comunidad de origen. ¿Quieren unirse? La primera en responder fue Cielo:

¡Sí! Esta semana aprendí una lección; porque el lunes nos hablaron de Chapala que mi cuñado había fallecido, cuando iba a llevarle su veladora a Lola, su esposa.

Y yo como él, así también, me hacía, yo hice un altar y tengo todos mis muertos, en una foto grande, están ahí, todos ellos y les tengo una veladora, siempre, ¡siempre está ahí!

La lección que me dio Trino, si *me da un poco de fortaleza* porque pienso que Jorge todavía no me quiere allá, *me voy a esperar...*

(Mar.18, B 9, P 2, £ 23 -31)

Cielo narró eventos de su ambiente y estilo de vida que implicaron “reacciones presentadas sólo en términos conductuales” (Alemany, 1997:103) dichas reacciones enfatizan su presente y su futuro, características de una etapa III de Gendlin. Esto le permite avanzar en su proceso, tal y como Rogers lo consideró: “el individuo logra poco a poco *ser* el proceso que es realmente en su interior de manera consciente y aceptándolo.” (Rogers. 2006:43)

Lourdes enlazó su hilo al de Cielo, al tiempo que expresaba sus logros y reconoció el valor del grupo, donde ella se siente feliz con sus compañeras:

¡Sí le he echado ganas! Me puse y descombre; ¡todavía me falta!

Porque pos, si no hace uno nada un día ¡como se pone la casa! ahora ¡días!, pos ¡si, ahí donde ve la suegra! Le barría, le trapeaba.

¡Así! (levanta las manos) se puso la esquina de mi casa donde pongo la basura y todavía tengo ganas de seguirle, seguir escarbando para que mi casa esté bien y si mi casa está bien, ¡nosotros también! estamos bien.

(Mar.18, B 9, P 3, £ 9 -14)

Lourdes se decidió a poner manos a la obra para ser agente del cambio de la realidad, en su propia casa. Y expresó sus sentimientos:

Y... ayer yo ¡ya quería venir a la junta, a la reunión!, porque siento que me ha ayudado ¡muchísimo! Ay, dije pos si no es hoy, es ¡hasta mañana!

Me acosté pensando en que ¡hoy íbamos a estar aquí todas! porque todas tenemos un mismo sentir, o sea, todas queremos ser felices, vivir tranquilas, y de alguna manera ¡nos ayudamos mucho! (Mar.18, B 9, P 3, £ 15-19)

Lourdes expresó sentimientos positivos que facilitan el Encuentro Interpersonal y son “parte inevitable del proceso grupal para que se genere un gran acercamiento” (Rogers, 1982:41). Y así, continuó el diálogo entre las participantes, creando vínculos que pueden impulsar el desarrollo personal.

Antes de concluir la sesión, las participantes definieron su opción de aportar objetos de segunda mano que todavía sirvan o cualquier cosa para vender a fin de resolver una necesidad de la comunidad, el día del Festival de la Primavera, dentro del marco de la Semana Cultural.

### **Décima Sesión**

El jueves 25 de Marzo, por disposición de la Secretaría de Educación Pública todas las escuelas de educación básica, destinaron el horario de la Semana Cultural a actividades lúdicas, recreativas o deportivas, que demandaban la presencia y/o participación de los padres de familia, dentro del plantel escolar. Por esa razón, yo misma tuve la necesidad de acompañar a mis hijas en su actividad a las 8:00 de la mañana, lo que provocó mi retraso al Jardín de Niños.

Las madres de familia de la Comunidad para Cultivar el Autocuidado organizaron la colocación de un bazar en el marco de la celebración del Festival de la Primavera, en el que cada maestra del jardín de niños, presentó un bailable, con la participación de los niños vestidos con disfraces alusivos al tema de la primavera. Sisy y Carmín se ocuparon del acomodo de las mesas en el patio de juegos, junto a otros puestos que vendían aguas frescas, fruta picada, tacos y botanas.

Las integrantes de nuestra Comunidad para Cultivar el Autocuidado, respondieron a la invitación de la escuela montando un puesto de “Bazar” con juguetes, muñecos de peluche y mochilas de segunda mano, ropa usada limpia

y en buen estado, canastas con arreglos de flores artificiales, gelatinas de leche y de agua, cactus naturales, cuentos para colorear que ellas mismas aportaron con el fin de recabar fondos que ayuden a satisfacer alguna necesidad, que elegirán cómo y cuándo resolver en comunidad.

Uno de los cambios observados en las personas a las que acompañé fue la actitud de Cielo que reprodujo cactus y los donó en latas de cerveza que sirvieron de macetitas; ella participó activamente en la atención del puesto cuando “*normalmente*” se mostraba inactiva. Lupita también participó activamente en la atención del puesto, no obstante Julia y Cielo observaron que ella “repartió” juguetes del bazar a sus hijos y sobrinos sin pedir la opinión de sus compañeras del grupo, que al notarlo, le preguntaron ¿por qué hacía eso? Lupita contestó que “*ya no se iban a vender*”. Sus compañeras le explicaron que “eso no se decide de manera personal cuando es un trabajo en equipo”, ella se sonrojó al escucharlas marcar los límites de forma asertiva y titubeando preguntó si recogía las cosas a los niños, sus compañeras le dijeron que esperara mientras ellas se ponían de acuerdo.

Sus compañeras aceptaron compartir las cosas con los niños y me pidieron que el dinero recabado lo trajera la próxima sesión. Entre todas, recogimos las mesas para llevarlas a su lugar y las cosas que quedaron las guardó una Maestra para compartirlas con las otras compañeras de la Comunidad que no pudieron asistir el Festival, en cuanto volvimos del periodo vacacional de la Semana Santa y de Pascua.

### **Onceava Sesión**

Una vez transcurrida la Semana Santa y de Pascua, el jueves 15 de Abril de 2010, se llevó a cabo la sesión que llamé “El Ciclo del Autocuidado”, mi propósito fue recibir la experiencia del proceso que vivió cada participante, pero sentí la necesidad de pedirles un espacio para compartir la experiencia inquietante que mi familia y yo vivimos durante estas semanas después de que una vecina llegó a casa a solicitar apoyo para impedir la instalación de un gasoducto en nuestra calle, ante lo cual tuvimos que buscar información,



compartirla con los vecinos del lugar, solicitar su presencia en asambleas vecinales para discutir al respecto y decidir en torno a la instalación del gasoducto, en nuestra colonia. Era importante para mí decirles que fue necesario dialogar con los vecinos para actuar rápidamente y de manera coordinada, a fin de exigir el paro inmediato de los trabajos de perforación, así como la reparación del pavimento en nuestras calles.

Una vez que compartí la experiencia de la cual estábamos esperando todavía una resolución definitiva, pude respirar profundo y preguntarles ¿cómo han estado? ¿Qué han vivido?, entonces Lía nos compartió su proceso espontáneamente:

¡Yo llegué con un costalote! Venía ¡hasta con dolor de espalda!, no sé si... ¿recuerdes? (Abr.15, B 11, P 6, £ 16-17)

Lía reconoció la diferencia entre su pasado y el presente:

Ahorita, ¡estoy a gusto, estoy tranquila, estoy contenta! (Abr.15, B 11, P 6, £ 23)

Lía distinguió las actitudes que marcaron la diferencia en su proceso:

Créeme que yo llegué ¡cerrada! yo quería que a mí me dijeran “*es que tienes que hacer esto*”, ¡NO!, pero yo misma empecé a descubrir ¿Cuál era el camino? que era lo que ¡yo tenía que hacer! (Abr.15, B 11, P 7, £ 22-24)

Ella comprendió el proceso que siguió a partir de que atendió sus sensaciones, se dispuso a recibir el estímulo de la desesperación y a dirigir con su voluntad el sentido de su emoción que impulsó el desarrollo de la habilidad de escuchar y responder a través del cambio:

Pues, yo sentía ¡desesperación! porque quería que me dijeran “*es que tienes que hacer esto, lo otro*”, pero... ya que ¡no me lo decían! entonces pensé ¿qué hago? Luego empecé a escuchar a una a otra, y fue cuando yo empecé a ¡despertar!; entonces dije, ¡No! nosotros debemos y tenemos el derecho de ser “uno mismo” nosotras debemos aprender que no los vamos a cambiar; ¡las que tenemos que cambiar somos nosotras! (Abr.15, B 11, P 7, £ 28-34)

Lía identificó el valor que siguió hasta incorporar conductas más responsables y socialmente efectivas:

¡Respetar! su decisión si es lo que quieren hacer ¡que lo hagan! pero que ¡nos respeten a nosotras! (Abr.15, B 11, P 8, £ 1-2)

Reconoció incluso la voluntad que le ayudó a ejercer el cambio:

Fue cuando dije: ¡Tengo que ser yo! ¡Tengo que tener mis propias decisiones! Y decir ¡Sí, esto quiero! (Abr.15, B 11, P 8, £ 14-15)

Cuando Lía se dispuso a recibir sus sensaciones fue necesario distinguirlas para interpretar su significado ya sea una solución o tropiezo, disminución o enriquecimiento, mortificación o complacencia. Cuando logró reconocer la sensación, aún de manera implícita y captó su diferencia en el tiempo y el espacio, entonces emergió el movimiento que impulsó el cambio.

Lía participó en la tercera sesión de ejercicios y masaje en la que dijo “yo sufro mucho la migraña, sin embargo en la quinta sesión expresó que se sentía “¡más relajada!”, porque aquel día venía así de la espalda (hace un puño con su mano) ¡nombre, me sirvió muchísimo!” (Feb. 18, B 5, P 5, £ 8-10)

Además, Lía reconoció su experiencia al percibir mi consideración positiva incondicional “¡Me motivó mucho tu nota! aunque no lo creas, no sé, a lo mejor me hace falta que me digan más palabras así; ¡me gustó y me siento muy a gusto!” (Mar. 4, B 7, P 3, £ 26-28)

Me parece importante tener presente que “El proceso tiene su propia dirección determinada por el significado sentido (...) Atender a este significado sentido y diferenciarlo es lo que hace que este proceso experiencial progrese.” (Alemany, 1997:97)

Mi consideración positiva facilitó que se abriera a sus percepciones de manera más exacta y propiciara el conocimiento de sí misma para situarse como el centro de valoración de su experiencia y crear una relación más coherente con su experiencia, dándole mayor flexibilidad a su estructura del yo. Ahora, Lía se permite una actitud más creativa ante las diferentes situaciones, lo que impulsa un proceso continuo de actualización.

Las participantes dialogaron respecto a las necesidades más evidentes observadas en el plantel de la escuela, Carmín quien fue Consejal de la Asociación de padres de familia, comentó que el Festival de la Primavera les permitió reunir el dinero para pagar la malla de protección que colocaron alrededor de todo el jardín de niños, gracias a la participación de los padres de familia que aportaron el dinero mediante la venta de boletos para elegir a los “Reyes de la primavera”; por ello sugirió a las cuatro compañeras que asistieron el primer lunes de regreso de vacaciones que el dinero reunido en el bazar fuera utilizado para celebrar el esfuerzo de las compañeras y el logro de haber compartido en Comunidad su proceso de Autocuidado.

Al final de la sesión, decidieron utilizar el dinero reunido en un reconocimiento personal a las participantes del taller, para valorar su esfuerzo y compromiso con vistas a mantener el autocuidado. Ellas me pidieron, llevar “de la ciudad”, específicamente un pastel de chocolate para celebrar la clausura del taller y yo ofrecí encargarme de los diplomas por su participación.

### **Doceava Sesión**

El jueves 22 de Abril de 2010, el título de la sesión fue: “El Ciclo del Autocuidado” tuve el propósito de recibir la experiencia de las participantes y apoyar su expresión creativa. El objetivo es que la participante reconozca sus habilidades y fortalezas, así como las áreas de oportunidad, con el fin de que continúe avanzando en su ciclo del autocuidado.

La dinámica consistió en crear un Collage, que ilustró la recapitulación de su experiencia, en una cartulina dividida en cuatro partes; en cada sección expresó su respuesta a la pregunta:

1. ¿Qué sensaciones percibía al iniciar el grupo?
2. ¿Cómo me sentía durante el proceso del grupo de encuentro?
3. ¿Qué pensamientos, ideas o creencias aprendiste para la vida?
4. ¿Qué personas, qué pensamientos, o qué acciones te nutren para formar una red?

Enseguida comparto la experiencia de Lupita que expresó claramente:

Yo llegué estresada, como que sentía el mundo encima de mí, me sentía ¡de mal humor! ¡No sé, me sentía bloqueada por todos lados! entonces, llegué al trabajo en equipo con ustedes y el apoyo que me dieron, el trabajo, la amistad que gané con todas ustedes ¡me ha servido mucho! pero sigo trabajando, sigo trabajando en muchas cosas que todavía me faltan, como dice Elena, ¡son etapas que va a ir uno aprendiendo! Y es ir escalando, para mí ¡es ir escalando poco a poquito! Y este... acá ahora si lo que yo quiero tener es unión con mi familia, con mis hijos, en mi comunidad, o sea con ustedes, seguir uniéndonos y seguir en contacto unas con otras (sus ojos se llenan de lágrimas y su piel se ve roja) y eso es lo que quiero... (Abr. 22, B 12, P 12, £ 16-24)

Me parece importante hacer notar la capacidad de Lupita para expresar de manera coherente la recapitulación de su experiencia, parte de la descripción de sus sensaciones y sentimientos y da cuenta del apoyo que recibió a su llegada, es decir percibió la diferencia del grupo, que al aceptarla impulsó un proceso de aprendizaje, a través de etapas que le permiten establecer contacto, e ir integrando su relación con los próximos, facilitando el autocuidado.

### **Clausura del Taller de Autocuidado**

El jueves 29 de Abril de 2010, el propósito de la sesión fue hacer un reconocimiento a las participantes inscritas al taller por su presencia, esfuerzo y compromiso, independientemente del número de asistencias. Llevé 20 diplomas impresos, velas para cada una y un “cirio” rojo, centro de energía que representaría el fuego del grupo. “Tarjetas” para firma de pensamientos. Un gran pastel de chocolate, platos y cucharas desechables, que fueron comprados con el dinero que reunió el grupo, gracias a la organización del bazar.

En primer lugar les entregué una hoja, a cada una de las participantes, con preguntas para recibir la retroalimentación del grupo, acerca de mi participación en el proyecto de intervención. Enseguida invité a las participantes a reunirse en círculo alrededor del fuego, reconociendo lo que cada una recibió, al mismo tiempo que encendía una vela, y expresando claramente lo que ella donó de sí misma para integrar la Comunidad para Cultivar el Autocuidado. Concluyo la experiencia de nuestro taller con la expresión de Lía, en representación de nuestra experiencia común:

Yo recibo esta luz como símbolo de que ¡desperté! gracias a todas las compañeras que me escucharon, especialmente a ti Elena, siento que me diste la mano para poder despertar y para poder salir de donde estaba yo atorada y ahora pues... entiendo y comprendo que debo de escucharme más a mí, escuchar lo que necesita mi cuerpo para poder ser feliz y poder transmitírselo a mi familia y a los que me rodean con todo el corazón.  
(Abr.24, B 13, P 4, £ 6-10)

Fue una sesión para agradecer la experiencia compartida con cada una de las compañeras que alimentó el anhelo de comprender al prójimo, manteniendo la comunicación y el compromiso de continuar cultivando el Autocuidado.

### **3.2 Preguntas**

Una vez recabada la narración de la intervención con las madres de familia, a lo largo del camino propuesto en comunidad, podemos seguir avanzando hacia el objetivo de este ensayo, que es confirmar un modo de empoderar a las personas que forman parte de un grupo vulnerable, mediante la reflexión dirigida por las siguientes preguntas:

1. ¿En qué consistió la propuesta sugerida a este grupo vulnerable?
2. ¿Cuales condiciones predisponen la actitud de las participantes?
3. ¿Cuál fue el proceso de las participantes que logró impulsar el cambio hacia el autocuidado?

4. ¿Cómo podemos resolver los problemas surgidos de relaciones humanas que impiden ejercer los derechos personales y lograr el bienestar en la vida?
5. ¿Cuál es el tipo de cambio social que impulsa la MDH?

La reflexión en torno a la experiencia de la intervención nos ayudará a dar respuesta a cada una de las preguntas planteadas, y a reconocer los resultados de la propuesta de autocuidado en este proyecto de investigación-acción.

### **3.3 Proceso de sistematización y análisis de la información**

La secuencia que seguí para recabar información empírica y teórica para la elaboración de este ensayo fue la siguiente:

1. Elaboración de la bitácora, inmediatamente al término, de cada sesión.
2. Transcripción textual de la grabación de cada sesión.
3. Lectura de los manuscritos entregados por las participantes.
4. Atención de las evidencias recabadas para reconocer los cambios.
5. Observación de los hechos reportados por la facilitadora, en relación a la expresión publicada por las participantes, con el fin de comprender el sentido del cambio de cada participante de la Comunidad.
6. Análisis de la experiencia personal en relación con la Escala Experiencial de Gendlin, al fin de reconocer las acciones que lo favorecieron.
7. Abstracción de las acciones que hicieron posible el cambio en torno al principio del autocuidado.
8. Reflexión en torno al orden de las acciones que propició el cuidado de sí.
9. Evaluación de los alcances de la intervención en relación con los objetivos propuestos según el eje de sistematización de la experiencia, es decir el autocuidado.

He compartido, en este capítulo, nuestra experiencia en el taller, el proceso de sistematización y el análisis de la información, con el fin de detectar los cambios hacia el autocuidado.

En el siguiente capítulo, nos adentraremos en la experiencia, desde el Enfoque Centrado en la Persona, con el fin de dar respuesta a las preguntas planteadas al final de este capítulo y proseguir el esfuerzo de Rogers y un grupo de investigadores “que se mantiene en vigencia, tendiente a descubrir el orden inherente de nuestra experiencia” (Rogers, 1998:9).

## **CAPITULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN**

La necesidad de cuidar nuestra vida en la Tierra, nos permite reconocer el valor de compartir la experiencia y la capacidad de cambiar nuestra realidad. Con esta intención, el Congreso de la Unión ha aprobado durante los últimos años numerosas reformas constitucionales en materia de derechos humanos, cuyos “principios exigen un trato igual a todos” (Sánchez Vázquez, 1997:171). A pesar de dichas reformas, la exclusión que provoca el modelo económico y político actual impide la satisfacción de las necesidades básicas a millones de personas, situación que reclama nuestra participación en el proceso de realización y liberación del ser humano, sobre lo cual Amartya Sen reconoce: “Necesitamos prestar más atención a crear y asegurar los derechos y convertirlos en capacidades” (Sen, en Montoya. 2010).

En este sentido, presentamos, en los siguientes párrafos, el análisis del proceso de facilitación con madres de familia del jardín de niños “Mercedes González González” del municipio de El Salto, Jalisco, con la esperanza de saber ¿Cómo podemos resolver problemas surgidos de relaciones humanas que impiden ejercer los derechos personales y lograr el bienestar en la vida?

### **4.1 Punto de partida: Los saberes facilitadores desde el ECP**

El Enfoque Centrado en la Persona reconoce la pluralidad de procesos que existen, al mismo tiempo que comprende la unidad de la experiencia. Así mismo, respeta la libertad de aparecer a la luz o dejar oculto en la oscuridad lo que está ahí presente en el mundo cotidiano, sin embargo reconoce que el contacto “genera una nueva energía en la relación, proporciona nuevas interacciones y aporta fluidez en la dinámica relacional” (Barceló, 2003:212).

Rogers y un equipo de colaboradores señalaron seis condiciones necesarias y suficientes, en la relación interpersonal, que ayudan a entrar en contacto a fin de propiciar procesos de cambio que dependen de la vulnerabilidad del cliente, la coherencia del facilitador, la consideración positiva hacia el cliente, la comprensión empática hacia la experiencia del cliente y la percepción por parte del cliente de las dos últimas actitudes del facilitador.



Precisamente, con base en estas condiciones, decidí ofrecer un taller para facilitar la percepción de la experiencia, partiendo del valor de compartir un trato igual para todos hasta vislumbrar, mediante un proceso, la necesidad de comprender el cuidado de nuestra vida, que depende de la estructura “global, psicofísica, pero centrada en el comportamiento y en la experiencia” (Rogers y Kinget, 1967:32).

Al punto que, decidí entrar en contacto con mujeres, madres de niños en edad preescolar para explicarles los efectos de la contaminación, mediante la primera condición que Rogers advirtió: “consiste en realizar un *grito* psicológico a otra persona con la intención de recorrer un camino juntos, una aventura de duración indeterminada y variable” (Barceló, 2003:208).

Lo anterior me permite responder la primera pregunta planteada al final del capítulo anterior, ¿En qué consistió la propuesta sugerida a este grupo vulnerable? La idea fue propiciar la práctica de *entrar en contacto* con nuestras sensaciones, sentimientos, emociones; para abarcar aspectos que no comprendemos y elegir acciones coherentes, es decir, más cercanas a la realidad, gracias a la ampliación de nuestra experiencia.

#### **4.2. La propuesta de facilitación: Acogida**

Me presenté en la Dirección de un jardín de niños, ubicado en una zona que padece la contaminación de agua, aire, tierra y alimentos, para invitar a las personas de esa comunidad a valorar la experiencia personal y aprender a reconocer las condiciones que hacen posible la salud y el bienestar en la vida. Una vez que la Directora contó con la aceptación y el apoyo de su equipo docente, asistí a junta con los padres de familia y les pedí contestar por escrito algunas preguntas. Ya que “Todo preguntar es una búsqueda” (Heidegger, 1997:15), la búsqueda inició con el reconocimiento de sus creencias personales respecto a la tierra, el agua, el aire, las plantas; así como de su actitud con otros seres vivos mediante las preguntas fundamentales: qué hago, cuándo, cómo, dónde y con quién(es).

De ahí que, partiendo del mayor número de respuestas vertidas en la encuesta desde el Enfoque Centrado en la Persona, recuperamos su necesidad de “*ganar tiempo*” para disfrutar a la familia, de *ser* mejores mamás, aprendiendo a *estar con* los demás, *saber* realizar acciones prácticas que ayuden a *hacer* algo para el bienestar la familia, es decir, el porcentaje de respuestas mostró claramente la prioridad del interés para desarrollar las capacidades afectivas que propician la colaboración entre las personas.

### **Condiciones comunes a las participantes**

Los sucesos compartidos, ayudaron a reconocer las condiciones de las participantes y a conformar la identidad del grupo, desde el inicio del taller, tal como lo describiré en los siguientes párrafos.

Cielo y Anahí hablaron poco, el volumen de su voz fue muy bajo y la expresión de sus caras me pareció de malestar; al final de la sesión Cielo se acercó y me dijo “me siento muy deprimida, pero con lo que vi ahora, me voy con la ilusión de que el curso me ayude a mejorar”. Anahí se acercó a nosotras, y al escuchar a Cielo, sólo dijo “¡yo también!” (Ene. 20, B 1, P 5, £ 11-17). La mayoría del grupo expresó de manera escrita y/o verbal su sensación de depresión, sin embargo es importante tener presente que “Los caracteres destacables en el ente no son, *propiedades* que estén-ahí (...) sino siempre maneras de ser posibles” (Heidegger, 1997:51).

En la segunda sesión propiciamos un espacio de sensibilización para conocer sus sensaciones, sentimientos y acciones. Tras la dinámica, con una hoja deshidratada en sus labios y un trozo de chocolate, Gracia comentó que la textura y el sabor de la hoja se le desagradaron, sin embargo se la comió. Entonces, la facilitadora escribió su respuesta en el pizarrón, con la intención de señalar la relación entre lo que sintió y lo que hizo, y preguntó “¿Por qué la comiste?” Gracia creyó que la facilitadora se los pediría. Sorprendida la facilitadora contestó que ella no se lo pidió y siguió preguntando: “si no te gustó ¿por qué habrías de hacerlo? Gracia exclamó ¡porque tú mandas!” (Ene.27, B 2, P 7, G 3, £ 12-15)

Ante su respuesta, la facilitadora explicó el motivo por el cual invita al grupo a sentarse en círculo, “la intención es hacer notar que todas somos iguales y formamos una comunidad a la que todas venimos a aprender a cuidarnos.” De inmediato, Sisy dijo: “yo también acato órdenes a pesar de saber lo que está mal y lo que está bien”; Lía corroboró: “si no lo hago, me siento insegura, sobre todo con mi esposo”; Lupita expresó su anhelo al saber que comparte la misma circunstancia: “en mi niñez no debía de sentir, no debía llorar... espero que cambie” Nora, dijo: “Mi papá era como el tuyo y a mí no me gusta recibir indicaciones, por eso yo respiré como quise... escupí la hoja y me comí el chocolate que me encantó”. (Ene. 27, B 2, P 7-8, G 2).

Lo anterior nos permite responder la segunda pregunta: ¿cuáles condiciones predisponen la actitud de las participantes? Durante el diseño del taller consideré su vulnerabilidad a causa de su exposición al ácido sulfhídrico, pero pude constatar que las creencias, de algunas participantes, asumidas mediante el abuso del poder, predisponen el abandono personal y/o el maltrato a otras personas en la convivencia cotidiana.

Frente a esta realidad, nuestro taller ofreció la posibilidad de establecer un proceso terapéutico para facilitar el cambio de dichas condiciones.

### **4.3 Desarrollo de la Conciencia**

En esta sección publicamos algunos testimonios que ayudan a evidenciar el abandono personal y/o el maltrato a otras personas derivado de los extremos de la solicitud sustitutiva-dominante en la convivencia cotidiana, descrita por Heidegger, que “Puede, por así decirlo, quitarle al otro el cuidado y en el ocuparse tomar su lugar reemplazándolo (...) para hacerse luego cargo, como de cosa terminada y disponible.” (Heidegger, 1997:127).

La lectura de las siguientes líneas nos permitirá adentrarnos en las experiencias de Anahí y Cielo, desde el Enfoque Centrado en la Persona, con la intención de comprender el proceso de cambio que ayudó a resolver el abandono derivado de dos modos de comparecer en la convivencia cotidiana, que resultan perjudiciales para vivir.

### 4.3.1 La Experiencia de Anahí

A continuación expongo la experiencia de Anahí, su análisis nos permitirá reconocer ¿Qué acciones son imprescindibles para realizar el proceso de cambio?

El objetivo planteado en la primera sesión fue “Reconocer el desarrollo de alguna habilidad en sus vidas para satisfacer sus necesidades”. En aquella ocasión, Anahí dijo su nombre y en seguida se quedó callada; le pregunté por qué decidió aceptar la invitación al grupo y sólo expresó su necesidad de aprender a cuidar a sus dos hijos; no esbozó sonrisa alguna; es una mujer joven cuya energía me pareció contenida; no obstante compartió su experiencia por escrito:

Aprendí a sobresalir cuando me enfermo. Yo estuve estudiando cultura de belleza, no terminé, pero yo quiero acabar de estudiar. Yo la verdad, no he sido muy feliz. Siempre he tenido muchos problemas con mis hermanos y papás. Siempre todo me humilló. Me hacen sentir que no valgo nada. Mis padres todavía quieren decidir sobre mi vida, mandarme como si fuera una niña y a mí no me parece porque también quieren mandar a mis hijos y ellos ya no me quieren entender. No tengo buena comunicación con mi esposo, porque soy muy cambiante de humor y no puedo entregarme completamente. Comparto lo que sé y he aprendido a estar con mis hijos, juego con ellos cuando tengo tiempo. (Ene. 20, 1° Texto)

Anahí explicó su enfermedad y el resultado de la experiencia a partir del *modo de ser-ahí* con su familia de origen, cuya “solicitud asume por el otro aquello de que hay que ocuparse.” (Heidegger, 1997:126). No obstante, al mantener su actitud abierta pudo reconocer su capacidad para aprender a estar con sus hijos y elegir la forma de compartir su tiempo.

El análisis de su experiencia permite abstraer la *apertura de la conciencia* y distinguirla como la primera acción del cliente, que le brinda la posibilidad de reconocer su voluntad para impulsar el cambio gracias a sus capacidades.

## Su proceso de desarrollo

La naturaleza humana se distingue por “Las dos formas constitutivas y cooriginarias del *ser-ahí*, son la disposición afectiva y el comprender” (Heidegger, 1997:137). Ambas capacidades intervienen en el proceso para atender la percepción, elegir el sentido de sus acciones y la comprensión hacia sí mismo o el ambiente que le rodea.

En la segunda sesión, Anahí participó en la dinámica de sensibilización cuyo objetivo fue “Atender sensaciones, sentimientos y emociones” con el fin de reconocer su *mundo interior y exterior*. He aquí su experiencia:

Yo lo único que quiero es que escuchen y me entiendan, que no se burlen de mí porque me siento mal. Busco seguridad en mí misma, ya que tengo muchos problemas con mis papás y esposo porque no me comprenden.

Me siento con la necesidad de que me comprendan y me escuchen, de que me apoyen, en realidad, siento *como si* estuviera sola.

Yo acepto el riesgo de conocer más, de aprender lo que no sé, cosas nuevas para superación personal.

Yo quiero enseñarme a expresar lo que siento sin temor de que se vayan a burlar de mí ni que me ofendan y también a no odiar a las personas aunque me hagan daño, porque el odio me está ahogando, siento que mi pecho me duele de tanto odio por favor, creo que necesito ayuda. (Texto Anahí, 27 Enero, 2010)

Anahí comparte su mundo exterior con los familiares que invaden su lugar, “[...] como de cosa terminada y disponible” (Heidegger, 1997: 126), sin embargo con esa relación ella termina lastimada; entonces busca protegerse en su mundo interior que provoca temor, al enfrentar su enojo por la situación y confusión ante el flujo de sus emociones, por no saber cómo estar con ellas y con los demás, es decir no resuelve el problema y torna más compleja la situación.

Según Rogers “[...] a medida que el individuo se encamina hacia el estado adulto, toma conciencia de la diversidad e incluso de la divergencia de

sus necesidades fundamentales, biológicas, sociales y específicamente humanas.” (Rogers y Kinget, 1967:49) Tal y como lo reconoce, Anahí, en su texto, ella necesita que la escuchen y percatarse de sus capacidades para aceptar riesgos, aprender a superarse, pero al depender del reconocimiento de su familia, ella se abandona a sí misma y se siente *como si* estuviera sola.

Así que, el reconocimiento de sus capacidades, en un nuevo ámbito de relación ayudó a encontrar la fuerza para reconocer primero de manera escrita los sentimientos y emociones que resultan dolorosos, después alternando de manera verbal la expresión de sentimientos y la esperanza de comunicar posibilidades cotidianas, para vencer obstáculos y cambiar su situación.

### **El sentido del cambio**

Una vez iniciada la *apertura de la conciencia*, Anahí sintió la confusión entre su mundo personal y la realidad exterior, lo cual implicó la *búsqueda de la coherencia* para valorar la experiencia. La expresión de sus sentimientos le permitió valorar sus posibilidades y elegir el sentido de sus acciones, con el fin de resolver el cuidado de sí misma, lo confirma su dicho “me decidí a estar bien” (Collage, Anahí, Feb. 4 de 2010).

Yo me siento feliz con mi familia, he tratado de estar bien con mi esposo y mis hijos. Como yo ya expresé lo que sentía (...) me decidí a estar bien y pues la mujer con los brazos abiertos es porque me siento más liberada. (Collage “El símbolo de mi vida”, Anahí, Feb. 4 de 2010)

Su expresión descubre, probablemente, “una simbolización cada vez más correcta de la experiencia vivida y de la satisfacción *organísmica* que lleva consigo.” (Rogers y Kinget, 1967:215)

Su disposición afectiva le permite otorgar un sentido a la experiencia “*porque amo a mis hijos*” que la impulsa a encontrar la posibilidad de cambiar su situación.

## La creatividad

En la cuarta sesión, Anahí se presentó con un peinado diferente, los ojos maquillados al tono de su ropa que lucía impecable, y una gran sonrisa en el rostro. Durante la sesión mantuvo mayor contacto visual y corporal, manteniéndose activa en los ejercicios con sus compañeras. Y en la quinta sesión, Anahí compartió verbalmente con el grupo:

Yo antes estaba diario enojada y si no estaba enojada, ¡me sentía con ganas de llorar!, pero ya que he venido aquí, me siento como más llena de energía, más alegre, hago las cosas, así como, con más motivación, y no siento ni el día pesado, nada, me siento muy a gusto. (Feb. 18, B 5, P 7, £ 28 -31)

Su *disposición afectiva* y su capacidad de *comprender*, impulsaron su tendencia actualizante para decidirse a elegir las acciones coherentes para presentarse a sí misma con la imagen de una mujer sonriente, con los brazos extendidos, ofreciendo una ensalada fresca y otros alimentos sanos a su familia, integrada con el esposo y dos hijos. Anahí, descubre su proceso de convertirse en la persona que “[...] existe solamente en la ejecución de los actos intencionales; y así, por esencia no es objeto.” (Heidegger, 1997:57) Al punto que, Anahí, asumió la responsabilidad de ejercer las acciones necesarias para el autocuidado.

En la doceava sesión Anahí compartió su actitud abierta que le permite recibir las diferencias entre un “antes... y ya que he venido aquí”, con lo que pudo sentirse “más llena” y comprender sus emociones gracias al aprendizaje que le ofreció la influencia de las otras compañeras que también reconocieron su experiencia con el grupo:

Yo me sentía sola, me sentía muy triste, desesperada... Después me fui sintiendo más capaz, ya no me sentía sola y entonces ya no dejaba que nadie me dijera nada y tomé mis propias decisiones. Después me fui sintiendo muy bien con mis hijos, mi familia. (Abr. 22, B 12, P 15, £ 14-18)

La recapitulación de la experiencia compartida por Anahí, nos permite conocer la tristeza y el temor que derivaron en odio al “[...] quitarle al otro el cuidado y ocuparse de tomar su lugar reemplazándolo.” (Heidegger, 1997:126)

Las condiciones sociales y económicas de su grupo social, impidieron que Anahí ejerciera su derecho a continuar su educación media superior, lo cual propició la dependencia y sumisión en sus relaciones interpersonales. De tal modo, Anahí optó por abandonar las posibilidades de ejercer su poder creativo, hirió su dignidad y dio ocasión a la enfermedad y a la humillación. Sin embargo, Anahí aceptó la invitación a participar en nuestra Comunidad, la cual propició el autoconocimiento en un ámbito diferente de relación y facilitó la posibilidad de ejercer el autocuidado con el fin de recuperar el bienestar en la vida.

Al comprender su capacidad para crear su realidad, se decidió a ejercer su poder para resolver su necesidad de “estar bien, para mí y para mis hijos, puedo expresar lo que siento y pienso” (Abril 22, Collage), y actuar de manera creativa, ejerciendo acciones para el autocuidado.

Anahí inició su proceso mediante la sensibilización, esta es la base real que le permitirá seguir desarrollando sus capacidades humanas que le permiten conocer más posibilidades, sin perder de vista el dolor y el odio que provoca el abandono, y se decida a comprometerse con la esperanza de seguir creando un mundo justo para todos.

#### **4.3.2 La Experiencia de Cielo**

Cielo es abuela, de una alumna que asistía al jardín de niños, ella atendió nuestra invitación por solicitud expresa de la maestra, que sabía de su problema de depresión. Cielo es una mujer adulta mayor, que recibe una pensión y está dedicada al hogar, dichas condiciones unidas a su baja estatura aumentan su exposición al ácido sulfhídrico, que propicia el daño de su sistema nervioso central y agrava su vulnerabilidad a los efectos. Al presentarse el primer día del taller, me pareció que Cielo se veía cansada, sus labios dibujaban una curva hacia abajo, sugiriendo una sensación de malestar.



En la primera sesión, ella escribió su texto titulado ¿Quién Soy?:

Soy viuda y me siento sola...  
No trabajo pero recibo una pensión  
que distribuyo en las necesidades de todos.  
Siento que cada día estoy más mal, todo me duele,  
pero le echo ganas por Loli.  
Soy una niña depresiva  
No me gusta la vida, no tiene sentido,  
sigo adelante por los nietos, no por mí. (Ene. 20, 1° Texto)

Cielo refiere su sensación de soledad y pretende explicarla a partir de su estado civil, sin dar cuenta de las condiciones que comparte con sus familiares. Reconoce su sensación de dolor pero desconoce su experiencia personal, probablemente por eso habla de sí misma como si fuera una niña.

Al parecer, Cielo dejó atrapado su *ser-ahí* en la estructura del pasado y limitó su *quehacer* al de esposa y madre de pequeños, ahora que es viuda y sus hijos crecieron, expresa su disgusto por la vida porque no encuentra otro *modo de estar* con la familia; mientras pretende seguir adelante por los nietos.

Es importante, comprender su urgencia por *estar-vuelta-hacia* los problemas de sus nietos adolescentes, ya que el *ser-propio* “se encuentra inmediatamente a *sí-mismo* en lo que realiza, necesita, espera y evita de su inmediato *quehacer* en el mundo circundante.” (Heidegger, 1997:124). Sin embargo, en la segunda sesión se da cuenta y escribe en su texto:

Me relaciono con mis hijos, con mis nietos y sus problemas son los míos.

Me duele mucho el rechazo de José y Katy.

Cuando me siento rechazada no quiero salir de mi cama,  
me da miedo no poder salir adelante, estar más atorada de lo que me siento  
y sentirme inútil.” (Ene. 27, 2° texto,)

Cielo, no se da cuenta que cuando pretende resolver los problemas de José y Katy invade sus lugares y afecta la convivencia debido a que “El otro es arrojado de su sitio; retrocede” (Heidegger, 1997:126). Sin embargo es capaz

de percibir su miedo, sin resolverlo, lo cual mantiene “un estado de *incongruencia*, de *vulnerabilidad* o de *angustia*” (Rogers, 1985:49)

Cielo necesitaba un ejercicio de reflexión para verse a sí misma, aceptar su cuerpo, reconocer sus capacidades. En la tercera sesión, Cielo mostró la montaña que le ayudó a representar lo que sentía:

Yo siento que mi esposo está aquí, arriba de la montaña, donde hay paz y yo que estoy abajo (señala la falda de la montaña) quiero estar arriba donde está él, me hace desear la paz, para estar con mi esposo; yo quiero estar con él. Cielo lloró. Nadie decía nada.

**F:** (sentí temor) Yo no soy nadie para corregir lo que tú deseas, pero me preocupa que si tú estás distraída buscándolo a él, entonces ¿quién cuida de ver a Cielo? ¿Qué va a pasar contigo que todavía estás aquí?

Cielo dijo: pues lo que hago es quedarme acostada todo el día y no salir.

De inmediato Martha, una compañera del grupo, al escucharla dijo que ella se había sentido igual, con la muerte de un bebé que tuvo; tenía otros dos niños, pero se deprimió y su hermana atendió a sus dos hijos, hasta que un día, dijo; “¡la verdad ya me enfadaste! Ya tienes que hacer las cosas por ti, necesitas decidirte porque ¡yo ya me cansé!, cuando la oí me asusté, pero ahora pienso ¡qué razón tenía! Eso que estaba haciendo no era justo, ni para ella, ¡ni para mí! (Feb. 4. B 3, P 7, £ 2-20)

Cuando les pedí que plasmaran su símbolo en una hoja, Cielo no presentó la montaña, en cambio entregó una balanza que tenía el nombre de su difunto esposo en una de las charolas; la otra charola tenía su nombre y al reverso de la hoja escribió: “Voy a echarle ganas para ver por mí misma y dejar a mi esposo libre, que descanse. Voy a poner a los dos en la balanza”. (Feb. 4, 3° Texto-Collage)

Su expresión considera la apertura hacia nuevas posibilidades; gracias a la acción de Martha cuya respuesta facilitó la *búsqueda de la coherencia*

gracias a que “El conocimiento se funda en el coestar (...) junto con los otros” (Heidegger, 1997:128).

En esto reside el valor de nuestra propuesta, al invitar a participar en la Comunidad de Cultivar el Autocuidado, en la que ofrecemos un espacio para reconocer el cuerpo, reflexionar la *búsqueda de la coherencia* y dirigir su proceso en comunicación consigo mismas y con los demás para actuar responsablemente.

### **Su proceso de desarrollo**

En las primeras sesiones, Cielo elegía las sillas que estaban cerca de los rincones y solía permanecer sin relacionarse con las demás participantes; a diferencia de la cuarta sesión, en la que nos ocupamos en realizar ejercicios corporales, la observé activa dando masaje a las compañeras y, más tarde, conversando con sus compañeras de mesa mientras cada una pintaba su ollita de barro. Estas acciones favorecieron el contacto con otras personas, el cuidado y la creatividad.

Después de la quinta sesión Cielo, Lilí, Mayra y Luz María se decidieron a dedicar tiempo al ejercicio físico durante la semana, Cielo comentó: ¡Nos gustaron los ejercicios, si funcionan! De ese modo, activamente, puede ayudar a incluir nuevas posibilidades y otros modos de estar ahí, de existir, de verse a sí misma libre, aceptarse y cuidarse a sí misma, para concertar todos sus recursos y ejercer la responsabilidad mediante su acción intencional.

Su proceso inició mediante el reconocimiento de sus capacidades que ubicaba en el pasado y sólo expresaba de manera escrita, ella evitaba la expresión verbal durante las sesiones; sin embargo fue la primera en abordarme al final de la primera sesión para “*gritar*” la depresión que mantenía en silencio. Hasta la cuarta sesión empezó a realizar movimientos y a reconocer su cuerpo.

### **El sentido del cambio**

Mantengamos presente la constitución de la naturaleza humana, es decir la *disposición afectiva y la capacidad de comprender* que nos brindan diversas formas de *estar con* los demás, lo cual implica abarcar “[...] el mundo del que se ocupa, como también con su propio habérselas consigo mismo.” (Heidegger, 1997, 127)

Precisamente Cielo eligió un cambio en su manera de *estar* con los otros *seres-que-están-ahí*, ahora puede acercarse a las personas físicamente, escuchar y dialogar con las compañeras del grupo de manera respetuosa. También con su hija, a quien le reconoce su esfuerzo y propone construir un acuerdo:

Estoy muy contenta...

**F:** ¡estás muy contenta!

**Cielo:** ¡sí!, porque a dos de mis hijas, ya casi les dan sus casas del Infonavit.

**F:** ah, pues es ¡todo un logro! ¿Verdad?

**Cielo:** ¡sí! (...) porque me quiero ir de aquí

**F:** ¿Cómo? ¿A ver? (Abr.15, B 11, P 2, £ 8-17)

**Cielo:** es que, como mi casa me la hizo él, (habla de su esposo) siento yo que... ¡Debo darme un espacio!, y... ¡yo quiero irme!

Y dijo mi hija *¡Amá es que la voy a rentar!*,

**Cielo:** bueno, está bien, pero ¡vámonos poniendo de acuerdo!, si rentamos esta, porque quiero salir de este aire. (Abr.15, B 11, P 2, £ 18-23)

Cielo dirigió su proceso, reconociendo el sentido de la autorrestricción, es decir logró ubicar donde debía dejar de intervenir para dejar que los nietos expresen sus capacidades y continúen su desarrollo; y dónde debía realizar más acciones para ejercer el autocuidado, por ejemplo en la elaboración de sus alimentos y en la posibilidad de ejercitarse.

El contacto con su cuerpo le permitió sentir el ritmo para dar un paso hacia la otra persona y detenerse a escuchar, de nuevo acercarse a percibir en ese vaivén de la comunicación, que nos permite integrar la experiencia o

conocer la existencia de familiares y compañeras, para comprender sus puntos de vista, mediante “la posibilidad de una solicitud que en vez de ocupar el lugar del otro, se *anticipa* a su *poder-ser*, no para quitarle el cuidado sino precisamente para devolvérselo como tal.” (Heidegger, 1997, 126)

De esta forma la persona se siente respetada al tiempo que va impulsando sus capacidades, para mejorar la convivencia cotidiana “[...] entre los dos extremos de la solicitud –la sustitutiva-dominante y la anticipativo-liberadora-” (Heidegger, 1997, 127).

### **La creatividad**

La experiencia nos permite confirmar la afirmación desde El Enfoque Centrado en la Persona acerca de la pluralidad de procesos que existen, derivados de las múltiples formas de integrar sensaciones, acciones, pensamientos y formas de convivir, que ayudan a concertar recursos. Cielo decidió *ganar tiempo*, construyendo un acuerdo que ayude a mejorar la convivencia cotidiana, gracias a la creatividad, que Cielo evidenció en su collage:

Yo llegué aquí ¡cerrada a mi mundo!, nomás era mi casa, y yo un rompecabezas ¡todo desarmado!, acá aprendí a tomar las riendas de mí misma, ¡Abrirme y armar bien *mi* rompecabezas!, ¡armarlo! Enseñarme a armarlo y aquí pues, ¡toda mi familia! Aquí, ya con ustedes, pues, ¡todas nos juntamos! Y hemos logrado ¡muchas cosas! Y... ¡todas juntas seguiremos adelante! (Abr. 22, B 12, P 26, £ 19-24)

La recapitulación de la experiencia le permitió verse transparente y libre. Ahora, es capaz de armar el rompecabezas de su vida y definir el sentido del cambio desde su enfoque personal, hacia el reconocimiento del otro y el respeto a su espacio.

Su apertura y el tiempo, le brindan a Cielo la oportunidad de ver que *la Biosfera* es otra *alternativa* que nos demanda integrar nuestro quehacer, al sentimiento y la razón para “cambiar de aire” y mantener las funciones vitales, ya que Heidegger explicaba que “El mundo del *Ser Humano* es un mundo en

común. El estar-en es un *coestar* con los otros. El *ser-en-sí* intramundano de éstos es la coexistencia.” (Heidegger, 1927:125)

El análisis de sus experiencias nos permitió abstraer las acciones básicas para impulsar un proceso que ayude a disminuir la vulnerabilidad, mediante el cambio terapéutico. Es importante comprender el concepto griego *Therapeia*, el cual refiere la conciencia acerca del modo de tratarse a sí mismo y a los demás; su reconocimiento ayuda a impulsar el cambio de ánimo del propio organismo hacia un funcionamiento adecuado con el ambiente.

Por ello, “En la medida que la psicoterapia se logra, el hombre se libera. Nada se garantiza, [...] a lo sumo, la posibilidad de seguir en sus propias manos, de continuar libremente haciéndose, buscándose, creando. Esa es la almendra de la teoría.” (Yela en Rogers y Kinget, 1967: X)

#### **4.4 Mi experiencia de facilitación**

La intención de crear un espacio para el autocuidado, surgió de la esperanza de propiciar la participación con padres de familia, pero sin la certeza de comprender las necesidades compartidas en la comunidad.

El día que asistí a la junta, expresé mi convicción de ser parte de un planeta que está siendo destruido por “*la mano del hombre*”. Puedo asegurar que mientras invitaba a los padres de familia a emprender, en sí mismos, el cambio que ayude a unir nuestras acciones, pude sentir como fluía la energía desde mis pies, siguiendo a través de mi cuerpo, hasta alcanzar mis manos y elegir las palabras para expresar la posibilidad de mejorar nuestra calidad de vida. El grupo recibió mi propuesta con interés, reconocieron necesidades compartidas en su colonia y, en sus respuestas a la encuesta, mostraron su interés de participar en un taller, dependiendo del día y hora propuestos. Fue un privilegio recibir su confianza para expresar sus necesidades, captar su interés de lograr un cambio y la disposición de participar en un taller, lo cual me parece que fue posible gracias al “aspecto más significativo y de mayor ayuda en la experiencia, que es la auténtica relación entre dos personas en la que cada una de ellas pone lo mejor de su capacidad” (Rogers, 1998:51)

Meses después de haber realizado la encuesta, al regreso de las vacaciones navideñas, realizamos la primera sesión del taller. En esta sesión, cuando Linda se presentó, explicó su motivo para participar diciendo: “*nosotros debemos...*” (Ene 20, B 1, P 4, £ 17) Al escuchar su expresión me sorprendí, ya que “la verdadera comunicación no es deliberada, sino que se produce a raíz de una observación casual” (Rogers, 1998:50). Entonces sentí la necesidad de exhortar el respeto a la manera de pensar de cada quien y hacer la sugerencia de hablar en mensajes “yo”.

Considero que esta sesión, ayudó a establecer la necesidad de aprender a percibir las sensaciones para distinguir la verdad oculta tras las conductas, y compartir la consideración positiva incondicional como una de las condiciones, propuestas por Rogers, la cual facilitó y propició la confianza de las participantes en el taller. Sin embargo, una vez terminada la sesión, Cielo me dijo “me siento muy deprimida pero con lo que vi hoy, me voy con la ilusión de que el curso me ayude a mejorar” y Anita dijo: “¡yo también!” (Ene 20, B 1, P 4, £ 15-17). Hasta que recibí, de nuestro asesor, la retroalimentación a mi bitácora, pude darme cuenta que en ese momento no pude sentir mi cuerpo al escuchar sus expectativas.

La capacidad de sentir, nos permite reconocer el flujo de energía durante la comunicación para ubicarnos como centro de valoración de la propia experiencia, también ayuda a identificar las sensaciones que observamos en los demás seres vivos, *como si* fueran propias. Esto es importante porque facilita la comprensión empática de la experiencia.

Justamente, al transcurrir varias sesiones, pude darme cuenta de mi dificultad de acompañar a las participantes para reconocer su miedo, ellas divagaban y yo me perdía en los detalles. Hasta que yo misma asumí el riesgo de expresar mis sensaciones, gracias a nuestro facilitador en el grupo de la Maestría, tuve la experiencia de sentirme contenida y de expresar mi malestar hasta que pude reconocer mi miedo ante el abuso del poder y sentir el flujo de mi energía vital emergiendo por todos los poros de mi piel, entonces pude “seguir respirando” con mi Comunidad, aprendiendo a propiciar el contacto, dando espacio a la voz y escuchando lo que dice su silencio.

De hecho, la participación de las compañeras generó en mí un proceso continuo de actualización de la conciencia que me demandó flexibilidad, durante el acompañamiento, para ver y acercarme a conocer otras realidades, tejiendo vínculos, que ayuden a ponderar el cambio y comprometernos con la posibilidad del autocuidado que comprende múltiples procesos de vida.

## **Conclusión**

La recapitulación de las experiencias, de Anahí y Cielo, compartidas desde el Enfoque Centrado en la Persona, nos ayudó a realizar el análisis de la experiencia, la tercera pregunta ¿Cuál fue el proceso de las participantes que logró impulsar el cambio hacia el autocuidado? El análisis me permitió abstraerla articulación de cuatro acciones básicas que determinaron el avance del proceso de:

1. La *apertura* es la acción básica que expresa la voluntad personal, facilita la percepción y permite disponer el ánimo desde la actitud fundamental, hasta compartir la *conciencia* personal.
2. La *búsqueda de la coherencia* es una acción intencionada para valorar la relación del mundo subjetivo y objetivo y definir el sentido que le da unidad a la experiencia.
3. La *responsabilidad* comprende las acciones elegidas para resolver la necesidad o la posibilidad que conforman la experiencia personal.
4. La *creatividad* confirma *la esencia de la persona*, sin embargo las acciones guardan relación con el horizonte del tiempo, desde el cual cada persona interpreta sus posibilidades.

Durante el proceso las participantes fueron tomando conciencia de su poder y ejerciendo el autocuidado, que les permitió irse recuperando de su abandono mediante el cultivo de sus capacidades, que al impulsar dichas acciones hicieron posible un cambio en su modo de relacionarse consigo mismas y con los demás. De tal suerte que me permite reflexionar a fin de encontrar una respuesta que nos ayude a responder la cuarta pregunta.



Nuestro proyecto surgió de con la esperanza de saber ¿Cómo podemos resolver los problemas surgidos de relaciones humanas que impiden ejercer los derechos personales y lograr el bienestar en la vida? De ahí que la recapitulación de la experiencia nos conduce al origen que impulsa la necesidad de estar atentos al contacto con la experiencia.

Las participantes empezaron a resolver problemas surgidos en las relaciones humanas cuando pudieron sentir la fuerza oculta tras el miedo y el dolor, que propician las relaciones sociales, cuando se pretende excluir o ignorar la fuerza que busca expresarse a través de la vida. Esa fuerza nos impulsa a participar en la creación que va conformando nuestra existencia desde la raíz, es decir en contacto profundo con la Tierra. Participar implica aceptar, recibir, convalidar ideas para la toma de decisiones y la realización que comparte responsabilidades. Esto quiere decir, del proceso de convertirse en persona.

Al parecer esta es la clave para resolver los problemas surgidos de relaciones humanas que impiden ejercer los derechos personales y lograr el bienestar en los distintos pueblos y naciones. Me refiero al hecho de estar con el otro, reconociendo el pulso palpitante que nos impulsa a crear sintiendo el ritmo incluyente de la vida, ese que valora las diferencias, seguramente el proceso de creación será lento, pero más profundo, satisfactorio y pleno.

La necesidad de recuperar el bienestar socio-ambiental nos convoca a dialogar en torno al círculo para recibir la experiencia personal y propiciar la convivencia de un modo más horizontal e incluyente para crear la conciencia comunitaria. Este es el ideal que comparte la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, propiciar la participación plena de las personas desde el inicio del proceso para conocer su experiencia, asumir el control de sus decisiones personales y comunicarnos para lograr la transformación social. Así, respondo a la pregunta ¿Cuál es el tipo de cambio social que impulsa la MDH? Me parece un cambio radical de las personas para *ser capaces de acercarse y estar con los demás* de manera sensible, sostener y compartir un mundo que da vida para todos.

## **CAPITULO V. DISCUSIÓN CON AUTORES**

### **Introducción**

El Sistema de las Naciones Unidas asumió la Declaración relativa a la Justicia Social de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), en Junio del 2008, misma que propone “garantizar el acceso a los servicios sociales básicos, proporcionar a las personas las herramientas necesarias para generar ingresos decentes y reforzar las salvaguardias para los pobres, los vulnerables y los marginados.” (ONU, 2008)

Tres años más tarde, el secretario de la ONU confirmó que el 80% de la población mundial carece de acceso a una protección social adecuada y que las mujeres son especialmente vulnerables debido a “las fuerzas de discriminación que deniegan a las personas su dignidad por motivos de religión, etnia o situación económica.” (ONU, 20 Feb. 2011) A pesar de esta situación, Ban Ki-moon advirtió en su nuevo mensaje del Día Mundial de la Justicia Social, que “La sostenibilidad depende de la creación de mercados” (ONU, 20 Feb. 2012), lo cual implica satisfacer la demanda de productos y servicios con un contrato social que en primera instancia evade su responsabilidad social y ambiental.

El Tribunal Latinoamericano del Agua (TLA), que delibera asuntos de justicia ambiental notificó, desde el año 2008, que la situación de peligro por enfermedad y muerte derivada de la contaminación urbano-industrial, amerita solución urgentemente. El Doctor Enrique Beldarrain Chaple, epidemiólogo del TLA, resaltó que han visto casos de contaminación química de ríos en Chile, Perú, Costa Rica “[...] pero nunca hemos encontrado casos de una población afectada como en El Salto y Juanacatlán” (López, Mario y Karina Osorno, 2008:24).

Con base en este contexto me parece conveniente discutir, en este capítulo, las ideas de algunos autores que fueron considerados por Rogers, con la intención de contribuir a la solución de la crisis socio-ambiental, a través del reconocimiento de capacidades y posibilidades desde el Enfoque Centrado en la Persona.

## **Hacia una cultura del autocuidado con perspectiva holística**

El bienestar de miles de personas en el municipio de El Salto está vinculado con la organización social que pretende determinar, a nivel mundial, las relaciones en función de una lógica mercantil que está devastando a la sociedad y al ambiente. El Dr. Beldarráin del TLA, hizo notar en su visita de campo al municipio de El Salto “que el tiempo de recuperación es largo (...) Depende de las ganas que se le pongan al asunto.” (López, Mario y Karina Osorno, 2008:26) Por ello, es indispensable conocer y compartir aspectos para el autocuidado que abarca al individuo y el ambiente, con la intención de propiciar el cambio de comportamiento que ayude a recuperar el bienestar, del cual depende en gran parte nuestra salud y tiempo de vida.

El comportamiento del ser humano, advirtió Heidegger, implica el conocimiento de “un mundo” dentro del cual cada ser humano se interpreta a sí mismo, ya que al nacer “[...] queda a merced de su propia tradición, más o menos explícitamente asumida. Esta tradición le substrahe la dirección de sí mismo, el preguntar y el elegir.” (Heidegger, 1997: 31) El concepto *tradición* refiere un hecho que se conserva a través de las costumbres y se sigue transmitiendo a lo largo del tiempo.

La tradición colonial en México “tendía a deprimir el espíritu de la nueva raza” (Ramos, 1976:35). Según la historia oficial del municipio de El Salto, los españoles impusieron a Porres Baranda como administrador de los naturales conquistados, a los que cambió del asentamiento original denominado “La Miseria” para que cuidaran el ganado y la posesión de la tierra y la gran caída de agua, que les dieron nombre a los municipios de Juanacatlán y El Salto. Más tarde con la revolución industrial vinieron los ingleses intercambiando sueños por necesidades, así “la explotación del hombre por el hombre” abarcó, desde entonces, la explotación intensiva de los recursos naturales en el Corredor Industrial de El Salto, para producir de tal forma que “No es sostenible ni deseable que la economía global continúe desarrollándose en esta dirección.” (OIT, 2012)

El autor de *Ser y Tiempo*, señaló el impacto de la tradición con la que el ser humano “se ha ido familiarizando y creciendo en una interpretación usual del existir.” (Heidegger, 1997: 30) Así, la enfermedad y la muerte de muchísimos pobladores y otros seres vivos, derivada de la contaminación en el municipio de El Salto, son el resultado de una tradición que excluye las necesidades y derechos colectivos y ambientales, sin poner límite a la ambición de unos cuantos. Rogers advirtió sobre este punto de vista individualista, que “Los errores cometidos en la búsqueda del máximo de satisfacción -debidos a la falta de datos experienciales- serán corregidos por la prueba de la realidad.” (Rogers, 1998:83)

Por otro lado, Buber consideró que “la persona se realiza y se reconoce cada vez en el encuentro del *uno* con el *otro*” (Buber, 1983:151). En tal ocasión, la persona puede encontrar-se en la experiencia donde distingue al que da o el que recibe y es capaz de concretar “una tarea *nueva* con referencia a la vida.” (Buber, 1983:141) Por ello, propuse crear un espacio de encuentro con las condiciones previstas en la relación de ayuda para que “logremos avances análogos en la comprensión y el manejo de las tensiones entre las personas y los grupos.” (Rogers, 2006:11)

La propuesta fue en el sentido de facilitar la interacción entre las participantes para que reconozcan sus necesidades, capacidades y valores, por medio de un curso- taller de Autocuidado. Así fue como Gracia pudo darse cuenta que se excluía a sí misma frente a las personas que consideraba con autoridad. Otros testimonios de sus compañeras confirmaron la experiencia de abandono de sus capacidades, “en mi niñez no debía de sentir, no debía llorar... espero que cambie” dijo Lupita; Nora compartió que su papá fue una persona muy violenta, “pero tampoco hago nada para cambiar no tengo fuerza de voluntad.” “Yo también acato órdenes a pesar de saber lo que está mal y lo que está bien” dijo Sisy; Lía corroboró “si no lo hago, me siento insegura, sobre todo con mi esposo”. (Ene. 27, B 2, P 7-8, G 2)

La mayoría del grupo de mujeres forma parte de un contexto en el que “La pobreza extrema, el hambre, la discriminación y la negación de los derechos humanos siguen marcando nuestro panorama moral.” (ONU: 2009)

Este tipo de comportamientos son las deudas de un sistema de organización mundial, frente al cual Amartya Sen reconoció la necesidad de facilitar el reconocimiento y desarrollo de las capacidades que le permiten a cada persona percibir las sensaciones, conocer los sentimientos, elegir el sentido de sus acciones para crear soluciones, tal como Anahí lo manifestó durante la experiencia del taller:

Yo antes estaba diario enojada y si no estaba enojada, ¡me sentía con ganas de llorar!, pero ya *que he venido aquí*, me siento como más *llena de energía*, más alegre, hago las cosas, así como, con más motivación, y no siento ni el día pesado, me siento muy a gusto con las pláticas que hemos tenido, me doy cuenta que primero estoy yo, para tener bien a mis hijos, necesito estar bien yo. (Feb. 18, B 5, P 78, £ 29-3)

Anahí atendió sus sensaciones y sentimientos que le ayudaron a darse cuenta de “la experiencia de la verdad” (Merleau-Ponty, 1997:16); me refiero al abandono de sus capacidades que fueron excluidas en su sistema familiar. De ese modo tiene la posibilidad de reconocerlas e integrarlas para ejercer el autocuidado.

El autocuidado surge de la capacidad personal de sentir el cuerpo, que nos brinda referencias para conocer el problema, calcular el esfuerzo y sostener las acciones, sin reducir “jamás la conciencia que de existir tengo, sino que envuelva también (...) por ende, mi encarnación en una naturaleza y la posibilidad, cuando menos de una situación histórica.” (Merleau-Ponty, 1997:12). De ahí que el cuerpo sea el fundamento del centro de valoración personal que le permite actualizar otras capacidades que le ayudan a ponderar las circunstancias, mediante la capacidad de interpretar que Merleau-Ponty hizo notar “una historia relatada puede significar el mundo” (Merleau-Ponty, 1997:20). Por ello, acerquémonos también al relato de Anahí quien expresó “para *tener* bien a mis hijos”. *Tener* significa asir, poseer, dominar, guardar, ocuparse de un objeto que no puede sentir la realidad y realizar lo posible.

La expresión de Anahí nos mostró la necesidad de seguir avanzando para distinguir el significado de su expresión, que es el extremo opuesto de “me

hacen enojar”, ambas provienen de una misma creencia que supone un poder personal que subordina el ser de otro disponiendo de él como si fuera un instrumento sin capacidades, sin voluntad. Este asunto a nivel interpersonal es la cuestión de fondo que sostiene al sistema mundial actual, mediante una tradición que comparte el deseo de *tener* el poder sobre otras personas. Sin embargo, la permanencia de dicho sistema depende de la creencia compartida por millones de personas, que ven limitadas sus posibilidades de bienestar.

Este aspecto permite vislumbrar el aspecto “más complejo y significativo” (Rogers, 1998:33) que fue señalado desde el Enfoque Centrado en la Persona; me refiero a la búsqueda de la coherencia de la existencia humana, que nos impulsa a resolver los requerimientos, urgentemente, mediante la tendencia actualizante que impulsa las capacidades humanas integrando de forma dinámica lo que sentimos, hacemos y creemos.

En este sentido, la experiencia me permite señalar cuatro acciones básicas, tal como las participantes fueron resolviendo el abandono a las propias capacidades, incluso en el caso de Cielo que siendo una mujer de la tercera edad, pudo seguir actualizando las capacidades que hacen posible el autocuidado, empezando por la acción de la *apertura*.

Yo llegué aquí ¡cerrada a mi mundo!, nomás era yo y mi casa, acá aprendí a tomar las riendas de mí misma, ¡Abrirme y armar bien *mi* rompecabezas! (Abr. 22, B 12, P 26, £ 19-24)

La *apertura* es la acción básica que depende de la voluntad personal, facilita la percepción y permite disponer el ánimo para compartir la *conciencia* personal. Ahora, Cielo, dirige su apertura para escuchar y dialogar de manera más cercana, puede regular su apertura entre la interacción social y la soledad para mantener el equilibrio vital, desde su centro; definiendo su participación con acciones para seguir viviendo.

Es importante considerar que la apertura amplía el nivel de conciencia, a medida que la persona aumenta la divergencia entre las necesidades biológicas y sociales. Por ello, la segunda acción básica es la búsqueda de la

coherencia, la cual nos brinda la posibilidad de convertirnos en personas capaces de dirigir, en nosotros mismos, el sentido del desarrollo de nuestras capacidades y posibilidades.

El desarrollo de las capacidades humanas para sentir, conocer y querer nos brinda la posibilidad de resolver las necesidades que abarcan desde la naturaleza, pasando por el reconocimiento de la experiencia personal, hasta la realización de las posibilidades en colaboración con otras personas con las que pueden constituir organizaciones sociales.

Precisamente, la *responsabilidad* es la acción personal que le da unidad a la experiencia, comprende las acciones para resolver tanto la necesidad como la posibilidad que implica su experiencia personal. Así, las participantes del taller lograron distinguir la diferencia entre *tener a los hijos* y *estar con ellos*, mientras van desarrollando su capacidad de comunicarse con los otros y va aumentando su confianza para cambiar su relación, día con día, durante el transcurso del tiempo.

Esta fue la apuesta de Rogers, facilitar el reconocimiento de la experiencia “no para que otros –tú y yo- piensen *como él*. La ofrece para que otros piensen *con él*.” (Yela en Rogers y Kinget, 1971: XV)

Al recuperar la experiencia personal, Abril, Anahí, Belén, Bety, Carmín, Cielo, Flor, Gracia, Julia, Libia, Lourdes, Luisa, Luz María, Mayra, Nadia, Paula comprendieron un sentido para resolver ciertas creencias que provocaron confusión ante las necesidades, derechos y obligaciones que compartimos. De ese modo, las personas expresaron su capacidad *creativa* ejerciendo nuevas acciones para el autocuidado que conecta su horizonte con la totalidad del espacio y el tiempo.

## CONCLUSIONES

A la luz de mi experiencia con la Comunidad para Cultivar el Autocuidado quiero resaltar la importancia de promover el desarrollo humano, que implica diversos aspectos como pueden ser el financiero, político, cognitivo, afectivo; sin embargo, actualmente la experiencia socio-ambiental muestra la urgencia de propiciar el desarrollo de las capacidades afectivas, en el sentido que impulsa la colaboración con las demás personas en el cuidado de nuestra morada común, es decir la tierra y a quienes habitan en ella.

La permanencia de la vida humana depende del autocuidado que consiste en la práctica de acciones que realizan las personas para mantener el equilibrio entre los hechos de la naturaleza y las posibilidades del ser humano, dentro de los límites compatibles con la salud y el bienestar. El autocuidado depende, a su vez, de la atención a las sensaciones que nos permiten conocer los efectos de las acciones en el cuerpo y en la naturaleza. Así fue como pude advertir el orden de las acciones que realizaron las mujeres para suscitar el autocuidado.

Fue fundamental propiciar el contacto con su cuerpo para recuperar las sensaciones, sentimientos y emociones desde el Enfoque Centrado en la Persona, de ese modo pudieron reconocer la posibilidad de elegir a voluntad el sentido de su apertura hacia el miedo que las paraliza o hacia la fuerza vital que impulsa el cambio, el movimiento. La voluntad personal nos brinda el poder de determinar el momento y el grado de apertura que nos permite atender, mediante el autocuidado, los requerimientos naturales o las perspectivas para mantener el proceso de desarrollo humano.

El autocuidado implicó la voluntad de las participantes para ampliar su conciencia de algunos requerimientos, deseos y valores que dirigen su proceso de vida. La conciencia de la realidad impulsó su búsqueda de la coherencia que provocó ansiedad, desesperación por la sensación de inestabilidad; sin embargo la posibilidad de ofrecer las condiciones previstas por Rogers para aceptar sin condición la experiencia, permitió distinguir la relación entre los



sucesos y valorar claramente los conflictos entre los deseos y sus consecuencias, a fin de facilitar la elección de las acciones personales.

Cada una de las participantes detuvo su búsqueda para elegir la acción personal que le permitió hacerse presente en relación con la comunidad, esto implicó un cambio en el sentido de las acciones, pues ya no “se dejaron llevar” sino que eligieron su posibilidad para responder, así distinguieron las cualidades personales que les ayuda a encontrar la salida de la limitación, ya sea mediante la colaboración o la confrontación, según la ocasión y en la medida de sus posibilidades. Actuando responsablemente nos dimos la oportunidad de crear acciones que ayudaron a superar la dinámica del dolor y resolvimos con hechos el camino, que nos une a la expresión de la realidad.

Valoro el esfuerzo de las mujeres que participaron en la Comunidad para Cultivar el Autocuidado, por su compromiso de atender los riesgos que se presentaron en cada sesión, juntas logramos superar los retos para continuar el viaje, sintiendo, eligiendo, creando acciones para *ganar tiempo*, para *estar con* sus seres queridos, *saber* escuchar y comunicarse, éstas fueron las necesidades que nos convocaron a desarrollar nuestra capacidad de atender las propias necesidades, conocer las del otro, valorar los sentimientos y comunicar emociones para resolver las limitaciones, la soledad, el dolor.

La experiencia valió la pena porque las participantes reconocimos el espacio de libertad que tenemos al elegir las acciones, por la confianza ganada que respalda nuestro esfuerzo, por descubrir cualidades personales que no habíamos visto en otros espacios de encuentro, por la información que amplió nuestra conciencia y nos ayudó a satisfacer deseos y requerimientos, pero sobre todo por haber podido hacer vínculos que nos entrelazan libremente, por su compañía que pregunta o ilumina, entrega o sonsaca, narra o silencia, dispersa o acompaña durante el camino. Así es el autocuidado, un continuo proceso de *creatividad* que permite expresar la intención profunda de la vida. El principio que nos permite actualizar las capacidades personales. Así, mediante *el autocuidado*, nos convertimos en agentes del bienestar. Este fue mi propósito, alcanzar el bienestar marcando límites a la razón instrumental, compartiendo mi *ser*, *saber* y *querer* en la problemática socio-ambiental.

La experiencia me permitió compartir con la Comunidad para Cultivar el Autocuidado, mi propio proceso de desarrollo y formular las acciones necesarias para convertirme en persona. Este no es un proceso solitario, surge en el encuentro con las otras personas, tanto con las que reciben parte de nosotros, como las que presentan sus límites; así al ir dando y recibiendo nos vamos conformando con los distintos grupos sociales. Sólo en el encuentro con el otro podemos ejercer nuestra libertad, esa condición humana que depende de la voluntad personal para dirigir las acciones personales.

Nuestro ambiente natural muestra evidencias que nos advierten la necesidad de realizar acciones coherentes con la realidad socio-ambiental mediante la posibilidad de cultivar el autocuidado, poniendo límites a nuestros deseos y comprendiendo que nuestras acciones inciden afectando los recursos y necesidades de otros seres que tienen el mismo derecho a disfrutar su bienestar, por la igualdad que nos confiere nuestro origen común.

Desde mi punto de vista, no sólo es necesario continuar con la labor que iniciaron hace más de 30 años los pioneros del desarrollo humano en México, desde Juan Lafarga, José Gómez del Campo, Rosa Larios, y han impulsado hasta el día de hoy nuestros Maestros, sino incluso ampliar su radio de acción, a través de las instituciones para facilitar la sensibilidad en las relaciones humanas. La sensibilidad es la base para poder colaborar en el cuidado de la vida.

Apenas iniciamos, en el municipio de El Salto, el proceso de sensibilización desde el Enfoque Centrado en la Persona, propongo seguir cultivando el autocuidado mediante relaciones de ayuda que faciliten el desarrollo de las capacidades humanas, para que sepamos qué hacer en esta *“emergencia ambiental no declarada”* (ITESO: 2012)

Es indispensable ampliar la conciencia respecto a las consecuencias de nuestras acciones personales, pero no basta actuar de forma individual, necesitamos crear redes, confirmar los vínculos que impulsan las sinergias para resolver un problema que es complejo.

Propongo sumar esfuerzos en los “10 pendientes para el Río Santiago: Un reto para tod@s” (ITESO: 2012), a través de Proyectos de Aplicación Profesional para los alumnos de la Licenciatura de Psicología, para facilitar el desarrollo de las capacidades que nos permiten *abrir* la conciencia personal a otras realidades que actualmente son excluidas, como son los movimientos indígenas, los movimientos sociales de los sectores populares y sindicales, para *ser y saber estar con* los demás, *querer compartir* la posibilidad de darnos cuenta de la realidad, mediante la percepción y la recapitulación de la experiencia que nos lleva a desarrollar la *conciencia política*, porque *somos comunidad*, de ahí la necesidad de participar y convertirnos en agentes del autocuidado.

El autocuidado de nuestro hábitat nos impulsa a prevenir los problemas, controlar el abuso y evitar la exclusión; resolver los problemas que generan las normas impuestas sin tomar en cuenta la experiencia, todo esto para facilitar el funcionamiento del organismo que hace posible la vida.

Propongo unir esfuerzos, crear comunidades en los municipios de El Salto y Juanacatlán, sembrando creencias que nos liberen del miedo, de la depresión, cultivando el respeto a las diferencias y la justicia que valora las coincidencias, quiero cultivar esperanza en las capacidades humanas con miras a la participación en la toma de decisiones públicas que incidan en nuestra calidad de vida, creando vínculos con organizaciones nacionales e internacionales de derechos humanos y así lograr conformar un mundo, donde quepan muchos mundos. Que así sea.

Sería muy recomendable continuar con la propuesta

Durante el transcurso del taller, las participantes siguieron compartiendo experiencias que podrían ser supervisadas con estudios médicos y análisis de laboratorio, los cuales ayudarían a corroborar los efectos del ácido sulfhídrico en el organismo humano, el cual afecta funciones del Sistema Nervioso Central.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alemaný, Carlos (1997). *Psicoterapia Experiencial y Focusing: La aportación de Eugene T. Gendlin*, Biblioteca de Psicología, DESCLÉE DE BROUWER, BILBAO.
- Álvarez Cibrián, Felipe de Jesús y Alfonso Hernández Barrón (2008). *Informe Especial sobre la contaminación del río Santiago a su paso por los municipios de El Salto y Juanacatlán*, Comisión Estatal de Derechos Humanos, Guadalajara.
- Álvarez Gil, Laura Eugenia (2008). *El crecimiento humano de un grupo de alumnos de psicología a partir de su participación en un proyecto de formación profesional: las sensaciones, los sentimientos y los procesos de pensamiento*. Tesis para la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Anzieu, D. y Martin, J-Y (2004), *La dinámica de los grupos pequeños*, Biblioteca Nueva, España.
- ATSDR (2006). *Ácido sulfhídrico (hydrogensulfide)*. Recuperado el 19 de abril de 2011, DE: (<http://www.atsdr.cdc.gov/es>)
- ATSDR (2009) *Agencias para sustancias tóxicas y el registro de enfermedades*. Recuperado el 9 de agosto de 2009, DE: (<http://www.atsdr.cdc.gov/es>)
- Barceló, Bartomeu (2003). *Crece en grupo: una aproximación desde el Enfoque Centrado en la persona*, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Barkin, David coord. (2006). *La gestión del agua urbana en México: retos, debates y bienestar*, Universidad de Guadalajara, México.
- Bloom, Benjamin S. et. al. (1977). *Taxonomía de los objetivos de la educación, la clasificación de las metas educativas manuales I y II*, Librería El Ateneo Editorial, Buenos Aires.

Buber, Martín (1983). *¿Qué es el hombre?*, Breviarios del Fondo de Cultura Económica, México.

Buber, Martin (2008). *Yo y tú*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.

Caballero Alarcón, Manuel (2011). El proceso de negociación multilateral sobre cambio climático: estado de la cuestión, en *Boletín Económico de ICE*, N° 3006. Recuperado el 3 de marzo de 2011, DE:

[http://www.iberglobal.com/frame.htm?http://iberglobal.com/images/archivos/cambio\\_climatico\\_caballero.pdf](http://www.iberglobal.com/frame.htm?http://iberglobal.com/images/archivos/cambio_climatico_caballero.pdf)

Caldú Zatarain, María Isabel (2004). *El enfoque centrado en la persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita*, Tesis para la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Collins, James (1986). *El pensamiento de Kierkegaard*, Fondo de Cultura Económica, México.

Comisión Estatal del Agua de Jalisco (2009). *Zona Conurbada de Guadalajara, información general*. Recuperado el 12 de Febrero del 2009, DE:

<http://www.ceajalisco.gob.mx/zcg.html>

Curiel Ballesteros (2009) *Los recursos naturales de Jalisco: riqueza vulnerable*. *Revista Estudios Jaliscienses, número 75, Jalisco: desarrollo sustentable*, El Colegio de Jalisco, México.

Díaz Barriga Arceo, Frida. (2002). *Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación constructivista*. McGraw-Hill. México.

Duran Juárez, Juan Manuel y Alicia Torres Rodríguez (2006). “La gestión del agua urbana en México: retos, debates y bienestar”, en Barkin, David (coord.), *Centro universitarios de Ciencias Sociales y Humanidades*, Universidad de Guadalajara/Universidad Autónoma Metropolitana, Guadalajara/DF México.

Egan, Gerard (1981). *El orientador Experto, un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Grupo Editorial Iberoamérica, México.

Foucault, Michel (1990) *Tecnologías del Yo y otros Textos Afines*, Paidós, Barcelona.

Gallardo Valdés, Juan, (2005). “Ácido Sulfhídrico como contaminante del aire en las comunidades de Juanacatlán y El Salto, Jalisco” de la Universidad de Guadalajara;

Garibay Chávez, María Guadalupe, Arturo Curiel Ballesteros, Martha Georgina Orozco Medina y Gabriela Hernández Pérez, (2007), *Diez años de investigación en Salud Ambiental desde La Universidad de Guadalajara*, editada por el Instituto de Medio Ambiente y Comunidades Humanas de la Universidad de Guadalajara. UICN. México.

Gobierno de Jalisco (2009). *Sitio Oficial de Municipios*. Recuperado el 12 de febrero de 2009, DE:

[http://www.jalisco.gob.mx/wps/portal!/ut/p/c5/04\\_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3gzb2djr1AXEwMDZ3NLA08DF09flyBfl1MvE6B8pFm8T4iPh7FXkJGBv4mPsYGRm7-Po0uQqwEQENAdDrIPv36QvAEO4GiAV7-Jj7m-n0d-bqp-QW6EQWZAuilAFCfm0Q!!/dl3/d3/L2dJQSEvUUt3QS9ZQnZ3LzZfNktDM0pVRDQwMEM3OTBJMERJTURSTTJQNjc!/?WCM\\_GLOBAL\\_CONTEXT=/wps/wcm/connect/portaljalisco2009/contenidos/gobierno+del+estado+jalisco/jalisco/pj\\_asmunicipios/pj\\_contjaliscoelsalto](http://www.jalisco.gob.mx/wps/portal!/ut/p/c5/04_SB8K8xLLM9MSSzPy8xBz9CP0os3gzb2djr1AXEwMDZ3NLA08DF09flyBfl1MvE6B8pFm8T4iPh7FXkJGBv4mPsYGRm7-Po0uQqwEQENAdDrIPv36QvAEO4GiAV7-Jj7m-n0d-bqp-QW6EQWZAuilAFCfm0Q!!/dl3/d3/L2dJQSEvUUt3QS9ZQnZ3LzZfNktDM0pVRDQwMEM3OTBJMERJTURSTTJQNjc!/?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/wps/wcm/connect/portaljalisco2009/contenidos/gobierno+del+estado+jalisco/jalisco/pj_asmunicipios/pj_contjaliscoelsalto)

Goldstein, Kurt (1961). *La naturaleza humana a la luz de la psicopatología*, Paidós, Buenos Aires.

Gutiérrez Pérez, José (2009) *Hemisferios Bicéfalos, corazones sostenibles*. Revista Estudios Jaliscienses, número 75, Jalisco: desarrollo sustentable, El Colegio de Jalisco, México.

- Hall, C. y Lindzey, G. (1974) *La Teoría Organísmica de la Personalidad*. Biblioteca del Hombre Contemporáneo. Paidós. Buenos Aires.
- Heidegger, Martín (1997). *Ser y Tiempo*, Editorial Universitaria, Santiago de Chile.
- ITESO, (2012) *10 pendientes para el Río Santiago: Un reto para tod@s*, Sedesol, M
- Kierkegaard, Sören (2007). *El concepto de la angustia*, Alianza Editorial, Madrid.
- Kucharz, Tom (2011) *Cancún, la cumbre del comercio de carbono*, Recuperado el 12 de febrero de 2009, DE:  
<http://www.quiendebeaquien.org/spip.php?article2032>
- Lafarga & Gómez del Campo, (1980). *Desarrollo del Potencial Humano. Aportaciones de una Psicología Humanista*. Trillas. México.
- Landa, Josu (2009). “¿Así es la Vida? Diálogo entre Lizbeth Sagols Sales, Crescenciano Grave Tirado, Carlos Beltrán y Josu Landa”, en *Ínglima en pos del sentido...*, vol. diciembre 2009, núm. 5, El Errante Editor, Puebla de los Ángeles.
- López, Mario y Karina Osorno (2008). Entrevista con Enrique Beldarráin, epidemiólogo del Tribunal Latinoamericano del Agua, en *Magis*, vol. junio-julio 2008, núm. 404, ITESO- Universidad Jesuita de Guadalajara, Guadalajara.
- Lozano Kasten, Felipe (2009) *Desarrollo Económico, Efectos en el Ambiente y la Salud Humana*, Cátedra del Instituto de Investigación Regional de Salud Pública de la Universidad de Guadalajara.
- Magee, Bryan (1999). *Historia de la Filosofía*. Planeta. México.

Mc Culligh, Cindy, Juan Carlos Páez Vieyra y Gerardo Moya (2007) *Mártires del río Santiago: Informe sobre violaciones al derecho a la salud y a un medio ambiente sano en Juanacatlán y El Salto, Jalisco, México*, IMDEC. México.

Mc Culligh, Cindy (2007). *Respirar veneno en Juanacatlán y el Salto, Jalisco*. Recuperado el 9 de agosto de 2009, DE:  
<http://www.jornada.unam.mx/2006/09/25/eco-c.html#directora>

Marriner Tomey, Ann y Martha Raile Alligood (2008). *Modelos y Teorías de Enfermería*, Elsevier, Madrid.

Merleau-Ponty (1945). *Fenomenología de la Percepción*. Península, Barcelona.

Núñez Miranda, Beatriz y Dolores Álvarez Contreras (2009). *El desarrollo sustentable y los nuevos esquemas habitacionales*, Revista Estudios Jaliscienses, número 75, Jalisco: desarrollo sustentable, El Colegio de Jalisco, México.

Orem, Dorothea (1993). *Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica*. Masson -Salvat Enfermería, Barcelona.

Opazo, Andrés (2000). "El sujeto de desarrollo humano", en Núñez Hurtado, Carlos (coord.), *Educación para construir el sueño*, ITESO-Universidad Jesuita de Guadalajara, Guadalajara.

Organización Internacional del Trabajo (2012) *La Necesidad de la Justicia Social*, Recuperado el 18 de agosto de 2012, DE:  
<http://www.ilo.org/global/standards/introduction-to-international-labour-standards/need-for-social-justice/lang--es/index.htm>

Organización de las Naciones Unidas (2008). *Mensaje en el día mundial de la Justicia Social*, Recuperado el 18 de agosto de 2012, DE:  
[http://www.un.org/es/events/socialjusticeday/sgmessages\\_2011.shtml](http://www.un.org/es/events/socialjusticeday/sgmessages_2011.shtml)



Organización de las Naciones Unidas (2009). *Mensaje en el día mundial de la Justicia Social*, Recuperado el 18 de agosto de 2012, DE:

<http://www.un.org/spanish/sg/messages/socialjustice2009.html>

Organización de las Naciones Unidas (2010). *Mensaje en el día mundial del hábitat*, Recuperado el 4 de octubre de 2010, DE:

([http://www.unhabitat.org/downloads/docs/8823\\_30452\\_SG\\_message\\_S.pdf](http://www.unhabitat.org/downloads/docs/8823_30452_SG_message_S.pdf))

Organización de las Naciones Unidas (2011). *Mensaje en el día mundial del hábitat*, Recuperado el 4 de octubre de 2010, DE:

[http://www.un.org/es/events/socialjusticeday/sgmessages\\_2011.shtml#mainnav](http://www.un.org/es/events/socialjusticeday/sgmessages_2011.shtml#mainnav)

Organización de las Naciones Unidas (2012). *Mensaje en el día mundial del hábitat*, Recuperado el 4 de octubre de 2010, DE:

<http://www.un.org/es/events/socialjusticeday/sgmessages.shtml>

Orozco Medina, Martha Georgina (2009) *Retos ambientales y de salud en la producción de alimentos*, Revista Estudios Jaliscienses, número 75, Jalisco: desarrollo sustentable, El Colegio de Jalisco, México.

Pérez Vera, Elisa y Alejandro J. Rodríguez (2005). *Soberanía del Estado y Derecho Internacional. Homenaje al Profesor Juan Antonio Carrillo Salcedo, Tomo II*. Universidad de Córdoba/Universidad de Sevilla/Universidad de Málaga, España.

DE:[http://books.google.es/books?id=VTCSrehMOboC&pg=PA1125&lpg=PA1125&dq=despojo+de+los+derechos+b%C3%A1sicos&source=bl&ots=Fm\\_FLb-Lrc&sig=o\\_ky9l-g0hQ\\_UPT\\_Bsx\\_2cqeG0Y&hl=es&ei=fhKzTdiQPIG6sQOsjtnZCw&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=5&ved=0CDgQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.es/books?id=VTCSrehMOboC&pg=PA1125&lpg=PA1125&dq=despojo+de+los+derechos+b%C3%A1sicos&source=bl&ots=Fm_FLb-Lrc&sig=o_ky9l-g0hQ_UPT_Bsx_2cqeG0Y&hl=es&ei=fhKzTdiQPIG6sQOsjtnZCw&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=5&ved=0CDgQ6AEwBA#v=onepage&q&f=false)

Quiroz Miranda, Lourdes (2001) *Grupos de Crecimiento, Estilos de Enfrentamiento y La Calidad de Vida en Alumnos (as) de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO*, Tesis para la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.

- Quitmann, H. (1998). *Psicología Humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Herder, Barcelona.
- Ramos, Samuel (1986) *El perfil del hombre y la cultura en México*, Espasa-Calpe, México
- Reale & Antiseri (1995). *Historia del Pensamiento Filosófico y Científico. Tomo III Del romanticismo hasta hoy*. Herder. Barcelona.
- Rodríguez Bautista, Juan José y María del Rosario Cota Yáñez (2006). Desarrollo del Parque Industrial El Salto, Jalisco, en *Cuadernos PROLAM/USP*, año 5, vol.2, Recuperado el 5 de marzo de 2009, DE: ([http://www.usp.br/prolam/downloads/2006\\_2\\_3.pdf](http://www.usp.br/prolam/downloads/2006_2_3.pdf))
- Rogers, Carl y Marian Kinget (1971) *Psicoterapia y Relaciones Humanas. Teoría y Práctica de la Terapia No Directiva*, Alfaguara, Madrid-Barcelona.
- Rogers, Carl. (1980). *El poder de la persona*. El Manual Moderno. México.
- (1982). *Grupos de Encuentro*. Amorrortu. Argentina.
- (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión. Buenos Aires.
- (1995). *El Camino del Ser*. Kairós. Barcelona.
- (2006). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós. México.
- Roy, Raymond y Edy Juvinel de Egea. (1994). *Los espacios y la comunicación interpersonal*. LECI. Asunción, Paraguay.
- Segrera, Alberto & Mancillas, Celia (1998). *Desarrollo Humano y Social Centrado en la Persona, Psicología Iberoamericana*. Vol.6 No. 1, Plaza y Valdés, México.
- Salanova Sánchez, Enrique Martínez. *Clasificación de los aprendizajes*. Recuperado el 12 de Abril de 2010, DE:

<http://www.uhu.es/cine.educacion/didactica/0023taxonomiaaprendizaje.htm>)

Salmerón Bellí, Yolaina (2008) *Todos por la dignidad. Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes en el DIF – Guadalajara*, ITESO, Tesis para la Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.

Sánchez Barajas, Karla Paulina (2009) *Los niños del Río Blanco*, Video CD Maestría en Comunicación del ITESO

Sánchez Vásquez, Adolfo (1997). “Reflexiones -¿intempestivas?- sobre la igualdad y la desigualdad”, en González, Juliana y Josu Landa, coord. *Los valores humanos en México*, UNAM y siglo veintiuno, México

Satir, Virginia (1986). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*, Editorial Pax, México.

Secretaría de Educación. (1992). Acuerdo Nacional para la Modernización de la Educación Básica. Recuperado el 1 de Octubre de 2009 DE: <http://bibliotecadigital.conevyt.org.mx/servicios/hemeroteca/073/073008.pdf>)

Sidney B., Simon, Leland W. Howe y Howard Kirschenbaum (1977). *La clarificación de valores*, Editorial Avante, México.

Sobarzo, Deborah Lucero (2007). *Diagnóstico ambiental y propuesta de prevención, control y mitigación de la contaminación en empresa de producción de vitaminas y minerales*, Edición en CD. Tesis de Licenciatura en Ingeniería Ambiental, ITESO

Solórzano, Lilian (2009). Intervención universitaria en El Salto y Juanacatlán, en *Magis*, vol. febrero-marzo 2009, núm. 408, ITESO-Universidad Jesuita de Guadalajara, Guadalajara.

Torres, Raúl (2009). *Metales pesados en 11 de los 13 puntos revisados del río Santiago*, Recuperado el 9 de agosto de 2009, DE:

[http://limpiemoselsalto.blogspot.com/2009\\_07\\_01\\_archive.html](http://limpiemoselsalto.blogspot.com/2009_07_01_archive.html))

UNICEF (2010). *Los derechos de la infancia y la adolescencia en México*, Unicef, México.

Vidales Gonzáles, Carlos E. (2009). *La relación entre la semiótica y los estudios de la comunicación: un diálogo por construir*. Comunicación y Sociedad, vol. enero-junio, núm. 11, pp. 37-71. Universidad de Guadalajara, México.

Vigotsky, Lev. (2010) *Teoría de las emociones*. Estudio histórico-psicológico. Akal Universitaria. Madrid.

Villoro, Luis. (1982). *Crear, Saber, Conocer*. Siglo Veintiuno, México.

Zubiría Samper, Julián. (2006) *Los modelos pedagógicos*. Magisterio. Ecuador

## APÉNDICE 1. ENCUESTA. REDES PARA UN SALTO DE VIDA

Quiero conocerte para ofrecer un mejor servicio, por favor, continúa las frases con las palabras que te ayuden a expresarte:

Yo creo que la vida.....

La Tierra, el agua, las plantas, el aire son para mí.....

Yo me siento hoy.....

Durante el día.....Yo quiero.....

Yo hago.....

¿Para quién?.....

¿Cómo?.....

¿Dónde?.....

¡Muchas gracias por participar!