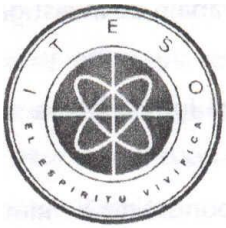
INSTITUTO TECNÓLOGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:

LIC. ELBA ELIZABETH COVARRUBIAS ANAYA

ASESOR

DR. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ

COMITÉ LECTOR:

MTRA. MARTHA LETICIA CARRETERO JIMÉNEZ

TLAQUEPAQUE, JAL., 22 de NOVIEMBRE de 2012

- **ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara**
  Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585
  Col. ITESO
  Tlaquepaque, Jal., México. CP. 45604
  Tel. +52 (33) 3669 3434
  Fax +52 (33) 3669 3435
  Domicilio postal: AP 31-175
  Guadalajara, Jal., México. CP. 45051
  Lada sin costo 01 800 714 9092
  iteso.mx

- **Universidad Loyola del Pacífico**
  Avenida Heroico Colegio Militar S/N
  Fracc. Cumbres de Llano Largo
  Acapulco, Guerrero, México. CP. 39820
  Tels. +52 (744) 446 5225 y 446 5226
  www.loyola.edu.mx

- **UIA Ciudad de México**
  Prolongación Paseo de la Reforma 880
  Lomas de Santa Fe
  México, DF. CP. 01219
  Tels. +52 (55) 5950 4000 y 9177 4400
  Fax +52 (55) 5267 4005
  www.uia.mx

- **CEA-UIIA: Centro de Estudios Ayuuk - Universidad Indígena Intercultural Ayuuk**
  Domicilio conocido en San Juan Jaltepec de Candayoc, Agencia del Municipio de San Juan Cotzocón Mixe, Oaxaca
  Tels. +52 (283) 872 6214 y 872 6215 (caseta de la comunidad)
  cea_uiia@yahoo.com.mx

- **UIA León**
  Boulevard Jorge Vértiz Campero 1640
  Col. Cañada de Alfaro
  León, Guanajuato, México. CP. 37238
  Tels. +52 (477) 710 0600 y 711 3860 al 62
  Fax +52 (477) 711 5477
  Lada sin costo 01 800 800 3637
  www.leon.uia.mx

- **UIA Puebla**
  Boulevard del Niño Poblano 2901
  Unidad Territorial Atlixcáyotl
  Puebla, Puebla. CP. 72430
  Tels. +52 (222) 229 0700 y 372 3000
  Fax +52 (222) 230 1730
  Lada sin costo 01 800 714 6450
  www.iberopuebla.edu.mx

- **UIA Tijuana**
  Avenida del Centro Universitario 2501
  Playas de Tijuana, AP 185
  Tijuana, BC. México. CP. 22200
  Tels. +52 (664) 630 1577 al 81
  Fax +52 (664) 630 1591
  www.tij.uia.mx

- **UIA Torreón**
  Calzada Iberoamericana 2255
  Torreón, Coahuila, México. CP. 27020
  Tel. +52 (871) 705 1010
  Fax +52 (871) 705 1080
  Lada sin costo 01 800 112 42376
  www.lag.uia.mx

Sistema Universitario Jesuita

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

ITESO
Universidad Jesuita de Guadalajara

Tlaquepaque, Jal., 5 de noviembre de 2012

Lic. Elba Elizabeth Covarrubias Anaya

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día jueves 22 de noviembre de 2012 de 17:00 a 19:00 horas en la Sala C del Edificio "Xavier Scheifler".

Presidente: Dr. David González Chávez
Secretario: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Atentamente,

ITESO
Universidad Jesuita de Guadalajara
Maestría en Desarrollo Humano

Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano
Tel. (33) 36 69 3455
Buzón electrónico: lorenaz@iteso.mx

DEDICATORIAS

A Juan Carlos mi esposo y compañero de vida, quien siempre me mostró un apoyo incondicional en la construcción de este sueño, acompañándome, motivándome cada día y entendiendo que además de ser esposa, también podía seguir caminando en mi construcción profesional, la cual tiene que ver mucho con mi convicción de vida.

A mis dos grandes maestros: mis hijos Mariana, y Andrés a quienes amo infinitamente y de quienes aprendo constantemente, agradezco inmensamente su paciencia, su apoyo para concretar este sueño.

YO SOY YO

En todo el mundo no hay otro que sea igual a mí…

Soy dueña de todo lo que hay en mí: mi cuerpo, mi mente, mis ojos, mis sentimientos, mi voz, mis sentidos, mis actos.

Como soy dueña de todo lo que hay en mí, puedo conocerme íntimamente.

Al hacerlo, puedo amar y ser amistosa conmigo en todas mis partes. Así puedo hacer posible que todo mi ser trabaje en beneficio de mis intereses.

Tengo los medios para sobrevivir, para estar unida a los demás, para ser productiva y encontrar sentido y orden en el mundo de las personas y cosas que están fuera de mí.

Me pertenezco y por tanto puedo construirme

Yo soy yo y estoy bien.

Virginia Satir (extracto) 2010

AGRADECIMIENTOS

Primeramente a Dios, quien es y ha sido el eje en mi vida.

A mis papás y hermanos quienes siempre han estado presentes en mi vida y por seguir creyendo en mí.

A mis compañeros del grupo de crecimiento de la maestría, parte fundamental cada uno de ellos para mi crecimiento personal, sus historias, su presencia, su escucha atenta, su amor y su cariño que fui recibiendo en tantos momentos, me hizo disfrutar infinitamente cada día

A mis maestros y maestras de los cuales tengo innumerables aprendizajes, los cuales han sido enormes regalos de vida.

A mis compañeras (o) y amigas (os) del C-Juven por acompañarme en esta aventura.

Gracias al ITESO que como institución educativa, no solo se preocupa por el bienestar académico de las personas que laboramos aquí, sino que nos permite ir en el encuentro de nuestros propios sueños.

A mi asesor el Dr. David González Chávez de quien siempre recibí un gran apoyo, comprensión, y paciencia para la realización de este trabajo.

A cada una de las adolescentes participantes de este taller, por su confianza por su participación, su entrega, ya que sin ellas no hubiera sido posible el desarrollo de esta intervención.

Todo mi agradecimiento a todos aquellos amigos (a) que se han cruzado por mi vida y de los cuales he aprendido y que si hoy no nombro de manera personal, es por temor a

omitir alguno, y tengo la convicción de que con cada una de ellos y ellas la vida me a hecho ser lo que hoy soy a través de las Diosidencias.

RESUMEN

El propósito de este trabajo que a continuación se presenta es dar a conocer los resultados obtenidos a través del “Taller de inteligencia emocional para adolescentes desde el Enfoque Centrado en la Persona”, cuyo objetivo fue el de crear condiciones desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), para que las participantes del taller pudieran poner en práctica y/o desarrollar algunas de las habilidades de la Inteligencia emocional para mejorar su manera de vivir y expresar, sus emociones y sentimientos.

La intervención la realicé con un grupo de adolescentes todas ellas mujeres cuyas edades oscilaban entre los 13 y 17 años.

Me ocupé de que todas y cada una de las 9 sesiones que se planearon estuvieran diseñadas para que se cumpliera de manera clara y concisa el propósito de esta intervención, teniendo muy presente de realizarlo desde las condiciones del ECP, apoyándome también de los aportes que encontré en los trabajos de grado que estuvieran relacionados con el tema, así como el consultar algunos autores, los cuales me permitieron ir construyendo una idea más clara sobre las características de la adolescencia y de algunos otros temas que estuvieron presentes en la realización de este trabajo.

Así mismo cuidé que cada uno de los materiales con los cuales se trabajó fueran lo suficientemente adecuados, claros y sencillos, que les permitiera ir logrando lo que se pretendía en este taller.

Tratando de ir entendiendo la etapa en la que se viven, como es que la viven, cuáles son sus sueños, sus apuestas, sus tristezas, sus alegrías; e manera positiva.

Para realizar el análisis del trabajo, elaboré categorías que me permitieron ir reconociendo cómo fue sucediendo el desarrollo de la intervención; para lo cual utilicé metodología cualitativa, lo cual me permitió conocer el proceso de desarrollo que se fue dando en cada una de las participantes.

Concluyo que una de mis principales hipótesis que yo tenía antes de iniciar este trabajo resulto verdadera y fue la de reconocer la importancia que les resulta a las adolescentes el tener espacios donde se sientan acompañadas, escuchadas, donde puedan reconocer su vulnerabilidad, pero al mismo tiempo puedan reconocer sus fortalezas y sus cualidades, que se las puedan apropiar y poner en práctica. Y encausarlas para que se vayan comprometiendo con su propio proceso.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA ADOLESCENTES. ...5

1.1 Planteamiento y Justificación 5

1.1.1 Mi propia historia personal 7

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación 11

1.1.3 Contexto y características de las personas 13

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo 14

1.2 Propósito de la intervención 17

1.3 Plan de acción 21

1.3.1 Lugar y condiciones 22

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros 23

1.3.3 Programa de intervención 24

1.3.4 Recolección de información 29

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL 31

2.1 Estado actual del conocimiento.....32

2.2 Fundamentación teórica desde el enfoque centrado en la persona (ECP) ...42

2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona 42

2.2.2 La relación facilitadora y el proceso de cambio 44

2.2.3 Persona que funciona plenamente 48

2.2.4 El organismo, el sí mismo y la tendencia actualizante 49

2.2.5 El proceso del grupo 52

2.2.6 Aprendizaje significativo en la psicoterapia 56

2.3 Adolescencia 58

2.3.1 Adolescencia etapas de cambio 58

2.3.2 Algunas Condiciones psicológicas 61

2.3.3 Comunicación asertiva 63

2.3.4 Proyecto de Vida en el adolescente 64

2.3.5 Habilidades de la I.E. y definiciones de la misma 65

2.3.6 Desarrollo de la inteligencia emocional en el adolescente 67

CAPÍTULO III. ANALISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN.....69

3.1 Narración de la intervención 69

3.2 Proceso de análisis y sistematización de la información 99

3.3 Preguntas de análisis 102

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCION 103

4.1 ¿Cuáles fueron los principales cambios y aprendizajes que las participantes experimentaron y reportaron durante el desarrollo del taller? 103

4.1.1 Autoestima y Autoconocimiento 104

4.1.2 Apertura a la experiencia emocional 110

4.1.3 La asertividad como opción para una mejor relación con los otros 114

4.1.4 Metas para el proyecto de vida 119

4.1.5 El antes, durante y después del taller 121

4.2 Las habilidades de facilitación, presentes en el proceso de acompañamientos de este taller 124

4.2.1 Congruencia 125

4.2.2 Empatía 128

4.2.3 Consideración Positiva Incondicional 130

4.2.4 Impacto de los temas 133

4.2.5 Obstáculos 134

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN 137

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS 147

REFERENCIAS BIBLIIOGRAFICAS 151

APÉNDICES 155

Apéndice # 1 Material de trabajo en sesión 1 155

Apéndice # 2 Material de trabajo en sesión 2 161

Apéndice # 3 Material de trabajo en sesión 3 164

Apéndice # 4 Material de trabajo en sesión 4 166

Apéndice # 5 Material de trabajo en sesión 5 169

Apéndice # 6 Material de trabajo en sesión 6 172

Apéndice # 7 Material de trabajo en sesión 7 174

Apéndice # 8 Material de trabajo en sesión 8 177

Apéndice # 9 Material de trabajo en sesión 9 179

Apéndice # 10 Consentimiento de los padres ó tutores para actividades del taller con participantes adolescentes 188

INTRODUCCIÓN

"Solo puedo intentar vivir de acuerdo con mi interpretación del sentido de mi experiencia y tratar de conceder a otros el permiso y la libertad de desarrollar su propia libertad interna, y en consecuencia, su propia interpretación de su experiencia personal".

Rogers

Para este trabajo de grado quiero presentar la intervención que llevé a cabo, en donde me permití desarrollar y aplicar el proceso de acompañamiento a un grupo de adolescentes, con lo cual pude vivir una experiencia muy significativa y gratificante. Está intervención la realicé a través de un taller en el que las participantes pudieran conocer el tema relacionado a la inteligencia emocional, siendo marco referencial medular el Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

Los nombres de las participantes que se presentan en el documento, son ficticios con el fin de salvaguardar las identidades de las participantes, sin embargo son muy significativos de acuerdo a la personalidad que yo pude reconocer en cada una de ellas.

Es a través de mí experiencia personal y profesional que reconozco que en la adolescencia el ser humano enfrenta cambios que no entiende, busca madurar su consciencia personal, pone en práctica sus primeros intentos que lo alejan de la niñez, de ese momento que fue rico en aprendizaje, pero ya le ha llegado el momento de construirse a sí mismo con sus primeros pasos de madurez, para el adolescente todo es novedad, su cuerpo cambia, sus sentimientos gobiernan su pensar, modelan su actuar, observan el mundo con mayor consciencia, de pronto despiertan a una realidad que siempre estuvo ahí, que tiene a los mismos actores a su lado pero que ahora por alguna razón perciben diferente y cambiante día con día, la sociabilización con la gente de su edad los sumerge en un torbellino de emociones y aparecen los primeros cuestionamientos éticos y trascendentes de su vida ¿quién soy?, ¿por qué estoy aquí?,

¿soy atractivo al trato con los demás?, ¿qué hay de bueno o malo en mi?, ¿porqué mis padres ven la vida de diferente manera a como la experimento?

Es a partir de lo anteriormente mencionado que descubro la riqueza que provoca el binomio adolescencia-inteligencia emocional; teniendo la seguridad de que cuando ésta última se desarrolla se puede favorecer una vida plena.

Con el propósito de favorecer la lectura de este trabajo organicé el documento de la siguiente manera: En el primer capítulo presento un apartado en el que se podrá conocer el propósito de la intervención, planteamiento y justificación, y el plan de acción: lugar donde se desarrolló características de la población participante, mí historia personal, entre otras cosas.

En el segundo capítulo están presenten las bases teóricas como la del Enfoque Centrado en la Persona, que sustentan este trabajo, así como la de otros autores que permitieron ir construyendo un bagaje de contenidos que están relacionados con el tema de adolescencia, así como de inteligencia emocional. Incluyo también algunos trabajos de grado de Desarrollo Humano que fueron ser útiles como referentes para el tema.

En el tercer capítulo presento una breve narración de cómo se fue dando el desarrollo de las nueve sesiones que formaron parte de este taller. Así como poder mostrar el proceso de análisis y sistematización de la información y se presentan las preguntas del análisis.

En el cuarto capítulo doy a conocer los cambios y aprendizajes que las participantes dijeron haber obtenido durante el desarrollo del taller. Y además se presenta mi proceso de facilitación, lo dicho por mí, y lo aportado por las participantes.

En el quinto capítulo presento la discusión con los autores que me permití consultar para el desarrollo del trabajo

Finalmente presento las conclusiones y propuestas que surgieron a la luz de este trabajo. El cual tenía como principal propósito que las participantes adquirieran las

herramientas necesarias para desarrollar su inteligencia emocional y logren relacionarse consigo mismos y con otros de manera más satisfactorias.

CAPITULO I. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL…PARA ADOLESCENTES

1.1 Planteamiento y Justificación

Para la justificación y planteamiento de este trabajo esta puesta mucha de mi historia personal y en este momento también tiene que ver con mi historia profesional, el poder tocar y seguir revisando mi historia constantemente me hace estar más en contacto conmigo misma y con mi historia actual, con lo que creo y con lo que son mis apuestas en este momento de vida.

Yo no creo en las coincidencias y siempre que empiezo un trabajo o un taller lo repito, creo en las Diosidencias, creo en la sincronía cuando uno está en la búsqueda de algo en el momento y en lugar correcto.

¿Por qué un grupo de adolescentes? Siempre he sostenido y he tenido la oportunidad de ir comprobando que en esta etapa, en la vida, son de vital importancia las relaciones intra e interpersonales, y que resulta necesario el irlas revisando. Pero sobre todo es importante el que los y las adolescentes reconozcan la importancia de irse trabajando en ellos, en ellas mismas, lo digo así porque de verdad creo que es necesario poder ir descubriendo, afirmando, comprendiendo, como es que cada uno se va desarrollando, va creciendo, en lo físico, en lo académico, en lo espiritual, en lo sentimental. Reconocer que son etapas en que las situaciones se viven con mucha intensidad, con mucha euforia, con mucha vulnerabilidad.

Esta hipótesis me ha servido de apoyo y de base para interesarme en el trabajo en el que esté presente el tema de la Inteligencia Emocional, y que sea a través de este nuevo conocimiento el que las participantes puedan tener la oportunidad de ir reconociendo como se encuentran en este momento de su vida en este tema, qué las hace estar así, de donde han venido estos aprendizajes y sobre todo con la firme convicción de que la inteligencia por sí misma es una habilidad y que como tal se puede desarrollar, y esto mismo sucede con la Inteligencia Emocional, se puede ir

aprendiendo, se puede ir modificando para llegar a tener la convicción de que se puede aprender a estar mejor.

Entiendo por inteligencia la habilidad de responder y adaptarnos a las circunstancias bajo los escenarios particulares que nos toque enfrentar, así mismo entendiéndola como la responsabilidad y la capacidad que tenemos de irla desarrollando, para que todo esto nos permita ir encontrando la mejor manera de responder al medio ambiente en el que estemos insertados. Esta definición que acabo de mencionar, estaría bastante incompleta si no se considerarán los tipos de inteligencia hasta ahora descubiertos.

De las universidades han salido algunas teorías acerca de los tipos de inteligencia, y así se escucha por ejemplo de la inteligencia espacial, aquella que nos permite ubicarnos en tiempos y en espacios, otra por mencionar es la lógica matemática que tiene que ver mucho con el IQ de cada persona como los grandes sabios de la historia, o la musical, donde encontramos personajes como Mozart, Beethoven, etc. Así asoman también bajo estos conceptos la inteligencia emocional, entendiendo por esta, que es la capacidad de sentir, entender, controlar, y modificar estados anímicos propios y ajenos.

Entendiendo que si la inteligencia es una habilidad, es una buena noticia, ya que todos tienen la posibilidad de irlo logrando, de ponerla en práctica y llegar a obtenerla, mencionando que hasta ahora se reconocen 5 habilidades prácticas para llegar a desarrollarla de mejor manera, y a continuación me dispongo a mencionarlas para también poder reconocer que cada una de estas esta interrelacionada con el abordaje teórico-metodológico del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que proponía Rogers en el acompañamiento de grupos: Tenemos la inteligencia intrapersonal que tiene que ver con el autoconocimiento,) inteligencia interpersonal (como me relaciono con los y las demás), autoconciencia (capacidad de saber que está pasando en mi propio organismo, y que estoy sintiendo), control emocional regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su manera de expresarlo), y la capacidad de motivarse y motivar a los demás.

En lo que se refiere al tema de las emociones y sentimientos he podido ir comprobando que cuando un o una adolescente van caminando por la vida acompañadas de personas o situaciones que favorecen su desarrollo de manera integral, su caminar lo viven con mayor fluidez, con menos tropiezos y esto no quiere decir que no existan los contratiempos o bemoles, sino que van sorteando cada una de las situaciones no gratas, con las que se enfrentan de una manera más fluida, más fuerte, más clara y esto va teniendo grandes ventajas en lo que se refiere a su crecimiento personal.

1.1.1 Mi propia historia personal

Nací un 24 de junio en la bella perla tapatía. Mi familia de origen está compuesta por papá, mamá, un hermano hombre y 3 hermanas mujeres.

Formé parte de una familia muy conservadora en donde la autoridad se centraba principalmente en papá y posteriormente en mamá.

Mi madre nunca laboró fuera de casa su principal encargo fue siempre el hogar, sus estudios fueron primaria y algunos cursos de costura, repostería, etc. Mi papá por su parte tampoco fue un hombre con estudios superiores, concluyó su primaria y años más adelante tomo un curso sobre contabilidad.

Los dos eran originarios de familias muy conservadoras y muy religiosas, venían de vivir en pueblos pequeños donde la gente se conocía y el qué dirán pesaba mucho.

Esto obviamente lo trasladaron a mi familia, así que nos vivimos con muchas reglas en casa, que si bien no eran las que tocaban o nos venían bien a mis hermanos y a mí por vivir ya otra historia y otro contexto, eso no importaba, pues era como a ellos les habían enseñado y así era como ahora lo replicaban.

Tengo recuerdos vagos de mi niñez y un poco más claros en la adolescencia, hay algo que cabe mencionar, yo ingresé a la escuela primaria acabando de cumplir los

5 años, esto siempre me marcó ya que durante muchos años de mi historia académica siempre fui la más pequeña del salón, y a veces esto me provocaba meterme en dinámicas que no me tocaban, que no entendía y que no eran mías.

Ingresé a la escuela secundaria apenas cumplido los 11 años y ahí yo tenía ya compañeras en el primer año hasta de 13 años en esas épocas las diferencias de edades son abismales, así que me aventuré a ir viviendo una adolescencia correteada, por una parte con la dinámica que se generaba a partir de mis compañeras de escuela, pero por otra la dinámica familiar.

Al llegar a la prepa la historia no cambió mucho yo apenas cumpliendo 14 años y otra vez encontrándome con gente mayor que yo con otras maneras de ir viviendo la vida y yo muy restringida, y revisando cuales eran las emociones y sentimientos que estuvieron presentes en esta etapa de mi vida puedo decir que reconozco muchos, había mucha frustración, mucho enojo, miedo a veces de ser juzgada por mis amigas, mucha desesperación y rabia hacia mis papás, y puedo reconocer que siempre me sentí muy sometida a esta autoridad paterna.

Mí ámbito familiar no era un espacio en donde se pudiera externar el como estaba, o el como me sentía, eso no era importante, lo importante es que cada quien cumpliera con sus obligaciones y la mía era el sacar buenas calificaciones en la escuela, portarme bien," "ser hija de familia" etc.

Afortunadamente siempre tuve la compañía y presencia de mi abuela materna, quien me enseñó a expresar toda la gama de sentimientos que estaban en mí y sobre todo el amor incondicional, la compasión, la empatía, la amistad, la compañía. Y con ella me fui acercando a algunos espacios religiosos en los que iba encontrando parte de mi esencia, iba reconociendo mis fortalezas, mis gustos, mis habilidades, y aprender a ir reconociendo mis sentimientos y la manera de expresarlos.

Estudié la licenciatura y para ese momento ya participaba en un grupo juvenil religioso de manera fuerte, ahora entiendo que mucho de lo que se hacía ahí, no era otra cosa que un proceso de fin de semana en el que estaba presente el desarrollo

humano, se participaba en un grupo de crecimiento. Esto me permitió ir reconociendo como es que los seres humanos vamos cargando cada uno con nuestra propia historia con nuestras propias heridas, y que a casi nadie nos enseñan a poder ir expresando de una manera sana nuestros sentimientos, es más ni siquiera a poderlos ir identificando, esta experiencia me marcó mucho, un fin de semana al mes atendíamos aproximadamente entre 100 y 110 jóvenes entre 18 y 30 años. ¡Qué historias las que me tocó presenciar! Y todo tenía que ver con lo mismo, el cero conocimiento de cómo es que se pueden vivir las emociones y sentimientos de una manera constructiva, sana, que permita ir expresando lo que cada uno va viviendo en diferentes etapas de la vida.

A raíz de esto decidí vivir una experiencia de tiempo completo y conseguí irme a vivir de misiones a Tarahumara, otro mundo otra cultura, otra manera de concebir la vida, la gente ahí sí que no externaba nada, nada lo que es nada, su tono de voz era impresionantemente bajito, introvertidos, más de alguna vez yo me pregunté ¿Qué nunca se enojarán?, claro al tiempo de estar viviendo ahí me fui percatando que únicamente cuando tomaban, que era hasta emborracharse, era cuando se daban permiso de expresar sus sentimientos, se reían, lloraban, bailaban, peleaban, y una vez terminada la fiesta todo volvía a ser igual, solo iban quedando los testigos a veces de los moretones en la cara o en el cuerpo por algún golpe que tardaba en sanar. Esta manera de vivirse me cuestionaba mucho, y cuando yo a alguna de las niñas adolescentes le preguntaba ¿y qué haces cuándo te enojas, o cuándo estas triste, o cuándo algo te da miedo? y ellas solo se reían y me contestaban, pues sabe, y yo decía es cierto; cuando no reconoces que sentimientos vives, ¿cómo puedes saber como reaccionar ante ellos? o ¿cómo vivirte ante ellos? Creo que tenían toda la razón cuando me respondían eso.

Pero como nada es eterno llego el día de regresarme de nueva cuenta a mi realidad, y esto me permitió ir buscando una nueva gama de posibilidades para laborar, primero una casa hogar, después Cáritas de Guadalajara, y en eso llegó un proyecto en el Instituto de Ciencias, acompañar a los adolescentes de prepa en una materia llamada integración comunitaria, la cual tenía como principal propósito el poderlos ir acompañando de manera personal. Con que cosas me encontré y de que realidades fui

siendo una silenciosa testigo, y de nueva cuenta a corroborar lo mismo, todo caía en la misma canasta, todo tenía que ver con un mal aprendizaje y manejo de las emociones y sentimientos, ya que comúnmente se desbordaban, se apasionaban de más, tomaban decisiones precipitadas, su vulnerabilidad a flor de piel, claro esta es una etapa en que sus relaciones interpersonales se vuelven de suma importancia, observe también como dependían de sus estados emocionales para todo lo que decidían. Me encantó este trabajo, terminé enamorada de mi grupo y muy enganchada de manera personal con cada uno de ellos, cada uno con su propia historia, ¿qué fue una de las muchas cosas positivas que pude rescatar de esta experiencia? Pues el hecho de reconocer y aprender que cuando los jóvenes adolescentes estaban con más salud emocional, los conflictos o situaciones a las que se enfrentaban no los desbordaban, no los devastaban, les iban dando su peso justo a cada una de ellas, los enfrentaban y lo mejor de todo lo resolvían, o aprendían a irlo integrando a su vida de la mejor manera.

Estos nuevos conocimientos me daban mucha luz, para ir acompañando a cada uno de estos jóvenes de manera muy empática. Todo esto me hacia ir creciendo de manera personal, claro que de repente sentía que me metía en unos grandes abismos, pues algunas veces creía tener muchas más cosas resueltas, pero otras me dolía mi dolor a través del otro.

Llegó la oportunidad de incorporarme a laborar al ITESO, lugar en el que afortunadamente hasta ahora me encuentro, primero en un proyecto de coordinación del servicio social, y posteriormente mi cambio al C-juven que es donde actualmente laboro coordinando 2 proyectos uno que tiene que ver con el acompañamiento de los alumnos con discapacidad que forman parte de la comunidad universitaria y el otro que tiene que ver con las dos materias que se imparten desde el centro las cuales se denominan Autoliderazgo e Inteligencia Emocional y Liderazgo en Grupos. He tenido la fortuna de ir siendo docente de la materia de Autoliderazgo e Inteligencia Emocional por 10 semestres y las experiencias con las que me he podido encontrar han sido maravillosas, los procesos de cambio, sino bien de todos, si de varios alumnos, ha sido una satisfacción personal y profesional indescriptible.

Estando en todo este camino es que surge la necesidad y el interés por cursar la Maestría en Desarrollo Humano, pues sabía que tenía que trabajar muchos de mis procesos personales e ir aprendiendo una mejor manera de ir acompañando a estos jóvenes, sabía que tenía que hacerme llegar de mejores y más herramientas para un mejor desempeño de mi labor no solo como profesionista, sino también como ser humano.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

Para la realización de este trabajo conté con el apoyo del ITESO la cual es una universidad de inspiración cristiana confiada a la Compañía de Jesús. Se concibe a sí mismo como una comunidad de personas en permanente crecimiento, bajo la inspiración de la tradición educativa jesuita y el análisis constante de la realidad. Ya que me facilitó las instalaciones de un salón para llevar a cabo el desarrollo del taller.

Es desde el centro llamado C-juven, en el cual laboro, que se encuentra insertado el proyecto de impartir dos de las materias que tienen que ver con el currículum de materias de saberes complementarios, una llamada Liderazgo en grupo y la otra Inteligencia Emocional y Liderazgo, es a partir de la experiencia lograda en esta última materia que se menciona, que me surge la idea de proponer un taller para adolescentes en el que se pueda ver implicado fuertemente el acompañamiento a cada uno de los participantes a través del ECP.

La manera en como se fue conformando el grupo con el que trabajé a continuación la describiré: yo tengo varios años dando la materia llamada Inteligencia Emocional y Liderazgo a los alumnos de diversas carreras del ITESO, y soy la coordinadora académica de esta y otra materia, así que tengo reuniones permanentes con un grupo de compañeros también coordinadores de otras materias y que formamos partes de la UAB que pertenecen a la Dirección de Integración Comunitaria. Esta es una materia que llama mucho la atención entre las personas que formamos parte del consejo de esta Unidad Académica Básica (UAB) ya que hasta ahora se ha tenido la

fortuna, de que sea una materia muy demandada por parte de los alumnos ya que en su mayoría estos se inscriben porque alguien se las recomendó, esto es algo que ellos nos comparten en la primera sesión, ante la pregunta de ¿Por qué diste de alta esta materia? Uno de mis compañeros de trabajo de la DIC y que forma parte de estas UAB me había dicho que su hija estaba muy interesada en este tema, y que le había pedio a él que platicara conmigo para ver si yo le podía dar algún tipo de acompañamiento en este tema, yo en un inicio dije que sí, que con gusto le dijera que pasara a mi oficina, y así fue, ella se presenta a mi oficina y tuvimos la oportunidad de platicar, y me hace saber que no es ella la única que está interesada en el tema, pues tiene una grupo de amigas a las que una amiga en común les compartió que tomó un taller sobre Inteligencia Emocional y que le ha venido muy bien el ir practicando lo que en ese taller aprendió.

Creo que esto fue una excelente coyuntura y coincidencia ya que yo andaba en la búsqueda de algún grupo con el que pudiera trabajar para poder llevar a cabo mi trabajo de intervención. Cuando yo le propuse mi necesidad ella me contesto que casi estaba segura que cuando menos unas 10 amigas de ella estarían muy interesadas en participar.

Ella convocó a las interesadas y me pasó una lista con todos sus datos; yo me puse en contacto con todas y cada una de ellas para saber cuáles eran sus necesidades y sus expectativas en cuanto al tema y al taller y poder aclarar todas sus dudas, la mayoría, si no es que todas, desde un principio se mostraron muy entusiastas por participar, situación que me dio mucho gusto y al mismo tiempo me presentó un gran reto y una gran motivación para dar inicio a este trabajo, que había venido postergando.

Les propuse como espacio físico donde se llevaría a cabo el desarrollo del taller el que fuera dentro de las instalaciones del ITESO, y ellas aceptaron con mucha disposición, así que yo me di a la tarea de conseguir el espacio y reservarlo cuando menos por 10 semanas, para que no se viera interrumpido o entorpecido el proceso por falta de espacio.

A uno de mis compañeros que labora también como docente de la materia de Inteligencia Emocional, le platiqué sobre el taller que iba a iniciar y me solicitó que sus hijas se pudieran integrar en el mismo, una chiquita de 14 años y la otra de 12, al principio no estuve tan segura, pues las otras de alguna manera ya se conocían aunque no todas eran compañeras ni de salón, ni de escuela, lo cierto es que tenían amigas en común y ya se conocían, sin embargo me pareció un reto interesante, tanto para mí como para el grupo en general.

1.1.3. Contexto y características de las personas

Las adolescentes participantes de este taller, en su mayoría son chiquitas de entre 12 y 18 años de edad, dos de ellas hermanas estudiantes del Colegio Guadalupe una estudiando el 6to de primaria y la otra tercero de secundaria, y las nueve restantes alumnas de 5to semestre de prepa, con edades que oscilan entre los 16 y los 18 años, todas ellas estudian en colegios particulares, provienen de familias de clase media, ninguna de ellas labora, dependen económicamente de sus padres, en la mayoría de las familias tanto la figura paterna como materna trabajan para el sostenimiento y apoyo económico de las mismas. La mayoría de las familias de estas chicas están compuestas de entre cuatro y cinco miembros, provienen de familias integradas, solo dos de ellas sus mamás, están casadas en segundas nupcias.

Son muy amigas entre ellas pues son compañeras de escuela y algunas hasta de equipo de fut bol. Las otras dos hermanas son niñas más introvertidas más pequeñas pero logran integrarse bien al grupo.

Algo que es de llamar la atención es que la mayoría de las que estudian prepa juegan fut bol de hecho pertenecen a la selección de su escuela, y esto le ha brindado la oportunidad de salir a jugar fuera de Guadalajara representando primero a su escuela y posteriormente al estado de Jalisco, todas muy interesadas en este deporte. Algunas de ellas de hecho tienen la beca escolar por jugar este deporte.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Puedo ir corroborando a través de mi experiencia docente como es que puede beneficiar este tema de la Inteligencia Emocional, a cualquier persona en general, pero alcanzo a dimensionar como es que en la vida de estas adolescentes que participarían en el taller puede ser de sumo provecho e importancia ya que logro llegar a comprobar como es que a esta edad sus relaciones más significativas, sobre todo las que están más presente en su vida o a las que les dan mayor importancia y que influyen más fuertemente son las de amistad y pareja, y es a partir de su propio autoconcepto, de su propio autoconocimiento y reconocimiento, que es como se van presentando a los demás, y como permiten a los demás que las vean y que se vayan formando el concepto de quienes son, como son, etc.

Es de suma importancia provocar la invitación a un trabajo en el que exista una introspección, que se den cuenta que su proceso no está terminado, sino que por el contrario es un excelente momento de empezar a modificar lo que no les gusta, lo que no les hace feliz, lo que no les viene bien en la construcción de ir elaborando su propia historia de quienes son, quienes quieren llegar a ser para ellas mismas y para los demás.

En la primera sesión apliqué el cuestionario de detección de necesidades (Apéndice 1) con el propósito de poder reconocer cuales eran estas, así como también poder saber que era lo que las había motivado o los motivos que habían tenido para integrarse a este taller, poder saber también qué aspectos de su vida creían que este taller les podría ayudar, y por último qué situaciones en su familia, con sus amigos, en su escuela o en su parejas, les preocupan y quisieran aprender a manejar de una manera más positiva. Con todos los resultados aquí obtenidos estaba totalmente convencida que el contenido de este taller podría ser muy benéfico, ya que yo tenía y sostenía mis hipótesis muy claras con respecto a esta etapa de vida en la que están cada una de las participantes y que a continuación menciono.

1. Los jóvenes durante su etapa de adolescencia se enfrentan a una situación de mucha vulnerabilidad, así como de mucha sensibilidad, pero al mismo tiempo con mucha necesidad de ser acompañados, escuchados, atendidos, aceptados, comprendidos, incluidos en la vida de nosotros los adultos.
2. Cuando se tiene la posibilidad de aprender a expresar las emociones y sentimientos con los que cada uno se va viviendo, se tiene primero la oportunidad de aprender a conocerse a uno mismo y a relacionarse de una mejor manera.
3. Es muy importante que un o una adolescente puede ir encontrando espacios de contención en donde se pueda sentir escuchada y aceptada. Tienen una gran necesidad de que se les muestre el cariño y el amor físicamente.
4. Las relaciones con sus pares son vitales en esta parte de su historia.
5. Es importante reconocer que se tiene un grupo de referencia en el que se puedan sentir incluidos y aceptados.
6. La familia aunque los adolescentes a veces no lo acepten, juega un papel y un rol muy importante en sus vidas.
7. A mayor estabilidad emocional, mayor capacidad de resolución de problemas.
8. Cuando se tiene una buena autoestima, autoconcepto, actividades y situaciones que motivan a tratar de estar mejor, las relaciones interpersonales y personales que se establecen son más saludables.

Posteriormente hice un vaciado del cuestionario que había aplicado en la primera sesión y pude corroborar que lo que yo me planteaba como hipótesis era cierto y de ahí es que me propuse ir planeando la temática del taller.

Encontré una diversidad de necesidades en sus respuestas pero todas con los siguientes hilos conductores:

1. La importancia de poder ir construyendo una mejor relación sobre todo consigo mismas y con los demás,

2. Tratar de encontrar un equilibrio en su vida, aprender a reaccionar, a controlarse ante situaciones y problemas cotidianos, y sobre todo aprender a aceptarse a quererse y reconocer y manejar sus sentimientos,
3. Aprender a comunicarse de una mejor manera.
4. Controlar sus emociones.
5. Poder tener una mayor inteligencia emocional que les permita como principio lograr una aceptación de sí mismas, a través de su autoconocimento, para después tener la oportunidad de incluir lo que está a su alrededor

Todo este bagaje de respuestas para mí fue muy útil, ya que aunque la mayoría respondía prácticamente lo mismo, con algunas palabras de más o algunas de menos, en todas estaba presente esta necesidad de poder trabajar el tema de las emociones y los sentimientos, tenía mucha información y mucho material en mis manos que me podría servir de apoyo para la impartición del taller, sin embargo tenía que decidir a partir de lo que ellas me solicitaban cual en este caso sería el de mayor beneficio y que pudiera ir provocando reflexión, no pretendía hacer un taller teórico, por el contrario tendría que estar integrado de manera que fuera práctico, que permitiera un trabajo personal en el que verdaderamente pudiera existir una introspección, que pudiera haber un trabajo personal y que los resultados fueran los esperados un mayor conocimiento de ellas mismas, un mejor manejo de sus emociones y sentimientos, una mejor manera de comunicarse con las personas con las que interactúan y unas relaciones interpersonales de mejor calidad y más sanas.

Así es como se fue iniciando esta aventura, de ir acompañando a este grupo de niñas en donde lo que se había plasmado como una necesidad se vislumbraba como una posibilidad de irse atendiendo, que su interés y sus ganas de participar no era solo de ellas, sino que era de un grupo del cual ahora todas formábamos parte.

1.2 Propósito de la intervención

Es a partir del interés de una de las participantes que yo logro contactar a casi todo el grupo de adolescentes que estuvieron participando de manera activa en el taller, ella me andaba buscando porque sabía que yo daba la materia de Inteligencia Emocional en el ITESO, y ella y sus amigas andaban en la búsqueda de trabajar sobre este tema, por lo que una vez que tuvimos la oportunidad de platicar por primera vez, ella quedo de pasarme los datos para yo contactar al resto de las interesadas y platicarles sobre el trabajo que se estaría llevando a cabo en el taller que yo les ofrecía. Existía como antecedente el hecho de que una de estas niñas que estaban interesadas en participar, ya había tomado un curso-taller anteriormente, así que ella les platicó con breves detalles, lo que le había beneficiado el ponerse en contacto con estos temas, y es a partir de aquí donde el resto de las amigas oyen de este tema, se interesan, se enganchan y se ponen a buscar donde es que ellas pueden encontrar algo similar, es por lo que Amor me contacta.

Una vez que nos pusimos de acuerdo, elaboré una lista de las chiquitas que están interesadas, pedí sus datos personales y me puse en contacto con todas y cada una de ellas, le fui platicando a grandes rasgos de lo que se trataba el taller y las invité a participar. Así es como a través de esta primera entrevista informal fui disipando sus dudas y fuí escuchando y viendo el grado de interés con el que están dispuestas a participar, les propuse fechas y horarios y así es como se inició este taller.

Reconociendo mi interés por el tema sobre la Inteligencia Emocional, mi entusiasmo y mi agrado por trabajar con adolescentes y con lo aprendido en la MDH es que me planteé un propósito general para esta intervención y varios propósitos específicos que me permitieran ir avanzando en la realización de este proyecto y que a continuación plasmaré:

Propósito general

Crear condiciones desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), para que las adolescentes participantes del taller, puedan poner en práctica y/o desarrollar alguna(s) de las habilidades de la Inteligencia Emocional para mejorar su manera de expresar y vivir sus emociones y sentimientos y mejorar sus relaciones interpersonales.

Propósitos específicos

Cada una de las sesiones fue teniendo sus propósitos específicos a continuación se enlistan señalando la sesión en donde se fueron trabajando:

Sesión 1

- Lograr la integración, conocimiento e interacción del grupo, teniendo como intención que fluya la comunicación de una manera asertiva y crear un clima grupal de confianza.
- Elaboración de las reglas y normas del grupo. Propuestas por ellas mismas

Sesión 2

- Que reconozcan rasgos de la etapa en la que se viven. Respondiendo al cuestionamiento ¿Quién soy en esta etapa de mi vida?
- Que amplíen su autoconocimiento reconociendo sus fortalezas, retos y debilidades.

Sesión 3

- Continuar trabajando en el tema del autoconocimiento y la autoconciencia y reconocer a partir del ejercicio de la ventana de Joharí y la elaboración de su collage, como se ven, y como las ven los demás y a partir de esto reconocer cualidades y áreas de mejora.

Sesión 4

- Hablar acerca de la importancia de reconocer los sentimientos y emociones que rigen nuestra vida, ¿Cómo es que actuamos?
- Explicar las familias y grados de sentimientos, AMATE, las emociones básicas.
- Facilitación de los elementos tanto teóricos como prácticos que permitan facilitar el contenido del taller.
- Provocar un ambiente de respeto y un clima de confianza y de escucha activa entre las integrantes del grupo.

Sesión 5

- Reconocer las emociones y sentimientos que han estado y están presentes en su vida.

Sesión 6

- Trabajar el tema de la autoestima para que ellas puedan conocer y reconocer como es que se encuentran en esta área de su vida.

Sesión 7

- Explicar que es la comunicación asertiva y su importancia para que ellas puedan conocer y reconocer la importancia de poder practicarla en su vida de manera cotidiana.

Sesión 8

- Continuar trabajando en el tema de la comunicación asertiva, tomando conciencia de cuál o cuáles son mis estilos de comunicación.

Sesión 9

- Trabajar el tema de Proyecto de vida y evaluación final del taller.

La planeación de las sesiones estuvieron diseñadas para que se cumpla de manera clara y concisa el propósito general.

Los materiales utilizados en cada sesión tuvieron la finalidad de ir provocando en las participantes un trabajo personal de reflexión, de introspección, de ir elaborando su propio análisis de cómo es que se viven en esta etapa de su vida, y como resultado poder reconocer qué situaciones de las que viven quisieran y pudieran ir modificando cuando estas no les van permitiendo llevar a cabo un mejor desarrollo o crecimiento como personas, o por el contrario tener la posibilidad de reconocer y potenciar lo que hacen bien y qué les permite vivir con una mejor opción de vida en sus relaciones tanto intra como interpersonales.

El propósito buscado como facilitadora del taller fue el de acompañar de manera tanto grupal como personal a este grupo de jóvenes adolescentes que se encontraban interesadas en el tema, tener la oportunidad de desarrollar un espacio en el que ellas pudieran trabajar su propia experiencia personal, y la posibilidad de ir identificando sus aprendizajes a través de la experiencia compartida, de lo que se escucha, de lo que se observa, de lo que se vive y se expresa en el grupo. Que sean capaces de reconocerse como personas en movimiento, de trabajarse en la búsqueda de nuevas oportunidades, de mejoras, de irse modificando, con el fin de lograr un mayor conocimiento personal e ir avanzando en esta búsqueda de bienestar emocional.

Que reconozcan en ellas la capacidad que tienen de irse describiendo y descubriendo a partir de lo que escuchen de ellas en los demás, como principio de importancia en la familia. Como es que cada cosa dicha puede influirles de manera tan fuerte en la construcción y/o destrucción de su autoestima. Y como es que si logran reconocer sus defectos de una manera asertiva, y tienen la capacidad de apropiárselo y quererlo trabajar, para lograr modificarlo, y poder reconocer que en esta etapa lo que escuchan de sí mismas les puede generar tanto movimientos positivos, como negativos para el resto de su vida.

Así como provocar que cada una de ellas se vaya develando y que se convenzan de que existen infinidad de posibilidades en esta construcción de ser y de estar mejor con ellas y con los que forman una parte significativa en su vida.

1.3 Plan de acción.

De acuerdo a la información que pude obtener a partir de la sistematización que realicé del cuestionario que se aplicó en la primera sesión y que tenía como principal intención el reconocer sus necesidades, es que decido seleccionar el material necesario para cumplir con el propósito general que se planteó para este taller.

Tenía muy claro que este taller tendría que ser dinámico, pero que también sería de suma importancia el poder transmitir y acercar material teórico que les fuera significativo y útil, así como habría que ir diseñando dinámicas que pudieran ir provocando el logro de los propósitos específicos que se tenían contemplados en cada sesión. Otro punto importante a trabajar era el tiempo y la distribución de las sesiones que se impartiría, tendría que tomar muy en cuenta que este primero fuera el correcto para poder ir logrando un trabajo con resultados óptimos y que no por el contrario pudiera ser un obstáculo para el desarrollo del taller.

Mi principal interés era poder ofrecer un taller en que a partir de lo teórico poder ir provocando y facilitando espacios de reflexión, de aprendizaje, de participación, en que no solo existía e planteamiento de un trabajo individual, sino que también el trabajo en plenaria pudiera ir aportando al aprendizaje individual, es decir cuando alguien comparte alguna experiencia personal, no solo el beneficio es para quien comparte, sino que existe la posibilidad de que el resto del grupo pueda ir trabajando su propia historia a través de lo que escucha del otro.

Una vez teniendo claro el material y la temática me dispuse a presentárselo al Dr. David González, quien funge como mi asesor de este trabajo y quien sería mi

acompañante tutorial durante el desarrollo del mismo. Era muy importante tener presente que el hilo conductor de esta intervención el cual era el ECP. Si bien existía interés de las chiquitas por trabajar algo muy puntual mi responsabilidad tendría que ser el estar atenta de irlo haciendo presente y llevarlo a cabo en cada una de las sesiones que se impartieran.

El haber decidido por cuál sería el propósito general de esta intervención tenía razones muy claras, para la gran mayoría de las participantes era un tema literalmente nuevo, aunque si bien habían oído algún comentario sobre esto, lo cierto es que las expectativas eran muy amplias, por lo que me permití ofrecer un propósito mas objetivo, claro y tangible. Habría que irlas acompañando y creando e intencionando sesión con sesión las condiciones desde la perspectiva del ECP para que las adolescentes participantes del taller puedan poner en práctica y/o desarrollar alguna(s) de las habilidades de la Inteligencia Emocional para mejorar su manera de vivir, y expresar, sus emociones y sentimientos.

Busqué provocar que este fuera un espacio en el que ellas pudieran ir encontrando respuestas a muchas de sus inquietudes, un lugar donde se sintieran contenidas, escuchadas, comprendidas, que pudieran vivirse con la libertad de poder expresar cualquier situación que quisieran compartir, un espacio donde el expresar sus sentimientos de manera física como es el llorar, no les provoque un sentimiento de pena, de rechazo, por el contrario un lugar en donde puedan ser ellas mismas y que les dé la posibilidad de llegar a conocerse y reconocer como lo que son, adolescentes en una etapa de construcción con la posibilidad de siempre estar mejor.

1.3.1 Lugar y condiciones

Las sesiones se llevaron a cabo en las instalaciones del ITESO. Se tuvieron dos escenarios:

Unas sesiones se impartieron en el aula del edificio “M”, salón 101. Es un salón de clases que contaba con todo lo que se requería, mesabancos y sillas en excelentes condiciones, lo mismo el pizarrón, y el escritorio del facilitador, se contó también con cañón y pantalla de proyecciones, y una excelente iluminación, las sillas de los participantes estaban ubicadas en forma de herradura.

En dos ocasiones se hizo uso de un salón del edificio W, resulta que por cuestiones administrativas, este salón del M alguien lo reservó en el mismo día y hora que yo, así que resolví moverme a otro espacio físico, pero esto no causó ningún problema. Dicha aula también contaba con todo lo necesario para la facilitación del taller.

El domicilio es Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585 en Tlaquepaque, Jal.

Me es muy satisfactorio poder compartir que el espacio físico influyó de gran manera en que se lograra un buen desarrollo del taller ya que siempre fue suficientemente amplio, cuando se realizaban las dinámicas de integración se tenían los maravillosos jardines con que cuenta esta universidad. Cuando se les pedía hacer trabajo tanto de reflexión personal, como en plenaria, las condiciones de silencio eran las adecuadas para un trabajo de este tipo.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos humanos de los que se dispusieron fueron mi persona, mis conocimientos y mi experiencia, así como cada una de las niñas integrantes de este grupo, mi tutor de trabajo de grado David González Chávez y un eventual apoyo de un compañero docente.

Todo el material que se necesitó y utilizó en cada una de las sesiones fue proporcionado por mí. Se utilizaron hojas, carpetas, acuarelas, papel rotafolio, colores,

marcadores, plumas, lápices, computadora personal, bocinas, audiograbadora, videograbadora, Usb. tijeras, revistas y resistol.

1.3.3 Programa de la intervención

Sesión 1 agosto 27 del 2011	
Propósitos de la sesión 1. Lograr la integración, conocimiento e interacción del grupo, elaboración de las reglas y normas del grupo. 2. Presentación de la dinámica de trabajo y del tema sobre Inteligencia Emocional.	Actividades a desarrollar: A. Dinámica de integración “pájaros y nidos”. B. Responder cuestionario de inicio C. Dinámica de presentación de las participantes. D. Contestar hoja del cuestionario de Detección de necesidades. E. Video denominado” 8 minutos” . F. Construcción de las reglas y normas. G. Presentar temática del taller. H. Presentación teórica de Inteligencia Emocional. I. Responder: Ficha personal, Cuestionario de evaluación. J. Cierre de la sesión con las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?
Sesión 2 septiembre 3 del 2011	

Propósitos de la sesión: 1. Que reconozcan rasgos de la etapa en la que se viven. Respondiendo al cuestionamiento ¿Quién soy en esta etapa de mi vida?. 2. Que amplíen su autoconocimiento reconociendo sus fortalezas, retos y debilidades.	Actividades a desarrollar: A. Dinámica de integración “La carrera de las ranas. B. Responder cuestionario de inicio. C. Introducción del tema “Quien soy yo”. D. Presentación del cuento motivacional E. Desarrollo y trabajo del tema. F. Presentar video motivacional. G. Participación en grupos pequeños y plenaria. H. Trabajar tema de la adolescencia: retos, fortalezas y debilidades. I. Cuestionario de evaluación. J. Cierre de la sesión con las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?
Sesión 3 septiembre 10 del 2011	
Propósitos de la sesión 1.- Continuar trabajando en el tema del autoconocimiento y la autoconciencia y reconocer a partir del ejercicio de la ventana de Johari y la elaboración de su collage, como se ven, y como las ven los demás y a partir de esto reconocer cualidades y áreas de mejora.	Actividades a desarrollar A. Responder cuestionario de inicio ¿cómo estoy y, cómo llego? B. Presentación y explicación de ejercicio de la ventana de Johari C. Lectura de cuento motivacional “el globero”. D. Trabajo personal. E. Trabajo grupal. F. Responder Cuestionario de evaluación. G. Cierre de la sesión con las

	preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?
Sesión 4 septiembre 23 del 2011	
Propósitos de la sesión 1. Trabajar la importancia de reconocer los sentimientos y emociones que rigen su vida hasta hoy. 2. Conocer las familias y grados de sentimientos.	Actividades a desarrollar A. Responder cuestionario de inicio B. Presentación del tema. C. Presentación del cuento motivacional “La tristeza y la furia”. D. Inicio de trabajo personal. E. Trabajo en tríos F. Participar en plenaria grupal G. Responder cuestionario de evaluación. H. Cierre de la sesión con las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?
Sesión 5 septiembre 24 del 2011	
Propósitos de la sesión Reconocer las emociones y sentimientos que han estado y están presentes en mi vida.	Actividades a desarrollar A. Responder cuestionario de inicio B. Lectura de grupo: EL OTRO YO C. Reflexión D. Procesamiento personal. E. Ficha de trabajo sobre emociones y sentimientos. F. Reconocimiento de la historia de mis sentimientos a través de los colores. G. Responder cuestionario de evaluación.

	H. Cierre de la sesión con las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?
Sesión 6 octubre 1 del 2011	
Propósitos de la sesión 1.- Trabajar el tema de la autoestima para que ellas puedan conocer y reconocer como es que se encuentran en esta área de su vida.	Actividades a desarrollar A. Responder cuestionario de inicio B. Dinámica de integración llamada "Escaleras Humanas". C. Responder cuestionario de inicio ¿Cómo estoy y como llego hoy a la sesión? D. Presentar cuento motivacional llamado El Valor del anillo" de Jorge Bucay. E. Trabajo personal. F. Presentación con diapositivas sobre el tema. G. Trabajo grupal. H. Cierre de la sesión preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy? I. Responder el cuestionario de evaluación.
Sesión 7 octubre 8 del 2011	
Propósitos de la sesión 1.- Explicar qué es la comunicación asertiva y su importancia para que ellas puedan conocer y reconocer la importancia de poder practicarla en su	Actividades a desarrollar. A. Responder cuestionario de inicio B. Presentación del tema comunicación asertiva. C. Lectura de cuento llamado "El

vida de manera cotidiana.	elefante y los 6 sabios ciegos". D. Trabajo individual E. Trabajo en parejas. F. Trabajo grupal. G. Presentación teórica del tema. H. Cierre de la sesión con las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy? I. Responder cuestionario de evaluación.
Sesión 8 noviembre 5 del 2011	
Propósitos de la sesión 1.- Continuar trabajando en el tema de la comunicación asertiva, tomando conciencia de cuál o cuáles son mis estilos de comunicación.	Actividades a desarrollar A. Responder cuestionario de inicio B. Presentación teórica del tema. C. Reflexión personal y grupal. D. Cierre de la sesión con las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy? E. Responder el cuestionario de evaluación.
Sesión 9 12 de noviembre del 2011	
Propósitos de la sesión 1.- Trabajar el tema de Proyecto de vida y evaluación final del taller.	Actividades a desarrollar A. Responder cuestionario de inicio B. Presentación teórico del tema. C. Presentación del material motivacional e introducción del tema. D. Trabajo personal y grupal. E. Compartir en plenaria F. Responder cuestionario de evaluación del taller en general.

	G. Para finalizar pedirles que de manera personal cada una de ellas fuera compartiendo como se quedaba al cierre del taller, como se habían sentido con el grupo y como estaban al termino del mismo.

1.3.4 Recolección de información

La recolección de datos se dio a través de varias formas, primero se tenía planteada una metodología clara y específica de cómo se llevaría a cabo el desarrollo de cada una de las sesiones, cuál sería el material que se utilizaría, tanto el teórico como el práctico.

Para la parte teórica en su mayoría fueron cuentos motivacionales que permitieran la introducción al tema, algunas presentaciones se llevaron a cabo con diapositivas y/o material audiovisual. Se utilizaron dos instrumentos de forma repetible en todas las sesiones el cuestionario de inicio, en el que se les pedía que pudieran ir plasmando como llegaban día a día a la sesión, y el cuestionario final, en donde se les solicitaba hablar de cómo se iban al termino de la misma.

También utilicé mucho la pregunta de reflexión para el cierre de la sesión de ¿cómo me voy? Y ¿con qué me quedo de la sesión el día de hoy?, y era el momento y el espacio en las que ellas podían compartir sobre todo cuales habían sido sus aprendizajes y no solo se recogía la información verbal, sino que también era importante ir viendo como el lenguaje corporal estaba tan presente.

Todas las sesiones se videograbaron y adicionalmente la mayoría de ellas se audiograbaron. Así mismo tomé fotos de cada una de las sesiones y de los trabajos que las participantes fueron realizando. Por supuesto que me encontré con dificultades y limitaciones, como el día que tuve que cambiar de salón ya que sin previo aviso, habían

ocupado el que yo tenía reservado, o en que en más de alguna ocasión mientras ellas trabajaban en algún material que yo les facilitaba, me propuse irles poniendo música de relajación con el fin de ir provocando un ambiente sereno, de silencios, y obviamente más de alguna vez paré tanto la videocámara o la grabadora para evitar el consumo exceso de batería y claro cuando se reanudaba el trabajo y las participantes comenzaban a participar, pues a mí se me olvidaba prender los aparatos y con esto llegue a perder varias veces aportaciones ricas e importantes que se realizaban una vez que se entraba a trabajar en el tema.

Elaboré bitácoras de cada una de las 9 sesiones que planeé, en cada una de ellas pude ir compartiendo los avances, cambios y aprendizajes que las mismas participantes iban reportando en cada sesión, así mismo ir pudiendo hacer énfasis en que cada sesión se iba facilitando a través del ECP, siempre fue el hilo conductor o la columna vertebral de esta intervención.

En la sesión final les pedí que respondieran a un cuestionario que elaboré y al que le llamé de cierre, con el propósito de poder recoger de una manera mucho más objetiva y concreta todo lo referente no solo a sus aprendizajes, sino también a que pudieran evaluar mi proceso como facilitadora dentro de este trabajo en el que fuimos participantes ambas partes.

CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL

En este capítulo presento el marco teórico referencial del trabajo de intervención "taller de inteligencia emocional para adolescentes, desde el enfoque centrado en la persona", en el otoño del 2011.

Es importante mencionar que este capítulo esta subdividido en tres incisos:

El primero se refiere al estado de la cuestión, en el cual me permito dar a conocer la revisión de los trabajos de grado que se han realizado tanto en el ITESO como en la Ibero México Santa Fe y que están suscritas a la maestría de Desarrollo Humano, me permitiré hacer referencia a aquellos trabajos de tesis relacionados con el o los temas de la intervención que llevé a cabo, tales como la adolescencia, emociones, sentimientos, comunicación asertiva, autoestima, autoconocimiento, y proyecto de vida.

El segundo apartado se refiere a la fundamentación teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), se orienta a registrar conceptos centrales propuestos particularmente por Carl Rogers, en su teoría del desarrollo óptimo de la personalidad, su teoría de la personalidad, su teoría de la terapia y del cambio de la personalidad por mencionar algunas. Así como la aportación de algunos otros autores.

El tercer apartado tiene como fundamentación definiciones y clarificaciones sobre lo relacionado a la temática de la adolescencia, autoconocimiento, autoestima, emociones, sentimientos, comunicación asertiva, Inteligencia Emocional, ya que estos son los temas que se estuvieron abordando en esta intervención. Consideré autores como: Daniel Goleman (2001) quien está considerado como uno de los descubridores de la Inteligencia Emocional, así como también las aportaciones de Ignacio Robles, (2004), Ana Isabel Saz (2003), y Mario Carretero (1985), por mencionar algunos.

2.1 Estado Actual del Conocimiento

Cabe mencionar que no encontré ningún trabajo de grado que tuviera la temática de la Inteligencia Emocional y la adolescencia a la par. Sin embargo creo que existen trabajos de grado que se han ido desarrollando hasta ahora en la maestría en Desarrollo Humano, y que están relacionados con los objetivos o temas de mi intervención, y decidí leerlos, a partir de esta selección, tratando de ir encontrando las similitudes o coincidencias que me permitieran abonarle al trabajo que realicé y que me facilitaran al mismo tiempo poder reconocer en el trabajo de los otros, las diferentes maneras de ir realizando las intervenciones, y corroborar también que aunque los títulos no suelen ser ni idénticos o similares, lo que si bien es cierto es que hay una sintonía en los trabajos realizados desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

Para poder hablar del estado actual del conocimiento revisé los títulos de los 93 trabajos de grado de los alumnos que se han titulado en la Maestría de Desarrollo Humano en la Universidad ITESO y que se encuentran en el archivo "Trabajos de grado de la maestría en desarrollo humano del ITESO" desde abril de 1986 hasta enero del 2012. Así como los títulos de las tesis que se encuentran en el acervo bibliotecario disponibles en medio electrónico de la Universidad Iberoamericana ciudad de México y que forman parte de los trabajos de grado de la Maestría de Desarrollo Humano de dicha universidad, durante los años del 2004 hasta este 2012. De todos los trabajos revisados son ocho los que encontré que tienen relación con el trabajo y la temática de mi intervención a continuación los menciono:

Los trabajos de tesis de la maestría en Desarrollo Humano del ITESO, fueron para mí de gran utilidad, primeramente porque tuve la oportunidad de encontrar trabajos con temáticas que me proporcionaron orientación del trabajo en grupos y con adolescentes, a través de talleres, y en relación con el tema de mi intervención ya fuera de temática o por la población a la que enfocaron su trabajo: adolescentes.

Rossana Basurto Álvarez presentó en el año 2003 la tesis "Autoestima y expresión de sentimientos" , en este trabajo recopiló la experiencia de un taller con nueve estudiantes universitarios de licenciatura pertenecientes a un nivel

socioeconómico medio-bajo, en el que utilizó la empatía y la escucha. Ella presenta en su marco referencial conceptos tanto de sentimientos como de emociones, aunque no lo hace con una diferenciación, sino que habla de ellos de manera indistinta, solamente señalando que este primero tiene que ver con la parte de la mente y el segundo es más corporal es decir es más físico. El objetivo de este trabajo de intervención consistió en el hecho de poder describir, cómo se expresa un grupo de jóvenes con respecto a su sentir en su entorno familiar y esto cómo repercute en su autoestima. La importancia estuvo dada en obtener información sobre la relación entre la autoestima y los sentimientos. Ambos términos tienen que ver con el tema de mi intervención la diferencia es que mi campo de acción está directamente relacionado con adolescentes, sin embargo corroboro que .en cualquier etapa de la vida es importante el poder reconocer que siempre están presentes las emociones y los sentimientos y que estos influyen en la manera en como se va conceptualizando la persona y afectan de manera directa en sus formas de relacionarse.

Martha Cristina Rojo presenta en el 2011 su trabajo de grado con el título “Descubriendo mis emociones y expresando mis sentimientos”. Taller para expresión de sentimientos dirigido a un grupo de niños y niñas de edad escolar temprana desde el ECP, durante los meses de agosto a noviembre de 2008 en una casa hogar.

Rojo indica en sus conclusiones de este trabajo de investigación-intervención que: El ECP propone establecer una relación de acompañamiento y ayuda, para facilitar procesos de crecimiento. En la intervención aquí presentada, señala que le favoreció la puesta en práctica de las condiciones básicas propuestas por Rogers para crear el clima de facilitación adecuado para que los niños y las niñas pudieran reconocer sus emociones y expresar sus sentimientos. Así mismo hace referencia de lo importante que fue el establecer las condiciones de congruencia, aceptación positiva incondicional y empatía, lo que permitió que se lograran los objetivos de la intervención (Rojo, 2011: 187).

Coincido con ella cuando menciona que futuras intervenciones en niños y niñas que viven la etapa escolar temprana, se implementen desde el ECP ya que éste ofrece cualidades que permiten centrarse en la persona, reconocerla como única,

aceptarla y respetarla desde su propio proceso. Si bien es cierto que la población con la que intervino no coincide con la mía ya que yo tuve la oportunidad de trabajar con adolescentes, lo que sí es cierto es que yo coincido con lo que ella señala en sus conclusiones, cuando se refiere a la importancia de intervenir teniendo como base principal la claridad de poder realizarlo desde el ECP.

Lorena González (2011) presenta el trabajo titulado "Emociones propias….sabiduría interna." Taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona, con estudiantes de la Universidad de Guadalajara. Realizó una investigación cualitativa. Este proceso consistió en acompañar mujeres, estudiantes de universidad cuyo objetivo era el de sensibilizar reconocer y expresar emociones y sentimientos, con el propósito de poder incrementar su crecimiento personal.

González (2011) hace mención de que para abordar el objetivo, facilitó y acompañó en un espacio y clima, desde las condiciones planteadas por Rogers (2007), de congruencia, comprensión empática y consideración positiva incondicional.

Así mismo comparte que

> Asumir trabajar con emociones y sentimientos, fue un reto, porque es complejo y ambiguo, mucho se habla de ello, pero no necesariamente hay coincidencias entre los diferentes autores. Es además vigente, porque por un lado cada vez hay más indicadores de su problematización y por otro no ha habido un impacto social masivo, que implique transformaciones de la forma en que se abordan a nivel educativo, u otros espacios (González, 2011: 138).

Y continúa compartiendo:

> […] confirmé que cuando se trabaja con el aspecto intra-personal, este implica el aspecto inter-personal, en este caso los procesos de cambio de las participantes, estuvieron asociados, como entes sociales que son, con otras personas con quienes mantienen vínculos afectivos en su medio inmediato (González, 2011: 137).

El trabajo de intervención que presentó Lorena González me pareció relevante ya que me permitió ir confirmando que independientemente de la edad de las personas

a las que se acompañe, cuando se refiere al tema de las emociones y los sentimientos es muy importante tener la convicción y la habilidad de poderlo realizar desde una base humanista como la que ofrece Rogers con las condiciones que propone el poder hacerlo desde el ECP. A l igual que en mi trabajo, considero que estas condiciones fueron facilitadoras.

La tesis "Reconocer las propias potencialidades. Cambio en la autoestima y desarrollo del potencial humano en un grupo de adolescentes de Guadalajara", que presenta María del Carmen García Leos (2008) reporta la intervención efectuada a través de un taller de autoestima, con un grupo de cuatro adolescentes, que asistían regularmente a tomar clases de inglés, en un Centro de Desarrollo Comunitario-DIF No. 11.

Me pareció importante y coincido con ella cuando menciona en la hipótesis desde donde da inició a este trabajo de que el autoconocimiento es la base para el desarrollo de una mejor autoestima; si cada adolescente empezara a tener un mayor conocimiento de sí mismo, comenzaría a ser de una manera más auténtica, sería una persona más segura, y esto lo llevaría a tener una mayor confianza en sí mismo, para el fortalecimiento de su autoestima.

García comenta que:

> Para facilitar un proceso de crecimiento personal, Rogers (2006: 82) menciona que "[…] cuando el facilitador empatiza, ayuda al cliente a extraer del fondo de su campo el concepto de su sí mismo transformándolo en figura, y con ello facilita más que en ninguna ocasión, el poder percibir su sí mismo y reaccionar ante él" (García, 2008: 1).

Y concluye diciendo:

> […] cuando la persona cuenta con un medio en el que se siente recibida, comprendida y aceptada tal y como es, tendrá la oportunidad de percibirse y expresarse a sí misma con libertad y confianza, y empezará a tomar las riendas de su vida, al ir buscando liberarse de aquello que le es incongruente y le sofoca (García, 2008: 1).

Concuerdo con esto que ella menciona ya que yo también tuve la oportunidad de ser testigo de que cuando esta actitud estuvo presente en el grupo de adolescentes con las que trabajé, la manera en como ellas se desenvuelven, participan e interactúan, lo pueden realizar con una libertad que les permite ir encontrando respuestas a algunas de sus preguntas ya que el compartir sus experiencias personales lo hacen desde una convicción de querer ser escuchadas, fluir y expresarse con mayor facilidad y libertad.

También García comenta que: "para que haya desarrollo en el autoconocimiento tiene que haber autodescubrimiento, por lo que, el elemento principal es la facilitación de la relación de persona a persona, entre el facilitador y el participante" (García, 2008: 2).

Ella señala que Rogers resalta la importancia de aceptar y escuchar al otro, percibiéndolo ante todo como persona, con todo lo que ello implica, y complementándolo desde su propio contexto y parámetros.

Es un trabajo en el que encontré una gran riqueza y similitud en cuanto a la temática que se desarrolló; que también se dio a través de un taller y que varios de los procesos de cambio que ella observó en su población con la que intervino, coincidieron con los que yo pude observan en las personas a las cuales me tocó acompañar en este trabajo.

Para finalizar me parece importante mencionar a lo que García hace referencia cuando señala que:

> […] los cambios en las personas dependen y están vinculados a seis condiciones generadas por el facilitador, en donde están incluidas las tres actitudes facilitadoras: congruencia, empatía y aceptación incondicional, propuestas por Rogers en su teoría de la terapia y del cambio de la personalidad (García, 2008:2).

Por su parte Cristina Gorocica Buenfil (2003) presentó su trabajo de intervención al cual llamó "Aportaciones del Enfoque centrado en la persona para la orientación vocacional (Un estudio de caso con mujeres adolescentes)".

En este trabajo de investigación se ofreció la oportunidad de mirar la orientación vocacional desde la lente del Enfoque Centrado en la Persona y descubrir en ella cuáles son las oportunidades de crecimiento que se abren ante una persona que, en la búsqueda de respuestas acerca de su futuro profesional, pide ayuda a otra persona que la acompaña desde la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional.

Rafael Joaquín Cuéllar Ceja presenta su trabajo de intervención realizado en agosto del 2007 titulado: “La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes”. En dicho trabajo Cuéllar trata de ir encontrando cuales son las repercusiones que viven los adolescentes cuando se han forjado en ambientes sociales en los cuales la autoestima ha estado dañada, o qué cosas han ido sucediendo de manera positiva en otros ambientes de los adolescentes con una autoestima elevada.

Cuéllar habla de cómo pudo ir comprobando las repercusiones positivas que sucedieron al facilitar desde el ECP y al igual que yo, él menciona como al ir haciendo este trabajo uno puede ir encontrando los beneficios y los logros palpables que suceden y que son una muestra clara de lo importante de poder ir caminando sobre una opción de trabajo como la que propone Rogers. Así mismo menciona que pudo descubrir la importancia de asumir con apertura que […] la realidad se impone” más allá de lo que uno planifica, el “aquí y ahora” marcan la pauta para el acompañamiento (Cuéllar, 2007: 121).

Algo con lo que también coincido con Cuéllar es cuando menciona que:

> […] la adolescencia es una etapa que se caracteriza por la “búsqueda de la identidad”, es un período turbulento en el que cuesta trabajo definir sus “roles”, ya no son niños, pero tampoco es adulto; su interior le indica “como es” pero la sociedad le dice “como debería ser”; al adolescente le cuesta comprenderse a sí mismo, y al mismo tiempo a sus padres, y/o familiares tampoco les es fácil entenderles (Cuéllar, 2007:96).

Y esto obviamente afecta directamente en su autoestima ya que en el aprendizaje de que es mejor “no ser como realmente son” sino como deberían ser, hay

confusión, ya que tienen que ir adaptando sus conductas en relación a lo que las demás personas esperan de ellos.

Cuéllar también hace mención a la importancia de que:

> […] si los padres no saben reconocer sus sentimientos y mucho menos expresarlos a sus hijos, o si en el ambiente familiar se impiden manifestar algunos sentimientos, el niño o la niña, el o la adolescente no va a saber identificar sus propios sentimientos, ni lo que le pasa y en caso de saberlo también habrá aprendido a enmascararlo (Cuéllar, 2007: 117).

Yo coincido enormemente con esto que menciona Cuéllar de que los adolescentes van aprendiendo, a partir de lo que se les enseñe, y del modelaje que observen de sus autoridades, principalmente sus figuras paternas. Cuando a una persona no se le ha enseñado a expresar sus sentimientos hay una gran laguna de este conocimiento y como consecuencia la manera en como ellos lo vayan dando a conocer, pues probablemente no será nada diferente a lo que le hayan enseñado sus padres.

Cuéllar hace sugerencias que me parecen muy importantes ya que propone que el taller como el que él realizó se debería de llevar a cabo con otros adolescentes, pero que al mismo tiempo se pudieran realizar encuentros con sus padres y maestros, con el propósito de repercutir en un aumento de la motivación hacia el diálogo padres-hijos. Esta sugerencia como algunas otras que menciona en su trabajo de intervención me parecen importantes ya que dan la posibilidad de dejar en claro que este trabajo no está terminado, que por el contrario cuando uno tiene la oportunidad de hacer un trabajo como este, que también tiene similitud con el mío, puede uno corroborar el beneficio que se puede observar y se vuelve palpable cuando los adolescentes en este caso, tienen la oportunidad de ir pudiendo trabajarse a sí mismos a través de un acompañamiento de facilitación.

Otro trabajo es el de “Formación de líderes con Valores Éticos. Descripción y vivencia de los valores en hombres y mujeres adolescentes participantes en el Curso taller “Desarrollo de la Persona” de Juana Patricia Núñez Cortez (2008).

Igual que Núñez yo creo que el grupo es parte esencial para el desarrollo de conceptos y conductas. En su tesis Núñez menciona que […] en el periodo de la adolescencia vivimos una etapa de cuestionamientos y donde el grupo es parte esencial para el desarrollo de los conceptos y las conductas" y decide mencionar a Horrocks (1996: 275).

Cuando este comparte que: "[…] los ambientes de los individuos difieren, por lo que es difícil creer que haya alguna actitud o grupo de actitudes que sean universalmente aplicables a la adolescencia. O que exista algún ideal común en esta etapa" (Nuñez, 2008: 30). Además agrega

> […] una actitud o un ideal carecen de existencia concreta hasta que se le aplique o se manifieste mediante la actividad verbal o física. Parece razonable asumir que aun cuando dos seres humanos poseen las mismas actitudes e ideales, sus métodos y sus oportunidades para expresarlos puedan diferir en gran medida (Nuñez, 2008: 30).

También coincido en esta aportación que hace este autor, ya que si bien es cierto que se pueden compartir o no ideas, sueños, proyectos, finalmente a partir de las fortalezas de cada individuo, de su realidad es como finalmente las podrán concretar.

> Aquí tenemos un problema, ya que hemos mencionado que es en esta etapa donde el grupo juega un papel importante y en este la aceptación; será difícil reconocer si un adolescente tiene una determinada actitud por convicción propia o sólo para ser aceptado y/o aprobado, sus actitudes o ideales verdaderos tal vez sean algo muy distinto (Nuñez, 2008: 30-31).

Sin embargo creo que si están en una búsqueda personal de su propio proyecto de vida, de ir encontrando sus ideales, cuando los alcanzan a imaginar, si bien es cierto como se menciona en este trabajo que:

> Si el grupo es importante para los adolescentes, lo es también los conceptos que tienen los adultos, con los que convive cotidianamente llámense padres, maestros, guías espirituales, etc. Ya que los adultos tienen un poder coercitivo, el joven los debe tomar en cuenta y aceptar las consecuencias que se derivan del hecho de aceptar o rechazar sus conceptos. Por esta razón, son muchos los adolescentes que tienen problemas para seleccionar sus propios valores e ideales (Nuñez, 2008: 31).

Estoy convencida de que no solo influye el poder coercitivo de los adultos sobre los adolescente en lo referente a la selección de los valores e ideales, sino que también en la formación de su autoestima, su autoconocimiento y en la manera en cómo se van presentando frente a las relaciones que van construyendo y con las que van interactuando.

Por último me permitiré hacer mención del trabajo titulado “Mujeres en busca del sentido”. Desarrollo de un taller de reorientación de proyecto de vida abordado desde el Enfoque Centrado en la Persona, con mujeres que laboran en el área administrativa de una empresa de cosméticos que presentó Elvira Orozco Gómez (2011).

Su trabajo de intervención se llevó a cabo a través de un taller enfocado a lograr reconocer los cambios que se manifestaron en las participantes en el área del autoconocimiento (contacto, claridad, y la expresión de sus emociones y sentimientos, así como las expresiones manifestadas en conducta de todo esto) su mundo motivacional (traducido en una mayor claridad y congruencia en sus valores y necesidades, así como en sus elecciones). Todo esto actuó como base para la configuración y reorientación de un proyecto de vida.

Orozco menciona en su introducción que:

> Este taller fue una invitación al encuentro consigo mismas, al autoconocimiento, a poner en perspectiva qué es lo que realmente querían para su vida, no como una receta fácil ni única hacia la felicidad, sino como una elección individual y un compromiso existencial consigo mismas, un entendimiento de que no son un producto terminado, sino un proceso, alguien en continua transformación y construcción en el camino de ser persona (Orozco 2011: 2).

Creo que independientemente de la población con la que ella decidió intervenir la apuesta es la misma, o sea por la persona, como individuo, como ser humano, como parte de una sociedad, sin importar el rol que esta juegue, sea de esposa, de hija, de madre, el interés es el mismo, que pueda encontrar un bienestar y que este a su vez le permita vivir como un ser humano en busca de su plenitud. Que aprenda a reconocer

en ella misma sus propias fortalezas, sus recursos, sus potenciales, su necesidad de irse construyendo y reconstruyendo en este camino como ser persona.

Orozco va descubriendo durante el desarrollo de la intervención que ellas estaban viviendo un momento donde se esperaba de ellas éxito, crecimiento, pero más que la presión externa, subsistía la presión interna que las impulsaba a ser exitosas en todos los ámbitos, pero necesitaban un equilibrio, lo deseaban. Es por esto dice ella que:

> […] consideré importante abrir un espacio que se enfocara y atendiera esa dimensión humana que necesitaba expresarse y confrontar sus valores, esquemas y prioridades, así como su manera de vivirse en cuanto a su proyecto, para que pudieran llegar así una vida más plena y satisfactoria en lo personal y laboral (Orozco, 2011 14).

Al igual que ella me pareció muy importante considerar estos elementos que se mencionaron anteriormente y es por eso que también decidí integrar el tema de proyecto de vida en mi intervención, la único palabra que si cambiaria debido a la población con la que yo trabaje, es la de lo laboral por el estudio, pero la intención del trabajo en este tema de proyecto de vida es la misma que plantea Orozco.

Me hizo mucho sentido lo que Orozco comparte en un planteamiento donde señala que:

> […] gran parte de nuestro bienestar y salud mental depende de que va ocurriendo en el camino de esta definición (rumbo del proyecto de vida) y de la manera en que nos enfrentamos a ello, lo cual definitivamente también incide en la noción de nuestro sentido de vida (Orozco, 2011: 135).

Confirmo en que el proyecto de vida tiene que ir acorde a la historia de vida que en el momento que lo realicemos estemos viviendo, sin perder de vista que este ayudara significativamente a ir aclarando el futuro.

2.2 Fundamentación teórica desde el enfoque centrado en la persona. (ECP).

2.2.1 El Enfoque Centrado en la Persona

A continuación me permitiré presentar en esta segunda parte de mí marco referencial y lo inicio haciendo una breve reseña sobre el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) donde me permitiré mostrar algunos principios teóricos que da origen a esta teoría y que yo me permití poner en práctica en mi intervención para poder realizar este trabajo de grado el cual realicé con un grupo de mujeres adolescentes.

La denominación Centrada en la Persona explica el objetivo de la propuesta rogeriana que es: centrarse en la persona para que, teniendo las condiciones psicológicas adecuadas a través de la relación interpersonal, pueda desarrollar todo su potencial de crecimiento (Moreira, 2001:45).

Por lo que es muy importante poder señalar que el ECP es una teoría de la psicología humanista y que está fue formulada por Rogers a finales de los años cincuenta y que esta concibe al ser humano como valioso por sí mismo, es capaz de defender a la persona como centro de las preocupaciones, como un fin básico.

En el ECP, la persona es lo más importante que existe, por lo tanto se insiste en buscar el respeto al ser humano, tiene una concepción positiva de este, lo considera creativo y con una tendencia innata al crecimiento, en virtud de la sabiduría que surge de su organismo.

El ECP, tiene su origen en la experiencia clínica de Carl Rogers, quien a partir de la práctica y de la investigación desarrolló una teoría que fue evolucionando: de 1940 a 1950 la terapia no-directiva, de 1950 a 1957 la terapia centrada en el cliente, y en 1958, la terapia centrada en la persona y el Enfoque Centrado en la Persona. A fines de los años cincuenta, Rogers formula una Teoría de la Terapia y del Cambio de la Personalidad —teoría del proceso de cambio—, en la que menciona que:

Esta teoría es de tipo condicional (si- entonces) y la cual plantea en términos de hipótesis, donde dice que “si se dan ciertas condiciones, entonces se producirá un proceso que incluye ciertos elementos característicos. Si ese proceso se produce, entonces se producirán ciertos cambios de la personalidad y de la conducta (Rogers, 1998: 49).

Todo lo anteriormente señalado por Rogers menciona que:

> […] es válido tanto en lo que respecta a mi relación con un cliente, con un grupo, de estudiantes o miembros de una organización, como con mi familia y mis hijos. Considero que tenemos una hipótesis general que ofrece posibilidades promisorias para el desarrollo de personas creativas, adaptadas y autónomas (Rogers, 2006: 45).

Con lo anteriormente expuesto se puede sostener que Rogers no solo se quedó estacionado en el campo de la psicología y la psicoterapia, sino que tuvo el interés por ir más allá y poder proporcionar beneficios en diversos ámbitos como lo fue en: la Teoría del Funcionamiento Pleno de la Persona, la Teoría de las Relaciones Interpersonales y las implicaciones teóricas en diversas actividades humanas tales como en la familia, la escuela, los grupos y la persona en lo individual.

Así mismo es importante señalar que Rogers menciona que: la psicoterapia centrada en el cliente (persona) es: “Un proceso por medio del cual el hombre se convierte en su propio organismo, sin autodecepción ni distorsión alguna” (Rogers, 2006: 100).

Con lo anteriormente plasmado se puede sostener que El Enfoque Centrado en la Persona:

- Facilita que la conducta de la persona cambie en dirección a una mejor adaptación.
- Promueve una mayor independencia e integración de la persona.
- Reconoce que la persona es la que tiene el poder dentro de sí misma y los recursos necesarios para entenderse a sí misma, reconocerlos y modificarlos
- Promueve el crecimiento humano.

- La persona por sí misma es importante y es considerada como básicamente
- positiva.
- Se realiza de sujeto a sujeto en continuo crecimiento recíproco.
- El centro de atención es el individuo y no el problema.
- Se provoca un proceso de aprendizaje.
- Desarrolla la posibilidad de que la persona se sienta cómoda consigo misma.
- El desarrollo pleno de la persona tiende a la actualización de sus potencialidades.

Cuando nos referimos a relaciones de ayuda, no solo queremos referir al hecho de que se pueda ayudar a alguien, sino a la relación que se establece estando verdaderamente con el otro, tener la posibilidad de poder acompañarlo y/o facilitarlo a que se descubra él mismo, que confié en él, que pueda ir reconociéndose como una persona capaz, que pueda ir teniendo la oportunidad de confiar en sí mismo, que se pueda ir convirtiendo en persona, en la que verdaderamente es, que pueda tener la facilidad de llegar a establecer relaciones interpersonales sanas, que pueda tener la capacidad de asumir sus propias decisiones y aceptar lo que vaya decidiendo, que esté en busca de su libertad, de vencer sus miedos, de aprovechar su independencia, con el propósito de llegar a ser un ser con una vivencia plena.

2.2.2 La relación facilitadora y el proceso de cambio

Rogers menciona que […] las teorías de las terapia y de la personalidad implican ciertas hipótesis relativas a los resultados de las terapia, hipótesis concernientes a un individuo socialmente más constructivo o creativo" (Rogers, 1998:19). Como conclusión de lo anteriormente señalado se podría decir que concibe al ser humano como individuos capaces de ir en busca de su libertad, auténticos, únicos, capaces de hacerse responsables.

A continuación me permitiré plasmar las seis condiciones necesarias y sustentadas por Rogers (1998) para que se dé el proceso terapéutico, entendiéndolo también como un proceso de cambio.

Rogers plantea en términos de hipótesis, las condiciones para el cambio, de tipo condicional, es decir que si existen ciertas condiciones, entonces se producirá el proceso, y si ocurre el proceso, pues se podrán observar los resultados. Por lo que señala que para que un proceso terapéutico se produzca es necesario:

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 experiencie una consideración positiva incondicional hacia el cliente.
5. Que el terapeuta experiencie 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 4y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra (Rogers, 1998: 49 y 50).

Así mismo (Rogers 2006) hace un importante aporte mencionando que es el cliente el que tiene que llevar el peso de la terapia y no el facilitador o terapeuta y de las condiciones antes mencionadas, preciso ahora tres de ellas:

> Se ha descubierto que una de las primeras condiciones para que se de el cambio personal es que el psicoterapeuta sea lo que es "[…] cuando en su relación con el cliente es auténtico y no se escuda tras una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese momento surgen en él" (Rogers, 2006:64).

Una segunda condición es

> […] cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente […] el terapeuta se preocupa por el cliente de manera no posesiva, que lo valora incondicionalmente y que no se limita a aceptarlo cuando se comporta según ciertas normas, para luego desaprobarlo […] (Rogers, 2006:65).

La tercera condición puede denominarse comprensión empática se da cuando:

> […] el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlos desde "adentro" tal como se le aparecen al cliente y es capaz de comunicar a este último una parte de esa comprensión […] (Rogers, 2006: 65).

Una relación definida por las actitudes anteriormente mencionadas tienen la posibilidad de generar una multitud de interacciones terapéuticas cada vez más adaptadas a la relación con el cliente, a su persona y situación particular, favoreciendo el que pueda existir una dinámica del cambio de la cual Rogers dice que:

> […] a medida que el cliente descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicación de su propio interior, advertir que está enojado […] adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado […] A medida que comienza a escucharse comienza a aceptarse […] A medida que capta con más precisión sus propios contenidos, se evalúa menos y se acepta más a sí mismo, va logrando mayor coherencia (Rogers, 2006: 66).

Es por esto que cuando también se refiere acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo personal propone que: "[…] 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 producirán el cambio y el desarrollo individual" (Rogers, 2006: 40).

Y va separando de una manera muy interesante de cada una de las tres anteriormente mencionadas las frases principales dándonos a conocer el significado que tienen para él, y explica:

> […] cuánto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última […] significa que debo tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Y ser autentico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí (Rogers, 2006: 41).

Esta condición que acabo de mencionar, así como Rogers la describe, me permite ir realizando una revisión personal sobre mi proceso como facilitadora, y, así mismo lo hago con la condición que habla de que "[…]cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia un individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando" (Rogers, 2006: 41).

Y sugiriendo también que, solo cuando se le comprende a la persona en lo que respecta a sus sentimientos y pensamientos que al cliente le parecen horribles y cuando yo como acompañante alcanzo a verlos tal como él los ve y a aceptarlos, el otro es capaz de poderlos explorar con libertad por lo que Rogers (2006) menciona que "esta libertad es una condición importante de la relación" ya que el individuo tiene la posibilidad de explorarse tanto a nivel consciente como inconsciente.

Por consiguiente la relación de ayuda y/o facilitadora se caracteriza por una transparencia en la que se ponen de manifiesto los verdaderos sentimientos, por la aceptación de la otra persona como individuo diferente y valioso, por una profunda comprensión empática, que facilita que se pueda observar el mundo tal como él lo ve.

Así mismo Rogers señala que cuando existen y se mantienen las condiciones antes mencionadas se pone en marcha el proceso de cambio que tiene las siguientes características:

1. El cliente es cada vez más capaz de expresar sus sentimientos por medios verbales y/motores.
2. Los sentimientos que expresa se refieren cada vez más al yo por oposición al no-yo.
3. Es capaz cada vez más de establecer una distinción entre los objetos de sus sentimientos y percepciones. Esa capacidad se aplica tanto a su concepto del yo y sus experiencias, como al mundo exterior, a otras personas y las interrelaciones de éstos. Se vuelve menos rígido y más discriminativo en sus percepciones, o para decirlo en otros términos, la simbolización de sus experiencias es más exacta.
4. Los sentimientos que expresa se relacionan cada vez más con el estado de incongruencia existente entre algunas de sus experiencias y su concepto del yo.
5. Llega a experimentar conscientemente la amenaza de tal incongruencia.

a.- La experiencia de amenaza se hace posible gracias a la constante consideración positiva incondicional del terapeuta, sea que el cliente dé pruebas de incongruencia o de congruencia, de angustia o de ausencia de angustia.

6. Experimenta con plena conciencia sentimientos que, hasta entonces, habían sido negados a la conciencia o distorsionados conscientemente.
7. La imagen del yo se reorganiza para integrar las experiencias que habían sido distorsionadas conscientemente o negadas a la conciencia.
8. A medida que prosigue la reorganización de la estructura del yo, la congruencia entre su concepto del yo y la experiencia aumenta cada vez más: el yo es capaz ahora de admitir experiencias que anteriormente eran demasiado amenazantes para ser admitidas en la conciencia.

   a.-En consecuencia a medida que el número de experiencias amenazantes disminuye, el número de experiencias que son distorsionadas conscientemente o que no son admitidas en la conciencia también disminuye.
9. El cliente se vuelve cada vez más capaz de experienciar la consideración positiva incondicional que el terapeuta le manifiesta.
10. Siente cada vez más consideración positiva incondicional hacia sí mismo.
11. Se experiencia progresivamente como el centro de valoración.
12. La valoración de su experiencia se vuelve cada vez menos condicional y se efectúa cada vez más en función de un proceso de valoración organísmica (Rogers, 1998: 54).

2.2.3 Persona que funciona plenamente

Me es importante poder comentar que he podido ir corroborando a lo largo de mi experiencia como facilitadora que la persona que desee funcionar plenamente tiene que reconocer que su organismo es más sabio que lo que pueda percibir y necesita confiar en él, para que al tener la oportunidad de experimentar con menor temor los sentimientos que van aflorando, ir intentando ser una persona más en plenitud, aspirar a irse construyendo de una manera más integral, entender que como diría Rogers que […] La vida plena es un proceso; no una situación estática Y que: "[…] la persona que vive el proceso de una vida plena experimenta mayor confianza, en

su organismo como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación existencial" (Rogers, 2006:170).

Y con todo esto antes mencionado alude Rogers que se puede llegar a tener la oportunidad de:

- Una mayor apertura a la experiencia; es decir "descubrir constantemente que está experimentando sentimientos y actitudes, que hasta entonces no había sido capaz de advertir y "poseer" como parte de sí mismo.
- Tendencia al vivir existencial; es decir que el individuo se convierte a la vez en observador y participe del proceso de la experiencia organísmica y no se ve obligado a ejercer control sobre él.
- Mayor confianza en el organismo "A medida que pueden abrirse más a todas sus experiencias, descubren que pueden confiar en sus reacciones" (Rogers, 2006:168-172).

2.2.4 El organismo, el sí mismo y la tendencia actualizante

Organismo

Quitmann menciona que Rogers en su teoría de la personalidad, le otorga una gran importancia a dos constructos que son la base de ésta, y son, el organismo y el sí mismo, y es a través de los cuales se desarrolla de manera adecuada o no la tendencia a la autorrealización del individuo (Quitmann, 1989: 132).

Rogers señala que a mayor confianza en el organismo "La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podría elegir su conducta […]" (Rogers, 2006:170).

El organismo es pues, el centro de cualquier experiencia que incluya todo aquello que ocurre internamente en el organismo, y esta totalidad de experiencia constituye el campo fenoménico que es el marco de referencia individual conocido sólo por la persona. El organismo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico. De hecho el modo como el individuo se comporta depende del

campo fenoménico, es decir, la realidad subjetiva y no de las condiciones estimulantes (realidad externa), este campo fenoménico es para Rogers la simbolización de algunas de las experiencias de cada persona. “Rogers asigna al organismo la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos […]” (Quitmann, 1989: 132).

En resumen se puede decir que el organismo posee una tendencia innata a la actualización, es capaz de poder desarrollar sus propias potencialidades que considere necesarias para que la persona funcione de manera satisfactoria.

El sí mismo

Rogers lo considera como un constructo de fundamental importancia en la teoría de la personalidad y de la psicoterapia centrada en el cliente. Y que es a partir de este proceso del conocimiento del sí mismo que se pueden producir cambios en la conducta.

Rogers define el sí mismo de la siguiente manera: “El concepto del sí-mismo, o la estructura del sí-mismo puede considerarse como una configuración organizada de percepciones del sí-mismo, admisible para la conciencia” (Rogers, 1997:127). A sí mismo señala que:

> Está integrada por elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los demás y el ambiente; las cualidades valiosas que se perciben y se asocian con experiencias y con objetos; y los objetivos e ideales que se perciben con valencias positivas o negativas (Rogers, 1997:127-128).

Se puede reconocer que a partir del trabajo del sí-mismo suceden cambios durante el transcurso del proceso como pueden ser la de que las actitudes cambian sustancialmente, y cuando se reconoce que el proceso tuvo éxito pues se puede mencionar que:

> Hay un aumento de la cantidad de auto-referencias y actitudes positivas hacia sí-mismo, disminución de la cantidad de auto-referencias y actitudes negativas hacia sí-mismo […] al final de la terapia hay más auto-referencias de tonalidad positiva que negativa […] al

> final de la terapia las auto-referencias tienden a ser expresiones objetivas de tonalidad emocional neutra, o expresiones objetivamente positivas (Rogers,1997: 127-128).

por mencionar algunas.

El sí mismo sería una parte del campo fenoménico que poco a poco se va diferenciando y que en definitiva representa lo que la persona es. Además del sí mismo como tal, existe un sí mismo ideal que representa lo que la persona desearía ser.

Dentro de la dinámica de la personalidad, el concepto de "sí mismo" se va a transformar a partir del criterio de selección perceptual y en un medio regulador de la conducta.

Tendencia Actualizante

A si mismo Rogers (1998) señala que todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo.

También Barceló menciona que "[…] parece plausible la existencia en las personas de una tendencia a la supervivencia, al crecimiento y a la autorrealización" (Barceló, 2004: 31).

Esta tendencia, continua Barceló, tiene que ver más bien

> […] con el desarrollo biológico y con la capacidad de adaptación en la satisfacción de las propias necesidades, con el impulso intrínseco de cada individuo al restablecimiento del equilibrio emocional y con el deseo interno de desarrollar las propias potencialidades (Barceló, 2004: 32).

En otro momento Rogers también la define como:

> Una fuente central de energía en el organismo humano, que ésta es una función confiable de todo el organismo y no de una parte de él: y que es quizá mejor conceptualizada como una tendencia a la realización, hacia la actualización, no sólo hacia el mantenimiento, sino también hacia el mejoramiento del organismo (Rogers, 1977:168).

Además abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina "necesidades deficitarias" o como nosotros las pudiéramos entender como "necesidades primarias". Para este concepto retoma elementos de la teoría organísmica, donde se valora que las personas desde que nacemos y de manera natural estamos en constante proceso de transformación y crecimiento integral, y señala "[…] es el organismo en su totalidad, y solo en su totalidad el que presenta esa tendencia" (Rogers, 1998:25).

A partir de los resultados de mi intervención pude encontrar que era indispensable creer en la existencia de esta tendencia, ya que a través de lo antes descrito pude aventurarme a la apuesta de que estas chicas a las cuales tuve la oportunidad de ir acompañando durante el proceso, tienen la capacidad de lo que Rogers (1998) define como tendencia actualizante o sea de motivarse, a ser creativas a pararse a caminar desde una mejor perspectiva, a tener la posibilidad de desarrollar todas sus potencialidades.

Puedo reconocer que Rogers siempre estuvo convencido de que todo ser vivo, al igual que el ser humano está dotado de una tendencia de actualización. O sea con metas que le permitan estar cada vez mejor ya que el objetivo más deseable para el individuo y la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo.

2.2.5 El proceso del grupo

¿Por qué es importante la experiencia del grupo?

Barceló alude que:

> […] las personas no existimos aisladamente en la faz de la tierra. Las mujeres y los hombres, como seres sociales y en relación unos con otros, convivimos en sociedad y conformamos grupos humanos de los que nos sentimos partícipes a través de los cuales realizamos nuestros proyectos vitales (Barceló, 2003: 14).

Es decir el autor justifica de manera muy clara y concreta la importancia y el porqué del trabajo en grupo.

Así mismo aporta la idea de que:

> El grupo puede ser un marco propicio para el crecimiento y el desarrollo personal, puede constituir un espacio de comunicación auténtica y sincera, puede impregnar de transformación y encuentro nuestras relaciones interpersonales y puede estimular la incorporación de aprendizajes significativos y relevantes para nuestra tarea y nuestra vida (Barceló, 2003: 15).

Es importante reconocer cómo el grupo puede ser un excelente medio para que la persona pueda llegar a vivirse en libertad de expresión, con clima de confianza y de respeto, tener la posibilidad de expresar sus sentimientos cualesquiera que estos fueran, y por consiguiente el facilitador tendrá la responsabilidad de que este clima se provoque y facilitar un clima de confianza que sea recíproca con la finalidad de favorecer los procesos que vayan estando presentes. Es importante que el facilitador este consciente de la responsabilidad que tiene de transmitir valores, actitudes y conductas que sean expresión del sentido que dé a su manera de facilitar.

De acuerdo a lo anteriormente mencionado Rogers también nombra actitudes y convicciones que él considera que le son inherentes y de las cuales dice que: “Cuando existe un razonable clima de facilitación, confío en que el grupo desarrollará su propio potencial y el de sus miembros. Para mí, esta capacidad del grupo constituye un motivo de reverente respeto” (Rogers, 2004:51-52).

A continuación plasmo lo que Rogers enumera como algunas acciones facilitadoras que él ha tenido a bien tener presentes en el proceso del grupo en su trabajo como facilitador, y como es que las ha ido ejecutando. Considero importantes el hecho de poderlas mencionar ya que pueden permitir el ir teniendo un contexto más claro sobre el trabajo que tendría que realizar un facilitador dentro de un grupo.

- Función de creación del clima.
- Aceptación del grupo.
- Aceptación del individuo.

- Comprensión empática.
- Actuación concorde con los sentimientos.
- Enfrentamiento y realimentación.
- Expresión de los propios problemas.
- Evitación del planteamiento previo y de los “ejercicios”.
- Evitación de interpretaciones o comentarios acerca del proceso.
- Potencialidad terapéutica del grupo (Rogers, 2004: 54-66).

Es importante saber que dependiendo de las habilidades del facilitador y su gusto por trabajar en un grupo es que de gran manera dependerán los resultados, pues es claro poder reconocer que habrá quien tenga facilidad para trabajar en grupo y otros que tendrán más habilidades para realizar un trabajo más individualizado.

Por otra parte Barceló señala que:

> Para el movimiento del potencial humano, lo esencial de la experiencia en el grupo radica en facilitar la madurez de la persona que en esta concepción, consiste en estar en contacto con los sentimientos propios, abierto a la experiencia del momento y capaz de comunicarse íntimamente con los individuos de su entorno (Barceló, 2003: 65).

Él mismo continúa señalando que: “[…] el grupo es concebido, en cualquier caso, como una globalidad dinámica, un sistema interdependiente distinto aunque no independiente de sus partes” (Barceló, 2003: 67).

Y que en el grupo: “[…] el individuo es sólo una pequeña parte de un sistema poderoso constituido por sus normas, sus esquemas de comunicación, la forma de ejercer el liderazgo, la estructura de roles y las funciones de eficacia” (Barceló, 2003: 67).

Coincido con Barceló cuando este señala que un grupo a pesar de tener vida por sí mismo, está formado por las personas que lo integran y que estas en algún momento pudieran cambiar, y que esto obviamente puede influir en la dinámica del grupo, pero también es cierto que esta influencia formará parte del proceso vital del grupo.

Existe una definición que me parece que puede llegar a detallar de manera muy clara el proceso del grupo y Barceló lo menciona de la siguiente manera:

> El grupo conforma una unidad organísmica con gran energía interna y, en el seno de esta unidad, son muchos los factores que, de manera simultánea, inciden en su fluir permanente. Las emociones y lo pensamientos […] las comunicaciones presentes o las que se reprimen […] las percepciones mutuas de los individuos […] la conciencia o inconsciencia (Barceló, 2003: 72).

Esto forma parte de la gran energía de un grupo. Y además añade que: "[…] está energía siempre emerge, de distintas maneras, canalizada o no, en el proceso grupal y hace que el grupo funcione como unidad global siendo, entonces, más que la simple suma de personas" (Barceló, 2003: 72).

También apunta Barceló que si el grupo desea crecer como persona, necesita abrirse a la experiencia y darle significado. Y añade que esto es posible a medida que las personas se vayan haciendo transparentes a los demás, lo que significa que es importante dejar afuera las máscaras y entablar comunicaciones congruentes entre lo que se siente y lo que se expresa. Y algo que resalta es que el elemento fundamental de esa área es el vínculo, del cual se puede decir que es la sensación fuertemente percibida y comunitariamente compartida de sentirse ligadas, las personas de un grupo, por una corriente de energía afectiva que les cohesión "[…] es una cohesión afectiva, emocional que se produce por la confluencia de las conciencias, por el contacto entre los espacios cercanos al núcleo de las personas" (Barceló, 2003: 81).

Y además puntualiza que la función más importante del facilitador en un grupo será la de poder crear un clima psicológico adecuado para que se dé el nacimiento del vínculo, creando por consiguiente las condiciones que sean necesarias para la comunicación y el crecimiento.

Me permitiré hacer un cierre sobre este tema utilizando las palabras de Barceló cuando alude que participar en un grupo centrado en la persona: […] significa […] compartir una experiencia altamente transformadora. Implica estar en el lugar de comunicación y encuentro […] conocernos más a nosotros mismos y relacionarnos con más fluidez con los demás […] y aclara que este no está exento de que a veces […] se produzcan momentos dolorosos y difíciles (Barceló, 2003: 317).

Continua diciendo que […] facilitar un grupo desde el Enfoque Centrado en la Persona, además de aportar una experiencia de crecimiento personal, constituye una pequeña, pero significativa aportación a la transformación social y al entendimiento y diálogo entre las personas (Barceló, 2003: 317)

En esta intervención que realicé pude constatar lo antes mencionado ya que el enfoque centrado en la persona fue el fundamento sobre el cual se desarrolló este trabajo.

2.2.6 Aprendizaje significativo en la psicoterapia

Carl Rogers trabajó la noción de aprendizaje significativo a partir de la psicoterapia, pero este tipo de aprendizajes significativos no solo se dan a través de esta, sino que también es posible encontrarlos en acompañamientos de grupo centrados en la persona, como sucedió en esta intervención.

Rogers comparte que está convencido que "[…] en la terapia se facilita el aprendizaje significativo, y éste se lleva a cabo en la relación interpersonal" y señala "Al decir aprendizaje significativo, pienso en una forma de aprendizaje que es más que una mera acumulación de hechos" y continua en el señalamiento, que esta es "[…] una manera de aprender que señala una diferencia- en la conducta del individuo, tanto en sus actividades futuras, en sus actitudes, y en su personalidad […]" o sea que no solo es un cúmulo de conocimientos "[…] sino que este se entreteje con cada aspecto de su existencia" (Rogers, 2006: 247).

Y también hace mención de cuáles son los cambios o aprendizajes significativos que él considera que se presentan una vez que se ha participado en psicoterapia y que introducen una verdadera diferencia en su vida:

- La persona comienza a verse de otra manera.
- Se acepta a sí mismo y acepta sus sentimientos más plenamente.
- Siente mayor confianza en sí mismo y se impone sus propias orientaciones.
- Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser.

- Sus percepciones se tornan más flexibles, menos rígidas.
- Adopta objetivos más realistas.
- Se comporta de manera más madura.
- Sus conductas inadaptadas cambian, incluso las muy antiguas, como el alcoholismo crónico.
- Se vuelve más capaz de aceptar a los demás.
- El individuo recibe mejor las pruebas de lo que está sucediendo fuera y dentro de él.
- Las características básicas de su personalidad cambian en sentido constructivo (Rogers, 2006:247).

Como se puede observar a partir de lo antes mencionado es un sinfín de beneficios los que la persona puede llegar a recibir a partir de los aprendizajes significativos que se logran obtener de su participación en un proceso de acompañamiento y esto obviamente viene acompañado de lo que Rogers llama Condiciones del Aprendizaje en la Psicoterapia y que se plasman a continuación:

El primero sería:

- Cuando el cliente se encuentra frente a un problema serio y significativo
- Cuando el terapeuta es, en la relación, una persona coherente; alguien capaz de ser lo que es.
- Cuando el terapeuta siente respeto positivo e incondicional hacia el cliente.
- Cuando el cliente experimenta una comprensión empática adecuada del mundo privado del cliente y se lo comunica.
- Cuando, en cierta medida, el cliente experimenta la coherencia aceptación y empatía del terapeuta (Rogers, 2006:252).

Por lo que Rogers también señala que no solo es importante que existan estas condiciones sino que es imprescindible lograr comunicarlas al cliente y que entonces inevitablemente se produce el cambio, debido a que las percepciones que la persona tienen de sí misma, pues se modifican, se relajan y se abren a la realidad. Tiene la oportunidad de descubrir sentimientos antes ignorados y los experimenta, de manera frecuente cuando se está viviendo la relación terapéutica. Llega a ser una persona más fluida, dice Rogers, que cambia y aprende.

Al igual que Rogers yo estoy convencida que:

> […] la motivación para el aprendizaje y el cambio surgen de la tendencia autorrealizadora de la vida misma, de esa inclinación del organismo a fluir en todas las direcciones de desarrollo potencial, en la medida en que estas experiencias sean enriquecedoras (Rogers, 2006:251).

Ya que a partir de mi intervención como facilitadora en el grupo de adolescentes a las que tuve la oportunidad de acompañar, me permití comprobar esto que señalé con anterioridad, ya que como lo ha mencionado Rogers, en este proceso no solo uno es el que tiene el deber o la responsabilidad de poner de su parte, sino que por el contrario, tienen que estar presentes ciertas condiciones que faciliten tanto por parte del facilitador, como por parte de la persona quien funge como cliente, ya que está última a partir del desarrollo del mismo proceso tiene la oportunidad de ir generando sus propios beneficios, ir reconociendo sus propios aprendizajes que le ayudarán a lograr el cambio que tanto desea y que tanto ha buscado.

2.3 Adolescencia

2.3.1 Adolescencia etapas de cambio

Tomando en cuenta que la población de personas con las que yo estuve trabajando en mí intervención, me parece muy importante el poder iniciar este capítulo pudiendo plasmar la definición de adolescencia que presentan los autores Mario Carretero, Jesús Palacios y Álvaro Marchesi cuando mencionan que: “La adolescencia consiste más bien en la etapa del desarrollo del ser humano que sigue a la pubertad y en la que se producen toda una serie de cambios físicos y psicológicos” (Carretero, Palacios, Marchesi, 1985:15).

Sin embargo también es importante señalar dice Carretero que:

> “[…] la iniciación de todo este mecanismo de cambios físicos, no depende exclusivamente de la edad cronológica, ya que la variabilidad interindividual es muy

amplia incluso entre sujetos del mismo medio y condición social" (Carretero, Palacios, Marchesi, 1985: 19-20).

No se puede dejar de mencionar que los cambios físicos que suceden durante la adolescencia son bastante notables y rápidos y esto en ocasiones provoca que ni el mismo adolescente los pueda ir entendiendo. Así mismo las transformaciones físicas entre niños y niñas, producen en ellos una clara toma de conciencia e interés por su aspecto físico que impacta principalmente en sus relaciones sociales.

La adolescencia dicen los autores:

> Es el momento en que la persona consolida sus competencias específicas y sus competencias o capacidad general frente al mundo, a la realidad, al entorno social, estableciendo su adaptación y ajustes, si no definitivos, sí los más duraderos a lo largo del ciclo vital. Consuma el proceso de internalización de pautas de cultura y de valor, y perfecciona el de adquisición de habilidades técnicas, comunicativas y, en general, sociales. Desarrolla y asegura la propia autonomía frente al medio, la eficiencia de las acciones instrumentales encaminadas a un fin. Es reputada por ser un periodo de crisis, de conflicto, de tensiones y aún de contradicciones no fáciles de resolver o simplemente asumir (Carretero, Palacios, Marchesi, 1985: 99).

Se podría asegurar que el adolescente puede estarse viviendo entre dos líneas, una de equilibrio y otra de desequilibrio, autonomía frente a heterónomía, dependencia frente a independencia, seguridad frente a inseguridad y que esta se puede ver manifestada tanto en la familia, así como con las autoridades con las que tengan que ir interactuando, pero esto no deja de estar presente así mismo con sus grupos con los cuales se relaciona.

Por otra parte el autor Ignacio Robles alude que:

> Para que el adolescente resuelva sus problemas, le son necesarios continuos aprendizajes que le permitan entender de manera cada vez más amplia y fina, los numerosos y complicados ángulos de la convivencia familiar, escolar y social. En los procesos biológicos es la programación genética el factor predominante, pero en lo que respecta a las emociones y las intelecciones, son los esfuerzos educativos los que adquieren primera importancia (Robles, 2004: 17).

Así mismo también señala que en los adolescentes existen tanto comportamientos funcionales los cuales le van ayudando a acercarse hacia los objetivos que el vaya considerando deseables y los disfuncionales los cuales lo pueden conducir a situaciones nocivas para sí mismo y para los demás. Y que estos no logran desarrollarse al mismo ritmo, si no que es asimétrico.

Y además comparte que:

> En la adolescencia se produce una reestructuración intelectual-emocional, durante la cual se vuelve indispensable el aprovechamiento de las experiencias de la niñez. Ello constituye una regresión transitoria y necesaria, pues durante ella se produce una revaloración de las experiencias tenidas. Estas regresiones evaluativas, son un fenómeno típico de la adolescencia (Robles, 2004: 35).

A continuación me permito mencionar algunas circunstancias facilitadoras que Robles considera importantes, para el desarrollo positivo del adolescente, así como los obstáculos que pueden estar presente y que influyen en ellos y con los cuales yo coincido ya que es algo que puede observar a través de mi experiencia de trabajo con las adolescentes:

Circunstancias facilitadoras del desarrollo adolescente:

- Relaciones intrafamiliares de solidaridad y afecto.
- Logro de objetividad en la autoestima.
- Proyecto personal de vida del adolescente, en activo proceso de integración.
- Reglas de comportamiento flexibles para tomar en cuenta nuevas necesidades y circunstancias.
- Modelos de comportamiento positivos: padres, maestros y familiares con vida sana.
- Capacidad de aceptar o rechazar amistades, según el comportamiento que demuestren.
- Alimentación sana y balanceada.

Circunstancias obstaculizantes:

- Relaciones intrafamiliares autoritarias, anárquicas o destructivas.
- Errores en la construcción de la autoestima, ya sea por fomento de baja autoestima o por exceso de suministros narcisistas.
- Acritud o intolerancia en el trato familiar
- Modelos de comportamientos negativos: Violencia, alcoholismo, despego, engaño, etc.
- Torpeza den la selección de amistades y/o incapacidad para rechazar personas con comportamientos negativos.
- Alimentación insuficiente o mal balanceada (Robles, 2004: 41-42).

Se pudiera llegar a elaborar una hipótesis donde se enmarcara el hecho de poder señalar que el adolescente al que le toque vivir circunstancia facilitantes, puede tener mucho mayor posibilidad de llegar a obtener una personalidad positiva, y por otra parte quien se viva con circunstancias obstaculizantes se encontrará en una situación de desventaja.

2.3.2 Algunas condiciones psicológicas

Autoconocimiento

Así como la autoestima es de suma importancia en el adolescente para su desarrollo, lo mismo se puede decir del autoconocimiento.

Mencionando por consiguiente Robles que:

> El autoconocimiento y la idea de sí mismo se va formando a lo largo de toda la vida, pero con especial intensidad durante los primeros años, ya que si el conocimiento que se tiene de sí mismo es parcial o equivocado, esto se traduce en alteraciones de la autoestima, y en disfunciones del comportamiento (Robles, 2004: 241).

Es importante reconocer dice Robles que es el cariño y la aceptación de la madre, en primer lugar, lo que facilita un ambiente emocional positivo en la que la personalidad del niño pueda integrarse sanamente.

Por otra parte añade:

> El conocimiento del propio cuerpo, de las propias emociones y del resultado de sus acciones sobre el ambiente, son los grandes renglones del autoconocimiento; pero esta actividad, será complementada e influida positiva o negativamente por la aceptación o el rechazo de los demás (Robles, 2004: 242).

Se puede concluir que de acuerdo al concepto de sí mismo que se pueda llegar a integrar en la etapa de la adolescencia es desde donde pueden prevalecer presentarse diversos desequilibrios, y algunos de ellos pudieran prevalecer por largo tiempo, afectando con esto el comportamiento que el mismo pueda presentar en un futuro.

Autoestima

Por autoestima podemos entender, "[…] el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida." (Clark, Clemes, Bean, 1998: 9) según estos autores.

Es importante reconocer que la autoestima llega a afectar en todas las facetas de la vida de la persona y que un adolescente con una autoestima sana tendrá la posibilidad de demostrar de una manera mucho más clara sus sentimientos positivos, no solo hacia sí mismo, sino hacia los demás.

Además señala Robles que: "Llegar a lograr una autoestima objetiva es un síntoma de salud mental. Los adolescentes como los adultos, pueden equivocarse fácilmente en el autoconocimiento y en consecuencia en la autoestima" (Robles, 2004: 487).

Una buena autoestima es un excelente recurso del cual puede disponer un adolescente para enfrentar y entrar a la vida adulta de una manera satisfactoria ya que le permite el poder ir desarrollando durante el transcurso de su desarrollo relaciones más sanas y por consiguiente más significativas, así mismo, podrá tener la oportunidad de ser más crítico con el mismo y aceptar la crítica constructiva de los demás de una

manera más madura, pudiéndola más bien entender como una oportunidad de crecimiento.

La autoestima positiva nos permite tener la sensación de que lo que se está haciendo bien, y de que se vive una congruencia entre lo que se considera valioso y lo que se práctica.

2.3.3 Comunicación asertiva.

Se puede definir la comunicación:

- Como un proceso de transmisión e intercambio de ideas, pensamientos, sentimientos, experiencias y acciones. La comunicación se da de manera verbal (hablando) y no verbal (a través de nuestros gestos, posturas del cuerpo, tono de voz, miradas y movimientos).
- Como el intercambio de información entre dos o más personas.
- Para que tenga significado, funcione y prosperé, se requiere que el "tú" y "yo" se conviertan en "nosotros".
- Los componentes más importantes de la comunicación son saber escuchar y saber transmitir. La comunicación más efectiva es aquella que es clara y precisa, sin rodeos y sin agresiones (Pick, 1997: 51).

Y la asertividad:

- Como la capacidad de "[…] hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando a las otras personas (Pick, 1997: 51).

La asertividad implica expresiones directas, honestas y apropiadas de nuestras creencias necesidades y sentimientos. Significa auto respeto; es decir, valorarse a uno mismo y tratarse con tanta inteligencia y consideración como merece cualquier ser humano.

Las personas asertivas pueden escuchar las críticas, evaluarlas si son pertinentes y luego negociar los cambios de comportamiento deseables.

Así mismo Susan Pick (1997) enumera algunas de las actitudes que son necesarias cuando se quiere establecer una comunicación de manera asertiva las cuales están muy relacionadas con las que están presentes algunas de las habilidades que se consideran necesarias en la Inteligencia Emocional.

- Identificar lo que pienso, siento y creo.
- Aceptarlo.
- Expresarme de manera clara, directa y congruente.
- Hablar en primera persona usando frases “yo” o “a mí”.
- Hablar de hechos concretos y no de personas que dijeron o hicieron tal o cual cosa.
- No responsabilizar a los demás de lo que yo siento.
- Tomar en cuenta los deseos y sentimientos de la otra persona.
- Buscar el momento preciso para decirlo (Pick, 1997: 61).

Por lo que se puede concluir que la comunicación asertiva es una o habilidad social y que esta puede desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones humanas, y que de acuerdo con la teoría conductual, cuando la persona modifica su comportamiento, también puede modificar sus actitudes y sentimientos.

2.3.4 Proyecto de Vida en el adolescente.

Es importante poder reconocer el proyecto de vida como un componente indispensable de la vida inteligente, ya que sin este el adolescente está expuesto a vivir la confusión y la anarquía.

Es indispensable poder insistir en que es el adolescente el que tiene que generar sus propios objetivos personales, ya que son el elemento organizador de la conducta,

esto permite crear una estructura que puede ir facilitando el acercamiento a la autonomía.

El proyecto de vida permite una construcción en imágenes de lo que se quiere, así como de las acciones que se tendrán que realizar para conseguirlo.

Por consiguiente dice Robles:

> Si el adolescente no consigue tener la oportunidad de prever y diseñar el proyecto de vida que desea, le será más difícil controlar una serie de fuerzas negativas individuales y sociales, y con ello estará en riesgo de minimizar la realización de sus capacidades, o de encaminarse.. a frustrar su propio desarrollo (Robles Garay, 2004: 484).

2.3.5 Habilidades de la I.E. y definiciones de la misma.

Al hablar de inteligencia, se ha hecho alusión, desde hace mucho tiempo, a las estructuras intelectivas o cognitivas; actualmente se reconoce también, neurológica y funcionalmente la existencia de varias inteligencias cognitivas y por lo menos de una inteligencia emocional (Gardner, y Goleman, 1995 citado por Robles, 2004: 81).

Se puede afirmar además que la inteligencia no es pues únicamente heredada, sino que es construida por el sujeto en la interacción con su ambiente. Cuanto más capacitado este el adolescente para distinguir, reconocer y diferenciar las emociones y los sentimientos que experimenta en una situación determinada, más posibilidad tendrá de llegar a conocerse más a sí mismo, y decidir o elegir como reaccionar.

Me permitiré mencionar que el término Inteligencia Emocional (IE) fue utilizado por primera vez como tal en 1990, por dos psicólogos Peter Salowey y John Mayer: “como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción” (Saz, 2003: 25).

Por otra parte también resulta interesante conocer el concepto que Saz, presenta sobre IE mencionando que:

En términos generales se puede decir que la IE consiste en la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir la gratificación, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia se interfiera con nuestras facultades racionales, de "empatizar", y confiar en los otros (Saz, 2003: 25).

Y Daniel Goleman (2002) la define como la capacidad de sentir, entender, controlar, modificar, estados anímicos propios y/o ajenos.

Y habla de que: Las habilidades prácticas que se desprenden de la inteligencia emocional son cinco y pueden ser clasificadas en dos áreas:

1: Inteligencia intrapersonal (autoconocimiento)

2: Inteligencia interpersonal (relaciones)

A la inteligencia intrapersonal pertenecen las siguientes tres habilidades

a) La autoconciencia (capacidad de saber que está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo). El conocimiento de las propias emociones. El conocimiento de uno mismo constituye la piedra angular de la IE.

b) El control emocional (regular la manifestación de una emoción y/o modificar un estado anímico y su manera de expresarlo).

c) La capacidad de motivarse y motivar a los demás. Aporta una mayor responsabilidad, mayor capacidad de concentración (Saz, 2003: 25).

Y a la inteligencia interpersonal pertenecen dos habilidades:

a) La empatía (capacidad de entender qué está sintiendo otra persona, ponerme en el lugar del otro).

b) Las habilidades sociales (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para resolver problemas, para persuadir, para la cooperación y el trabajo en equipo (Saz, 2003: 25-26).

Por último plasmaré algunas de las características que poseen las personas emocionalmente inteligentes según Goleman:

> Las personas positivas, expresan sus sentimientos abiertamente y de manera adecuada, la vida tiene un significado, son sociables, se adaptan bien a la tensión, su aplomo social les permite comunicarse fácilmente con personas nuevas, se sienten lo suficientemente cómodas con ellas mismas para ser alegres, espontáneas, concluyendo con el enunciado de que la IE añade muchas más de las cualidades que nos hacen plenamente humanos (Goleman, 2003: 66).

2.3.6 Desarrollo de la inteligencia emocional en el adolescente

Robles aporta que: "[…] las emociones están presentes en todas las etapas de la vida del hombre" y en otro momento también señala que: "[…] los conflictos emocionales, y la urgencia de resolverlos, se presentan durante toda la vida; pero en la adolescencia se generan en número y con intensidad especiales debido a lo conflictivo del tránsito hacia la adultez" (Robles, 2004: 180).

Es de suma importancia reconocer que los sentimientos funcionan como un sistema de alarma que informa que es lo que nos gusta o nos molesta de la situación vivida, con el propósito de poder realizar cambios. Y que las emociones determinan el nivel de rendimiento del que se es capaz, en estado de equilibrio o desequilibrio emocional, así como determinan los tipos de relaciones que se mantienen ya sea con algunas autoridades o bien con los pares, amigos y familia en general.

Es importante reconocer que las emociones determinan en como se reacciona anímicamente en la vida cotidiana, por lo cual es importante insistir en que a medida que el adolescente pueda descubrir cuál es la emoción o sentimiento que está viviendo y se haga lo más consciente de ella, tendrá mucho mayor posibilidad de poder predecir cuál será su reacción y con esto tener la posibilidad de actuar de la mejor manera.

Robles también señala que.

> Es necesario que el adolescente aprenda a reconocer sus propias emociones y las de los demás, así como a establecer lo más aproximadamente posible las causa. Ello especialmente cuando las emociones le parecen molestas o difíciles de controlar o de entender (Robles, 2004: 183-184).

Y además añade:

> Todas las emociones tienen su momento y su modo natural de manifestación y todas cumplen funciones importantes, tanto las llamadas positivas (entusiasmo, alegría, tolerancia, empatía, solidaridad, etc), como las calificadas de negativas (miedo, angustia, enfado, vergüenza, etc.) (Robles, 2004: 183-184).

Es trascendente que se logre motivar al adolescente a buscar un equilibrio, ya que cuando este se logra alcanzar, se puede observar en él, síntomas de vida emocional saludables, algunos de estos, pudieran ser el hecho de disfrutar de las actividades cotidianas, el estudio, el deporte, así como de llegar a establecer relaciones humanas más sanas. Cuando se desarrolla esta capacidad de disfrute se tiene la posibilidad de incrementar para sobrellevar, resistir y superar las situaciones adversas que la vida le ofrezca. Ya que la capacidad de gozo y de resistencia a las adversidades se puede llegar a reconocer como componente de una personalidad saludable.

Es importante también reconocer que las relaciones humanas en los adolescentes suelen llegar a ser difíciles, pero será de gran ayuda el hecho de que el pueda llegar a examinar la gama de emociones con las que se va viviendo, y que esto le sirva para tratar de entenderse tanto a sí mismo como a los demás en esta transición de convertirse en adulto.

Por último me permitiré concluir este apartado con lo señalado por Robles y con lo cual yo coincido ampliamente mencionando que:

> Gran parte del desarrollo emocional adolescente depende de la manera como ha sido tratado en el hogar, cuando era niño. Pero también de manera importante, del nivel socioeconómico, la población, la etnia, la región, y la cultura del país donde se ha desarrollado. Estos factores condicionan el tipo de aprendizajes que a su vez contribuirán a regular las emociones (Robles, 2004: 195).

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LA INTERVENCIÓN

A continuación me permitiré presentar de una forma narrativa la experiencia de mi intervención, en la que se podrá identificar las actividades realizadas durante el transcurso del taller, los logros, dificultades, cambios en lo planeado, tiempos etc., en cada una de ellas. Seguidamente también se podrán leer las preguntas de análisis reflexivo que permitan conocer los alcances que se tuvieron en la intervención. Y por último se podrá reconocer lo que describe y justifica las estrategias de análisis, sistematización y estructuración de la información recolectada durante la intervención, para dar respuesta a las preguntas formuladas.

3.1 Narración de la Intervención

Una de las primeras actividades que realicé fue la entrevista que tuve con una de las chicas participantes en el taller, pues ella estaba muy interesada en el tema, y fue muy coincidente el hecho de que yo estuviera buscando formar un grupo para llevar a cabo mi intervención, y ella por su parte estar buscando un espacio en donde pudiera irse adentrando en este tema de la inteligencia emocional.

Una vez que platicamos y le expuse lo que se necesitaba, ella me aseguró tener a varias personas que estarían interesadas en participar en el taller, quedó de llamarme una vez que se comunicara con sus amigas, ya que entre ellas habían platicado sobre el interés de buscar algo relacionado con el tema, ya una de ellas había participado tiempo atrás en un taller de inteligencia emocional y les había compartido sus experiencias, esto provocó que se mostraran muy interesadas.

A los pocos días, está chica se puso en contacto conmigo y me pasó todos los datos personales de cada una de las adolescentes, que estaban interesadas, por lo que yo me di a la tarea de buscarlas y platicar con ellas de manera personal, sobre todo para aclarar algunas dudas y también comunicarles cual sería la dinámica a seguir. Acto seguido se puso una fecha casi inmediata para dar inicio al mismo y arrancamos.

Yo por mi parte inicié buscando un espacio, decidí que fuera en el ITESO y solicité un salón, me lo asignaron en el edificio M. Acto seguido me puse a revisar, organizar y elaborar todo el material que fuera necesario para la ejecución de esta primer sesión.

La incertidumbre en mí estaba muy presente sobre todo en que las chicas no me fueran a fallar, esto me mantuvo un tanto nerviosa durante toda la semana, ya que una cosa es lo que se hubiera platicado y otra es que de verdad lo fueran a llegar a cumplir, pues el planteamiento era para trabajar durante 9 sábados consecutivos, y probablemente eso a ellas les representara un compromiso a largo plazo, sin embargo, ahí estaban ese sábado. Y me encontré con una sorpresa, un amigo maestro de aquí de la universidad que supo que iba a impartir este taller, me solicitó que se pudieran incluir dos de sus hijas, para lo cual yo no tuve ninguna objeción. Así que era un grupo de 7 adolescentes todas ellas amigas, y dos nuevas, las hijas de mi amigo el maestro. Esto al principio me preocupó un poco por como funcionaria la integración entre ellas, pero decidí esperar para ver cómo era que se iba desarrollando la dinámica, sobre todo de esta primera sesión.

Primera sesión.

El tema a trabajar en esta sesión fue Inteligencia emocional.

Al inicio de la sesión me sentí un poco nerviosa pero al mismo tiempo muy emocionada, el trabajo con adolescentes me fascina y ahora este proyecto que empezaba, me representaba mucha dedicación, mucha responsabilidad, pero también mucho gusto de poderlo realizar. Conforme fueron llegando les fui dando la bienvenida a cada una de ellas.

Inicié la sesión con una dinámica de integración que se llama “pájaros y nidos”, y se realizó fuera del salón.

Posteriormente regresamos al salón y se llevó a cabo la dinámica de presentación, para la realización de esta, les pedí que realizarán una fichas en donde

ellas pusieran su nombre de manera horizontal y en cada una de las letras de su nombre pudieran apuntar alguna de las características de su personalidad tanto una cualidad como un defecto y así lo hicieron, una vez terminada ellas decían: Yo soy… e iban mencionando lo que escribieron, una vez que terminaban de hablar de ellas tenían también que mencionar el nombre de sus compañeras de al lado y decir de manera general lo que habían escuchado de su personalidad, tanto una cualidad como un defecto, así es como se fue desarrollando esta primer actividad. Al final reportaron que esta dinámica les había parecido muy divertida e interesante.

Seguidamente les entregué el cuestionario que yo llamé “Detección de necesidades” y les pedí que lo respondieran.

Para continuar con la dinámica del tema les presenté un video denominado “8 minutos” el cual lo utilicé como motivador para entrar iniciar el trabajo. Realicé una pregunta de reflexión que tenía que ver con la temática del cuentito y que fue ¿dónde están tus tesoros? , una de las participantes se vivió más sensible al estar compartiendo, al grado de que sus ojos se llenaron de lágrimas y yo me acerqué a ella un poco más con el propósito de que se sintiera más acompañada. Me gustó observar la reacción del resto del grupo, ya que hubo un silencio de respeto y atención a la compañera que compartía.

Posteriormente les expliqué que en todo lugar y espacio donde convivimos y donde nos movemos, están presentes normas y reglas, y les motivé diciéndoles que este era su grupo, su espacio y que era importante que entre todas pudieran elaborar las reglas y normas que les gustarían nos rigieran durante todas las sesiones del taller. Ellas aceptaron con mucho interés y participación obedeciendo las instrucciones que se les fueron dando. De manera muy fluida empezaron a mencionarlas y yo a escribirlas en un papel rotafolio que pegué al frente del salón, para que todas pudieran ir observando lo que se iba diciendo.

Las normas y reglas que quedaron fueron:

1. Paciencia entre unas y otras.
2. Participación.

3. Respeto en: la escucha, opiniones, tolerancia, no interrumpir, no hacer juicios.
4. Apoyarnos entre nosotras mismas.
5. Compromiso.
6. Honestidad.
7. Lealtad.
8. Pensar positivo.
9. Confianza.
10. Compromiso para trabajar.
11. Trabajar en equipo.

Enseguida me permití presentar la dinámica de trabajo que se llevó a cabo, y fechas de las sesiones.

Conforme fue avanzando el desarrollo de la primera sesión tuve la oportunidad de darles a conocer la teoría referente al tema de la Inteligencia Emocional, y de las habilidades prácticas que se pueden llegar a desarrollar para obtenerla, así como también el que pudieran reconocer el tema de las emociones y como puede influir este en su vida.

Posteriormente les entregué una hoja que yo llamé ficha personal, con el fin de poder obtener todos sus datos personales. Para ir cerrando el trabajo les hice entrega del cuestionario que yo llamé de cuestionario de cierre de sesión (CCS) ya que era importante recoger todas sus impresiones de esta primera sesión.

Finalizamos con una ronda donde compartieron las respuestas a la pregunta ¿cómo me voy? Y ¿con qué me quedo de la sesión de hoy?

A continuación plasmaré algunos de los aprendizajes que ellas pudieron reportar que obtuvieron con el trabajo de esta primera sesión:" Saber reconocer mis emociones, y saber diferenciarlas para no hacer una cadenita de discusiones con muchas

personas"(CES1, Amor, 27 ago: 16-18)[1]. "Que me dejo llevar muchas veces y soy impulsiva a veces y solo me siento mal yo, después" (CES1, Amor, 27 ago: 20-21). "Que mis emociones las debo liberar sin afectar a otros" (CES1, Serenidad, 27 ago: 16). "Que tengo capacidad de desarrollar la inteligencia emocional" (CES1, Serenidad, 27 ago: 20). "Que hay más inteligencias que puedo desarrollar" (CES1, Euforia, 27 ago: 20). "Que tengo que empezar a tratar de controlar mis emociones y no desquitarme con el primero que encuentre" (CES1, Ternura, 27 ago: 16-17). "Que no sé controlar mis emociones y que siempre me desbordan" (CES1, Ternura, 27 ago: 20-21).

Me quedé muy satisfecha con el trabajo realizado en esta primera sesión, ya que los objetivos planteados en un principio se pudieron llevar a cabo, confirmo mi gusto por trabajar con una población de adolescentes, mi escucha fue atenta, respetuosa y observé a las chicas muy participativas durante toda la sesión, por último comentaron irse muy contentas y satisfechas. Un detalle que me gustó es que al final la chica que se mostró muy sensible cuando compartía, se despidió de mí con un abrazo y me dio las gracias.

Segunda sesión

La temática a desarrollar en esta sesión fue la del autoconocimiento.

Para esta segunda sesión se incluyeron dos nuevas integrantes al grupo, situación que me llenó de gusto, pues la semana pasada hablaron conmigo y me habían avisado que se incluirán en esta, y así lo hicieron, el grupo para esta sesión estuvo conformado por 11 integrantes.

Puedo decir que a su llegada las observé mucho más tranquilas que la sesión anterior, más desenvueltas y se podían observar hasta más risueñas.

[1] La manera de citar corresponde a (Código de fuente de evidencia, nombre, fecha: renglones). Por ejemplo (CES1, Amor, 27 de agosto: 16-17-18) significa que la evidencia está tomada del cuestionario de evaluación de sesión1, corresponde a la participante Amor del 27 de agosto y está tomada de los renglones 16-17 y 18)

En esta ocasión la sesión inició con una dinámica de integración, que se llama “la carrera de las ranas”, respondieron muy bien, ya que fue una dinámica en la que corrieron y compitió un equipo con otro y eso las mantuvo alertas.

A la hora de retornar al salón ellas solas buscaron su propio acomodo, puedo dar cuenta que la presencia de las dos nuevas integrantes le vinieron bien al grupo, ya que son dos chicas muy participativas y que aportaron reflexiones interesantes y profundas, casi siempre tomaron la iniciativa en el momento de compartir en plenaria.

Posteriormente les pedí que respondieran a un cuestionario de inicio, que les permitió ir contactando con ellas mismas, ya que las preguntas tienen que ver con el ¿cómo llego hoy aquí a la sesión, cómo estoy, cómo me siento? Por mencionar algunas.

A continuación inicié con la introducción del tema “Quien soy yo”, y les pedí que cada una de ellas participara diciendo como es que se presentarían a partir de responder a esta frase, resultó muy interesante lo que cada una de ellas aportó. Unas hablaban de sus cualidades, otras se describían a partir de sus defectos, de lo que les gusta o no les gusta hacer, de sus aptitudes, de sus gustos, etc.

Posteriormente me permití presentarles un cuento motivacional llamado ¿quién eres? Y a partir de aquí se fueron haciendo reflexiones sobre lo que a cada quien le fue de significando lo que habían escuchado.

Enseguida les entregué una hoja en la cual tenían que responder a la frase “Yo soy…..” Una vez terminado este ejercicio, les pedí que respondieran a la pregunta ¿qué es lo que descubren de ellas mismas?, y lo compartieran en plenaria. Todas participaron compartiendo y escuchando con respeto.

Posteriormente les presenté un video llamado “recuerdos del corazón” y que una vez finalizada la presentación reflexionaran sobre lo que cada una de ellas interpreto del mismo y que mensaje les dejo.

Una vez terminada la reflexión, realicé la presentación del tema de la adolescencia: sus retos, sus etapas. Les pedí responder al material que yo les entregué

por escrito y que estaba relacionado con el tema y posteriormente lo compartieron tanto en grupos pequeños como en plenaria. Todas lo hicieron con disponibilidad, es decir nadie se queda sin participar. Pude observar una escucha atenta e interés cuando yo expuse, y constate que sucedió lo mismo cuando cualquiera de ellas compartió.

Tuve la oportunidad de observar que resultó muy benéfico que ellas hayan podido conocer la teoría que les presenté del tema de autoconocimiento, y también resultó de interés el que hubieran realizado trabajo por escrito, ya que tuvieron la oportunidad de reflexionarlo y finalmente de haberlo compartido, ya que comentaron que se dieron cuenta que no solo aprendieron de lo que ellas dijeron y pensaron, sino de lo que escucharon a partir del compartir del sus compañeras.

En esta ocasión tres de las participantes decidieron salir del salón, porque el tema les resultó fuerte, afortunadamente se les pudo atender de manera personal, y lograron tranquilizarse. Cuando regresaron dos de ellas al salón, fueron bien acogidas y acompañadas por el resto del grupo. Las dos chicas se integraron nuevamente al trabajo del grupo, sobre todo una de ellas de una manera más fácil y continuo trabajando al ritmo de las demás, la otra se quedó un poco más quieta, sin embargo nadie la apresuró ni le cuestionó nada, más bien cuando pasaron cerca de ella le apretaron el hombro, la mano, o le dieron una palmada en la espalda. Una de las tres decidió ya no ingresar al salón y prefirió esperar a sus amigas afuera.

Lo que fueron compartiendo durante el desarrollo de la sesión se realizó de manera espontánea y todas escucharon con respeto, no hubo interrupciones, no hubo consejos, no hubo juicios.

A partir del trabajo realizado en esta sesión, ellas hablan de aprendizajes, de logros, de reconocer sus fortalezas, sus debilidades y sus miedos, de tener más claridades con respecto a lo que les toca asumir y trabajar, hablan de esperanza en esto de irse construyendo como personas. A continuación plasmaré algunas de las frases, que ellas mencionaron al finalizar de la sesión: “creo que cada vez que hablo de mis inseguridades y defectos voy mejorando y adquiero más seguridad” (CES2, Gratitud, 03 sep: 24-25). “Aprendí que tengo muchos miedos al futuro pero tengo que

empezar a creer mucho más en mí. Pero también tengo buenas virtudes" (CES2, Gratitud, 03 sep: 27-29). "No juzgar, saber que cada una tiene una historia, no tengo porque criticar a nadie" (CES2, Amor, 03 sep: 23-24). " Que soy fuerte pero me falta saber decir que no y que me cuesta tomar decisiones" (CES2, Amor, 03 sep: 27-28). "Aprendí a descubrir quién soy, aprendí a no tener miedo en ser yo" (CES2, Serenidad, 03 sep: 27). "Que soy vulnerable y a pesar de todo puedo salir adelante" (CES2, Fe, 03 sep: 29). Por mencionar algunos.

Si hablara de obstáculos puedo mencionar que en esta sesión me encontré con situaciones fuertes como fue el hecho de que una de las chicas durante el desarrollo de la sesión se salió del salón y decidió ya no regresar, pude localizarla hasta el final. Esta situación me mantuvo un tanto tensa y preocupada, pensé en algún momento suspender la sesión e ir en su búsqueda, sin embargo una de las niñas me comentó que le había dicho que iría a caminar, que eso le vendría bien, eso no evitó que yo me viviera el resto del tiempo de la sesión con mucha inquietud, y muy preocupada. Finalmente corrobore que se había ido a su carro y allá decidió esperar al resto de sus compañeras.

Les expliqué la tarea que tenían que traer para la siguiente semana: su ventana de Johari.

Con el propósito de ir concluyendo esta sesión les pedí que respondieran al cuestionario de: evaluación de la sesión.

Para el cierre se llevó a cabo una ronda donde compartieron las respuestas a las preguntas ¿Cómo me voy? ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?

Volvió a existir una buena actitud de participación al cierre de la sesión, ya que todas participan, de manera voluntaria, espontanea, con respeto, sin interrupciones.

Tercera sesión

La temática de la sesión de este día fue el autoconocimiento y la autoconciencia.

Para esta sesión el salón lo dispuse de diferente manera, las mesas las puse atrás de las sillas y estas últimas las coloqué en un círculo permitiéndonos estar a todas más cercanas, unas de otras, yo había sentido que las mesas para mí estaban causando como una barrera o separación, cuando menos de mí hacia ellas, al llegar al salón cada una de ellas buscó su propio acomodo.

Se dio inició a la sesión con una dinámica de relajación.

Enseguida les pedí que respondieran a el cuestionario de inicio, que les entregué para que puedan reconocer ¿cómo están y, cómo llegan?

En esta ocasión se tuvo la ausencia de Ternura de quien me informaron tuvo un retiro por parte de la escuela y es por esto que no pudo asistir, la verdad es que sí me apenó que no estuviera en esta sesión, debido que es una de las niñas que atendí de manera personal la sesión pasada, y creo que este ejercicio era una oportunidad de ayudarle en gran medida a no solo estacionarse en su parte de sus debilidades o defectos, sino que le podía haber brindado la oportunidad de también saber cuáles eran las cualidades y fortalezas que ella se reconoce y que le reconocen los demás, sobre todo su familia.

A continuación les presenté y expliqué como se trabaja el ejercicio de la ventana de Johari, y les pedí que lo fueran realizando apoyándose en la tarea que se les pedí la semana pasada, que consistía en solicitarles a las personas con las que se relacionan y que son más significativas en su vida que les escribieran en una hoja cuáles eran sus cualidades y debilidades que ellos observaban en ellas y que esta la guardaran en un sobre sin ver lo que estaba escrito, y lo trajeran para trabajarlo en esta sesión.

Una vez terminada su ventana, les leí un cuento motivacional llamado “El globero”, el cual está relacionado con el tema del autoconocimiento y la autoconciencia.

Como siguiente actividad les entregué a cada una material necesario para que elaborarán un collage, el cual consistió en que ellas pudieran plasmar en un papel de rota folio su propia personalidad a través de imágenes de revistas, con dibujos o como su creatividad se los permitiera. Que pudieran plasmar como es que ellas se pudieran

describir frente a los demás, con lo que ellas piensan de sí mismas y también con lo que leyeron en las descripciones que los demás hacen de ellas.

En esta sesión la mayoría de ellas lograron expresar de una manera muy emotiva su trabajo realizado, es decir dieron a conocer sus gustos, sus defectos y algo muy positivo es como a algunas de ellas les fue sorprendiendo lo que descubrieron, a partir de lo que los demás les dijeron sobre que concepto tenían de ellas de manera positiva, o cuando estos comentarios vinieron de parte de su familia.

Una vez que terminaron la actividad compartieron en el grupo las respuestas a las preguntas ¿qué puedo decir de mí a partir de lo que hoy trabajé? y ¿qué descubro de mí? Algunos de las respuestas que compartieron fueron las siguientes:

Una de las participantes dijo que a partir de lo hoy trabajado reconoció lo importante que ha sido su mamá en su vida, le ganó la emoción y comienza a llorar mientras siguió compartiendo su collage, también compartió de una manera muy bella, lo importante de la presencia de su padrastro en su vida, diciendo que se llama Salvador, y que para ella él ha sido esto, un salvador en su vida. Dijo de sí, ser madura, ser fuerte. Reafirmo lo que los demás dijeron de ella de manera positiva. Y se atrevió a hablar también de las cosas que no tenía ella reconocidas, pero que ahora que se las dijeron le vino bien escucharlas, también compartió que todo esto le aumentó su autoestima ya que le encantó leer lo que los demás piensan de ella, y también se atrevió a compartir lo que ella considera como algunos de sus defectos y que hasta ese momento nunca lo había compartido.

Otra participante dijo, que el haber hecho su collage le reafirmó algunas de las cosas que le dijeron los demás sobre su personalidad, la oportunidad de abrir su mente y darse cuenta de muchas cosas más, se emocionó al punto del llanto cuando compartió que su papá le compartió en este ejercicio, que es una excelente hija, ella dijo que esto la conmovió mucho.

Otra de las participantes comento de sí no ser muy creativa y su collage lo hace diferente, con frases en vez de imágenes por el contrario a lo que ella dijo, se pudo observa un trabajo con mucha creatividad, y se lo hice saber. Compartió ser una

persona fuerte y que sonríe siempre, descubrió que casi nunca está en silencio y compartió que sin embargo es algo que le gustaría hacer, habló de las cosas positivas que los demás dicen de ella y se reconoció, habló de lo que su mamá le comenta y ahí comienza a llorar pues compartió, que su mamá siempre ve en ella lo negativo que hace y continuó hablando de lo difícil que se le hace la relación con su mamá.

Puedo reconocer que el clima de confianza y la empatía entre el grupo en esta sesión fue muy bueno, ya que algunas de ellas en el momento de estar compartiendo su trabajo lo hicieron muy emotivamente al grado de llegar al llanto, en esta sesión nadie se salió del salón, existió la suficiente confianza para que permanecieran ahí, pude observar como el resto del grupo atendía con su lenguaje corporal a sus compañeras, yo observaba como es que cuando en alguna de ellas el llanto se hacía presente, la que estaba al lado, tomaba su brazo lo apretaba, le sonreía, de una manera cariñosa, comprensiva y el silencio que hubo también en esos lapsos fue de mucho respeto y de mucha ayuda.

Nuevamente se pudo observar respeto entre ellas cuando compartieron, estos fueron espontáneos, no hubo consejos, no hubo juicios.

Para ir finalizando les entregué los cuestionarios de evaluación de la sesión.

Como en sesiones anteriores el cierre de la sesión se realizó con la respuesta a las preguntas ¿cómo me voy?, ¿con qué me quedo de la sesión de hoy?

Cuarta sesión

El tema a desarrollar en la sesión de hoy fue el de emociones y sentimientos.

En esta ocasión la sesión se desarrolló en viernes por la tarde para recuperar una sesión que no se pudo tener en el sábado que correspondía, además para esta sesión tuvimos que cambiar de salón, pues en el que habíamos estado trabajando las sesiones pasadas estaba ocupado. Iniciaron trabajando atrás de las mesas y posteriormente lo dispuse de diferente manera, las mesas las puse atrás de las sillas y

estas últimas las coloque en un círculo, propiciando que pudieran estar todas más cercas unas de otras.

El inicio del trabajo de este día, no fue fácil, ya que estuvieron muy inquietas, la mayoría venia de jugar fut bol. Algunas llegaron corriendo a cambiarse y otras decidieron quedarse con el uniforme tal como llegaron. En esta ocasión el poderlas meter a la dinámica requirió de tiempo, al principio esta situación me puso un tanto tensa y preocupada, ya que una vez iniciada la sesión no paraban de platicar y de reír, sin embargo poco a poco se les fue bajando esta adrenalina y finalmente se engancharon en el trabajo que se tenía planeado. Traté de ir provocando un clima que les favoreciera e inicié por poner música relajante y a continuación les entregué y solicité que respondieran al cuestionario de inicio para que pudieran reconocer ¿cómo están y cómo llegan?

En esta sesión se tuvo la ausencia de Gratitud, de quien me informaron tuvo que asistir a un compromiso familiar fuera de Guadalajara, lamenté que no estuviera, pues es una niña que le aporta mucho al grupo ya que hace reflexiones muy profundas y se concentra mucho en el momento de trabajar.

Posteriormente inicié con una presentación del tema sobre la definición de emoción, sentimiento y la diferencia entre estos, les pedí que ellas participaran a través de lluvia de ideas y que fueran aportando al tema, pidiéndoles que hablaran de sí mismas, de sus experiencias, ante el ejemplo de algunos sentimientos y emociones de los que se fueron exponiendo. Hice mucho hincapié en el hecho de que los sentimientos no son buenos ni malos, sino que nosotros los clasificamos a partir de lo que hemos ido viviendo en nuestra historia y como no los fueron enseñando.

Esperanza comenta: yo puedo reconocer cuando mi mamá se enoja pues su cara se pone tensa, a lo que yo le pregunto ¿y tú que nos pudieras decir de tu cuerpo, cuando te enojas, como lo expresas corporalmente? y ella responde, con los ojos, pues, parece que quisiera matar a alguien.

También les pedí que me ayudaran a ir elaborando una lista de los sentimientos que ellas conocen.

Prosiguiendo les presenté un cuento motivacional llamado “La tristeza y la furia”. Una vez concluido les pedí que respondieran a la pregunta de reflexión: ¿cuál es el aprendizaje que tengo a partir de este cuento que acabo de escuchar?

Empezaron a compartir lo que cada una de ellas fue captando.

Paz: reconoce que: el sentimiento que más está presente en mi vida es la desesperación y de ahí se mueve a algunos otros, como el enojo, la ansiedad (B4, 24 sep: 273-275).

Amor dice: “pues no tomarme las cosas tan personal o no meterme tanto en los problemas de los demás y pues, es que soy muy sensible y sentimental, y comparte lo difícil que le es el manejo del enojo” (B4, 24 sep: 320-322).

Serenidad dice: reconoce que se enoja muy fácil, dice que a veces se da cuenta y a veces no cuando se empieza a enojar (B4, 24 sep: 233-235).

El trabajo por escrito se inició respondiendo a una ficha de trabajo en la que les presente una lista de sentimientos y ellas tuvieron que escribir cuando o ante qué situación fue la última vez que los vivieron o experimentaron, posteriormente les pedí que en la parte trasera de su hoja pudieran plasmar el cómo actuaron ante ellos El propósito de este ejercicio era el de que ellas pudieran reconocer como es que reaccionamos ante ciertos sentimientos y emociones, de la importancia de estar atentos y reconocer o conocerse un poco más a partir de su lenguaje corporal.

Como otras ocasiones y sobre todo en esta sesión consideré importante el poderles poner música relajante, que les permitiera realizar el trabajo por escrito de una manera más concentrada.

Una vez terminado este trabajo personal les pedí que se reunieran en tríos para compartir lo siguiente ¿cuál creo que es el sentimiento más familiar en mí?, ¿cuál es el que reconozco que vivo más, y cómo reacciono ante él? y ¿qué es lo que aprendo hoy de mí con este ejercicio?

Posteriormente les pedí que de nuevo se volvieran a incorporar todas en un círculo para compartir en plenaria las siguientes preguntas ¿qué aprendí de mí y de mis compañeras? y ¿qué les pudiera decir a partir de lo que compartieron?

La dinámica se tornó muy interesante, ya que estuvieron muy participativas, cuando alguna de ellas compartía, la otra le completaba sobre el mismo tema, pero no se interrumpían.

Se les pidió que cuando compartieran en plenaria también compartieran lo que aprendieron al escuchar a sus compañeras en el trabajo en grupos pequeños. Cuando Fe, compartió lo que había descubierto a partir de reconocer cuales eran los sentimientos que se permitía expresar de manera cotidiana, la mayoría de grupo le fue retroalimentando de manera positiva, a partir de lo que ven en ella, en su manera de expresar sus emociones y sentimientos, y como es que ellas se va permitiendo que las demás también se los expresen. El grupo estuvo muy conectado, en una misma sinergia, pues en cuanto iniciaba una a retroalimentarla, las otras iban esperando su turno, pero todas le dijeron algo que la animara a darse cuenta de lo que la pudiera estar lastimando, en esta ocasión algunas lo hicieron a manera de consejo, otras lo hicieron poniendo ejemplos, pero todas estuvieron atendiéndola de una manera u otra.

Yo me mantuve al margen, solo hubo momentos en que fui parafraseando o apoyando lo que el resto de las compañeras aportaba, me dio mucho gusto vivir y observar la dinámica que se generó en este ejercicio. Observé como Fe fue recibiendo las aportaciones de sus compañeras con mucha atención.

Posteriormente les entregué el cuestionario de evaluación de la sesión para que lo respondieran.

Para finalizar esta sesión les pedí que respondieran a las preguntas ¿Cómo me voy? Y ¿Con qué me quedo de la sesión de hoy?

Algunas de estas respuestas fueron:

Paz responde: pues yo me di cuenta, de que en mi casa me dicen “ te estresas mucho”, pero yo no lo notaba, yo creía que solo por la escuela, pero de verdad me di

cuenta de que hay varios sentimientos que me llevan a enojarme a desesperarme y que tal vez no lo había notado, pero ya me di cuenta de que cuando tengo miedo me desespero por no saber qué hacer, y también me voy muy a gusto porque nos abrimos muchas, me sentí muy cercana a ellas y de verdad muy padre la vibra (B4, 23 sep: 276-282).

Felicidad responde: yo me voy sabiendo que no hay sentimientos ni buenos ni malos, que todos están bien que pasen y que hay que vivirlos como son, que no hay que tratar de ocultarlos para que las personas que te rodean puedan entenderte y saber como estas, como por ejemplo a veces estoy triste y no sé ni porque estoy triste, y pues ahora ya voy con ganas de aprender más de saber porque estoy como estoy (B4, 23 sep: 295-300).

Fe dice: yo les voy a hacer caso a todas, me voy feliz, que estuvo chido esto, (que todas le dijeran algo), ver que está bien y que no, y con tarea (B4, 23 sep: 324-326).

Esperanza comparte: me voy muy contenta, estuvo muy padre, con mucha confianza con todas, y supe que muchos sentimientos nos llevan a aparentar otras cosas y revisar como es que soy tan intolerante (B4, 23 sep: 342-344).

Ternura responde: pues yo me voy con ganas de aceptarme como soy y aceptar lo que siento como es y pues expresarlo y que no me dé pena por ejemplo cuando lloro, no me gusta porque siento que es como una debilidad y quiero aceptarme y ya (B4, 23 sep: 354-357).

Amor responde: pues darnos la chanza de aprender a estar como de verdad nos sintamos, si estamos enojadas pues estar enojadas, igual si estas triste, que la gente que te quiere lo tendrá que entender, y comparte que se va con la interrogante de buscarle a eso de la tristeza, darse un tiempo para saber donde esta ese sentimiento, me voy muy contenta como siempre de este grupo y de todos (B4, 23 sep: 209-214).

Al hablar de obstáculos en esta ocasión puedo reconocer que tuve dos, primero pues que la sesión fue de recuperación por el puente de la semana pasada, y cuando

llegaron venían muy inquietas y eufóricas, les costó tranquilizarse, sobre todo a Euforia, pues comento que se había tomado un shot energetizante y que traía mucha adrenalina, la mayoría venía de jugar partido de fut bol, así que traían mucha pila, al principio me sentí un poco desesperada, sin embargo poco a poco se fueron adentrando en la dinámica de la sesión. Y por otra parte puedo reconocer que nuevamente el tiempo se extendió en demasía, pues en el trabajo personal estuvieron muy a sus ritmos, nuevamente la sesión se extendió más de lo que yo tenía planeado. Sin embargo puedo decir que el objetivo de la sesión se cumplió.

Quinta sesión

El tema de esta sesión continuó siendo el de sentimientos y emociones

Está sesión se llevó a cabo en el mismo salón en donde se llevó a cabo la sesión anterior. Aunque el cambio no se tenía previsto y fue de última hora, pude iniciar a tiempo.

Nuevamente estuvo ausente Gratitud por encontrarse fuera de la ciudad. Me pesó mucho que no estuviera de nuevo en esta sesión, ya que siempre está muy dispuesta y muy participativa con el trabajo que se viene realizando en cada sesión y sus aportaciones siempre son muy profundas y muy provocadoras para el resto del grupo.

Esta sesión se inició con una dinámica de integración llamada “popotes, anillos y argollas”, se realizó fuera del salón, en los jardines.

Nuevamente el reacomodo de las sillas lo dispuse, para que estas quedaran frente a las mesas y formáramos en un círculo permitiéndonos estar a todas más cerca unas de otras.

Posteriormente les pedí que respondieran el cuestionario de inicio para que puedan reconocer ¿cómo están y, cómo llegan?

El desarrollo de la sesión se realizó de diferentes maneras, primero les solicité que realizaran trabajo personal, luego en plenaria, y nuevamente trabajo personal. Todo este trabajo creí conveniente realizarlo así ya que consideré que facilitó una integración del grupo, pues provocó que se generara un clima de confianza y de aprendizaje de espejo, es decir también se aprende a partir de lo que comparte la otra. Ya que cada una tiene su propia historia por trabajar, por compartir y de la cual también pueden aprender las demás.

Realicé la presentación del cuento motivacional "El Otro Yo", con el propósito de despertar el interés por el tema de la sesión de hoy, a partir de las preguntas de reflexión que se les pidió que pudieran responder a manera de plenaria, tales como ¿Qué fue lo que más te llamó la atención de este cuento y en qué crees que se parece a la vida? A continuación compartiré algunas de las respuestas que realizaron las participantes, a esta pregunta y que fueron tomadas de la videograbación que se realizó el día 24 de septiembre del 2011.

Ternura: Bueno, que siempre mostramos como doble cara, tratamos de ser lo que no somos (TRAC VGS5, 24 sep: 33).

Paz: Muchas veces no somos quienes realmente somos, queremos aparentar algo por agradar a las personas y con eso como que te empiezas a perder, empiezas a perder quien eres tú (TRAC VGS5, 24 sep: 39-40).

Felicidad: Que muchas veces cuando, de que así intentamos aparentar ser lo que no somos, a veces ocultamos ese lado que nosotros somos, y luego cuando lo buscamos ya no lo encontramos, eso fue lo que le pasó a él, que lo sensible, lo vulgar que tenía Armando ya no lo tenía cuando sí lo hizo de verdad (TRAC VGS5, 24 sep: 42-45).

Serenidad dice: yo entendí que los sentimientos que no nos gusta tener los escondemos, y después tanto los escondemos que los matamos y cuando ya no los tenemos vivos, se puede decir, se siente rara la otra parte, porque son como complementarios, entonces al final quedan huecos dentro (TRAC VGS 5, 24 sep: 50-53).

Fe: A veces para estar bien con los demás este nos olvidamos de nosotros y ya pues no sé, a la hora que realmente queremos ser nosotros, no sé a la hora que queremos ser nosotros, ya no nos aceptamos nos cuesta más trabajo (TRAC VGS 5, 24 sep: 61-63).

A continuación les entregué unas hojas con las que se realizaron el trabajo personal, estaban por escrito una lista de emociones y sentimientos, de los cuales ellas tuvieron que elegir 5, donde el 1 y 2 serían los que más tienen presentes o los que más frecuentemente identifican y los que más expresan, el 3 uno que consideraran indiferente y el 4 y 5 son los que niegan o los que no se permiten expresar.

Una vez terminado el trabajo personal, les pedí que fueran respondiendo a preguntas muy concretas que yo les fui haciendo y que ellas tuvieron que ir compartiendo en el grupo.

En esta ocasión la sesión volvió a estar emotiva, cuando inició el trabajo de compartir en el que se les pidió que fueran mencionando la emoción con la que más se identificaban, la que más les costaba aceptar y el poder reconocer de donde lo han aprendido, las puso a varias de ellas en una situación de sentimentalismo y se hicieron presentes las lágrimas, observé que todas estuvieron muy pendientes de la que compartía, con respeto, con silencio, a través de su leguaje corporal fueron expresando atención, cercanía ya que todas o casi todas se mueven inclinándose hacia adelante, como queriendo estar más cerca de ella. Todas participaron cuando en el momento de compartir, no hubo silencios prolongados, pues casi en cuanto acababa de compartir una, la otra ya estaba preparada para iniciar.

En esta sesión pude observar que cuando el llanto de alguna de ellas se hizo presente, el de las demás no se hace esperar, se van contagiando, se van sintonizando y logran hablar de sí mismas, mencionando también algo que la otra hubiera dicho y con lo cual ellas coincidían. Pude escuchar un vocabulario muy similar, es decir hablan prácticamente de los mismos sentimientos con los que si se viven, y al mismo tiempo los que niegan o les cuesta trabajo aceptar.

Existió una muy buena actitud en el momento de participar, tanto al escuchar como al compartir.

A continuación les entregué una hoja en blanco y les pedí que la dividieran en cuatro partes, les informé que en este ejercicio se trabajaría con acuarelas, con el propósito de que pudieran desarrollar toda su creatividad en la realización de esta dinámica. Les solicité que para iniciar cada quien buscara un espacio del salón que les permitiera desarrollar un trabajo muy personal, sin interrupciones, que se permitieran estar con ellas mismas. Les expliqué que una parte de la hoja tenía que ver de los 0 a los 5 años otra de los 5-10, los 10 a los 15 y de los 15 hasta la actualidad, les pedí que trataran de remontarse a sus recuerdos y pudieran expresar con colores muy específicamente como contarían como han vivido su historia emocional y sentimental hasta ahora.

Posteriormente les puse música relajante de fondo, siempre lo hago en todas las sesiones y a continuación ellas iniciaron a trabajar.

Para finalizar les pedí que todas volvieran a sentarse en círculo para compartir en plenaria las siguientes preguntas ¿qué aprendí de mí y de mis compañeras? Y ¿Qué les pudiera decir? Y entre lo que aportaron a continuación me permitiré presentar algo de lo que ellas mencionaron como respuesta a la primera pregunta: “Que debo expresarme y dejar que los demás se expresen” (CES5, Ternura, 24 sep: 22-23). Otra dice que: “Que me cuesta reconocer mi tristeza” (CES5, Amor, 24 sep: 26). Alguien más menciona que: “Seguir identificando cada sentimiento y emoción y aceptarlos a todos por igual” (B5, Euforia, 24 sep: 202-203). “Que vivía la tristeza con el nombre de “enojo” (CES5, Ternura, 24 sep: 24-25). “Aprendí que hay sentimientos que todavía no sé distinguir” (B5, Serenidad, 24 sep: 191). Por mencionar algunas de las que ellas dijeron.

Como cierre de sesión se les pidió responder a las preguntas ¿cómo me voy? y ¿con qué me quedo de la sesión de hoy?

En general todas reportaron irse muy felices, satisfechas, otras compartieron que se iban con tareas muy puntuales, otras dijeron irse contentas, motivadas, con ganas

de quitarse las caretas y darse la oportunidad de vivir sus sentimientos tal y como los van experimentando y/o viviendo. Reconociendo que los sentimientos son lo que son.

Como en anteriores ocasiones volvió a existir una buena actitud de participación al cierre de la sesión.

Para finalizar el trabajo de esta sesión les entregué el cuestionario de evaluación de la sesión, y les pedí que lo respondieran.

De los obstáculos a los que me enfrenté puedo decir que nuevamente la sesión se salió del tiempo en que yo lo tenía planeado, voy comprobando que hay dinámicas que les encantan y que se extienden en los tiempos, sobre todo en el trabajo personal y cuando comparten en plenaria.

Sexta sesión

El tema de esta sesión fue Autoestima.

Para esta sesión llegaron todas prácticamente puntuales, estuvo todo el grupo completo, lo cual me dio mucho gusto. Llegaron muy afectivas y muy cariñosas saludando de beso y abrazo y muy risueñas.

Inicié el trabajo con una dinámica de integración que se llama “Escaleras Humanas”, dicho ejercicio se realizó fuera del salón. Cuando reingresamos de nuevo al aula, les pedí que dispusiéramos el salón nuevamente con el acomodo de las mesas atrás de las sillas y estas últimas las colocaron en un círculo. Una al lado de la otra.

Posteriormente les entregué el cuestionario de inicio para que ellas puedan plasmar el cómo estaban y como llegaron este día a la sesión.

A continuación les comuniqué el tema que veríamos el día de hoy que fue el de autoestima e inicié el trabajo del mismo, con un cuento motivacional.

Prosiguiendo con la dinámica les dicté una serie de preguntas que ellas tenían que contestar y que estaban relacionadas con la lectura del cuento, y con su

experiencia de vida haciendo una analogía del mismo y que una vez contestadas se compartieron en plenaria.

Posteriormente les entregué una hoja en donde estaba escrita la palabra AUTOESTIMA en todo el tamaño de la hoja, y les expliqué la dinámica con la que continuaríamos trabajando, consistió en que yo fui leyendo una serie de hechos que afectan la autoestima, ellas tenían que ir cortando la hoja dependiendo de que como lo que escuchaban, y si para ellas la frase les resultaba significativa, una vez terminado este primer ejercicio, ahora leí otra lista de hechos que aumentaban la autoestima, ellas tenían que ir reconstruyendo su hoja pegándola con los pedazos que recortaron, al final tendrían que observar el comparativo de si les sobraban muchos pedazos o registrar si con la segunda parte de lo que escucharon les hicieron falta, esto ayudó a visualmente saber qué es lo que les afecta más, si lo que escuchan o viven lastima más o menos su autoestima y donde les influye más, en la familia, los amigos la pareja etc.

Como siguiente actividad les entregué un test de autoestima que les pedí que respondieran. Fue un trabajo totalmente personal.

Una vez terminada esta actividad les compartí una presentación con diapositivas sobre el tema de la autoestima, les pedí que ellas lo fueran leyendo y lo fueran parafraseando junto conmigo.

A continuación me permito plasmar algunos de los comentarios que las chicas hacen ante la pregunta de ¿con qué me quedo de esta sesión? Pregunta que se utilizó para ir realizando el cierre de la sesión.

Una de las participantes responde: “Yo me quedo con que tengo que aprender a aceptar más los buenos comentarios a fijarme más en ellos” (B6, Gratitud, 24 sep: 176-177-178). Alguien más dice: “Yo quiero ser joyera de mí, (refiriéndose a la lectura que se utilizó como motivador para esta sesión)” (B6, Amor, 24 sep: 182-183). Otra más comenta: “Yo me voy con ganas de tener un mejor camino de autoestima, un mejor camino a desarrollar” (B6, Serenidad, 24 sep: 187-188). Alguien más dijo que: “quiero aprender a creer en mí misma y a hacer mejor las cosas” (B6, Euforia, 24 sep: 195-196). Por mencionar algunas de las aportaciones de las participantes.

Para finalizar la sesión le entregué a cada una el cuestionario de evaluación de la sesión para que lo respondieran.

No hubo obstáculos en el desarrollo de esta sesión.

Séptima sesión

El tema para esta sesión fue el de Comunicación Asertiva.

Para esta sesión todas se presentaron puntuales, hubo un receso antes de iniciar el trabajo de este día, ya que nos tuvimos que poner de acuerdo de cómo se trabajarían las siguientes semanas, ya que varias de ellas estarían participando como edecanes en los juegos panamericanos y eso nos obstaculizaba algunos días de trabajo, y otras estarían de viaje, por lo que se propusieron varias fechas se logró llegar a un consenso que beneficiara a todas. En esta ocasión no se conto con la presencia de Alegría, se le extraño ya que es una persona que hace muy buenas aportaciones y creo que ha estado trabajando muy seriamente en su proceso personal.

Para iniciar les pedí que ellas compartieran qué entienden o saben sobre lo que es la comunicación asertiva.

Desde el principio se notó el interés que presentaron por este tema, yo hice hincapié en ir poniendo ejemplos de cosas cotidianas y que pudieran estar muy relacionadas con la realidad que ellas viven, sobre todo con situaciones muy concretas como son la relación en familia y con las amigas, me dio mucho gusto que con estos ejemplos ellas se rieran mucho y estuvieron afirmando con la cabeza, como confirmando lo que yo estuve diciendo.

Después de haber escuchado las definiciones de comunicación asertiva les pedí que cerraran los ojos y posteriormente yo les dirigí una pequeña dinámica de relajación, y proseguí a iniciar con la lectura de un cuento que se llama “El elefante y los 6 sabios ciegos”.

Una vez terminado la lectura del cuento les solicité que abrieran los ojos y que pudieran compartir sus respuestas a la siguiente pregunta. ¿Qué fue en realidad lo que

pasó en este cuento? Una vez que ellas respondieron, realicé la introducción al tema, hice ejercicios a partir de situaciones cotidianas, cómo es que las viven, cómo es que las enfrentan y sobre todo cómo es que comunican lo que quieren decir y también surgieron algunas alternativas de trabajo.

Enseguida pasaron a realizar un ejercicio en donde les pedí que se pusieran por parejas, sentadas de espalda una contra otra, les entregué una hoja que tenía impresos unas imágenes, les pedí que se enumeraran del uno al dos, donde la número 1 tendría que dictar la descripción del objeto y a la número 2 le entregué una hoja en blanco donde fue dibujando de la manera más exacta posible la imagen que su compañera le fue describiendo. Obviamente a las que les entregué las hojas con los dibujos impresos no lo podían enseñar, ni las otras a quien les tocaba hacerlo lo podían ver, todo era a través de la comunicación verbal.

Posteriormente le pedí a la compañera que dictó, le pudiera mostrar a su compañera que le tocó dibujar, si lo que intentó comunicarle la otra lo captó y lo pudo dibujar como se pretendía. Las que presentaron un dibujo mucho más cercano a lo que se les dictó compartieron lo importante que fue, que su compañera le fuera preguntando y la otra tener la posibilidad de responder para que de verdad pudieran llegar a entenderse.

Les pedí que las que dictaron pudieran compartir, si se pudieron sentir escuchadas, si las que dibujaron si se sintieron en realidad atendidas con las indicaciones que su compañera les dio. A partir de aquí se retomó el tema para seguir insistiendo en lo importante que es la comunicación. E hice hincapié de la importancia de poder compartir los sentimientos y las emociones desde una comunicación asertiva.

Al final del ejercicio les elaboraré la siguiente pregunta de reflexión:

¿De lo que tú querías comunicar se parecen a lo que la otra persona te está mostrando? ¿Cuáles serían o fueron los supuestos?

Posteriormente les presente una lectura sobre comunicación de la autora Pick,(1997) y participaron leyendo cada una de ellas un párrafo.

A partir de lo que compartieron y de los resultados que arrojaron los ejercicios realizados, les solicité que pudieran compartir en grupo ¿qué aprendí de mí, con estos ejercicios que acabo de hacer? A continuación señalo algunas de las respuestas que dieron ellas.

Gratitud dice que ella se descubrió como pasiva y asertiva, y descubre que es porque a veces quiere quedar bien, y se reconoce como una persona asertiva porque es capaz de decirle a otra persona lo que quiere o necesita sin ser agresiva (B7, 1 oct: 194-197).

Amor: Dice: Yo me di cuenta que me dejo llevar mucho por como es la comunicación de la otra persona y que muchas veces caigo en eso en vez de yo tener paciencia, estar yo tranquila y seguir tratando de ser asertiva, a pesar de todo y buscar eso y me voy feliz (B7, 1 oct: 236-239).

Serenidad: yo aprendí que soy pasiva y asertiva dependiendo de con quien este, que no soy agresiva y me voy con ganas de ser más asertiva porque luego me da miedo ser asertiva por llegar a ser agresiva. Y la recomendación es ir pasito a pasito intentándolo (B7, 1 oct: 266-270).

Tranquilidad: aprendí que soy muy pasiva y cree que se deba a que si dice lo que piensa puede hacer sentir mal a los demás y eso no le gusta (B7, 1 oct: 279).

Euforia: Pues yo que soy asertiva, y que debo aprender a negociar, quedarme con lo que yo quiero (B7, 1 oct: 297-298).

Paz: “Aprendí que con las personas a las que les tengo más confianza soy asertiva, pero que también suelo ser muy directa y eso también puede hacerme problemas” (B7, 1 oct: 316-318). Ahora ya tengo claro que es comunicación asertiva y siento que nos ayuda muchísimo en la vida diaria, ya que a veces tenemos problemas por cosas tan pequeñas, pero las hacemos tan grandes y todo porque no nos supimos entender, entonces no se, hasta quiero hablar con mis papás de esto y decirle, a ver papá hay que llegar a un acuerdo y así (B7, 1 oct: 320-325).

Felicidad: Yo me di cuenta que tengo que ser mas asertiva, con mi mamá tratar de hablar más y preguntarle porque no me deja hacer cosas, sí lo hago, pero me cuesta mucho trabajo porque nunca estoy de acuerdo con ella, como que seguir siendo paciente con ella para pelear menos. Y de agresiva, pues cuidar mi manera de decir las cosas, pues decir lo que pienso pero sin hacer sentir mal a las otras personas (B7, 1 oct: 341-346).

Fe: Que soy pasiva y que tiendo a ser más agresiva a veces y pues ya, tratar más a mi papá, para ya no chocar tanto, ser más asertiva diciendo lo que yo quiero, negociando y no dejándome llevar por lo que los demás quieren y tomarme más en serio a mí (B7, 1 oct: 359-362).

Esperanza: yo no cambiaría nada de cómo soy con mis amigos, y con el grupo, solo con mi papá, creo que no es tan cerrado, cuando me dice que no y yo le busco otra forma, no regaña pero cuando empieza a hablar y dice eso no está bien y tiene un tono de voz muy fuerte que me da miedo y quisiera no tenerle miedo y decirle bien las cosas y si no me parece algo, pues si decírselo. Y tener oportunidad de abrir puertas para una mejor comunicación (B7, 1 oct: 381-388).

Ternura: Que a las personas a las que les tengo confianza soy más agresiva, porque siento que les puedo decir lo que quiero y así, pero a veces lo digo en un tono como que así se va a hacer y no me importa, y como que a los que no les tengo confianza digo a pues como tu digas, necesito aprender a ser asertiva y no voltearme a ser agresiva aunque les tenga confianza (B7, 1 de oct: 404-409).

Para finalizar les entregué el cuestionario de evaluación para que lo respondieran.

Nos despedimos y me quede muy satisfecha de esta sesión por como observe que trabajaron y participaron todas y cada una de ellas.

En esta sesión nuevamente no encontré ningún obstáculo para la realización de la misma.

Octava sesión

Continuación del tema de comunicación asertiva.

Para esta sesión llegaron todas prácticamente puntuales, solo estuvo ausente Alegría, desde la sesión pasada me había avisado que en esta sesión le iba a ser imposible estar. Igual que en anteriores sesiones las chicas llegaron muy afectivas y muy cariñosas saludando de beso y abrazo y muy risueñas.

Para cuando se llevó a cabo esta sesión hacia prácticamente un mes que no nos veíamos, ya que por el tema de los juegos panamericanos tuve que mover algunas fechas en las que se tenían previstas las sesiones, puesto que a la mayoría de ellas les solicitaron su presencia como edecanes del evento, pues esto contaría como parte de su servicio social.

Este día inicié la sesión solicitándoles que, en el cuestionario de inicio en la pregunta de ¿cómo estoy hoy? me hablen de sus emociones y sentimientos, les insistí en que tratarán de contactar como estaban hoy en ese tema y que lo compartieran en esta pregunta.

Les informé que retomaríamos el tema que vimos en la última sesión, la cual fue la comunicación asertiva, y les dije que me gustaría que me pudieran decir que fue lo que aprendieron sobre este tema:

Fe empezó a compartir diciendo: “Pues de saber decir las cosas, en el momento que es y pensar antes de decirlo y darnos a entender, para que la otra persona no crea que estamos diciendo cosas que no son (VGS8, 12 nov: minutos 7:14 - 7:31).

Felicidad también intervino diciendo que para ella es:” Saber decir las cosas como son y de manera de dar a entender lo que quieres decir” (VGS8, 12 nov: minutos 7:42-7:50).

Alguien más intervino diciendo, pues ser claros, y ante este comentario yo lance una pregunta ¿pero qué es lo que quiero transmitir cuando digo que quiero ser claro? Y Fe volvió a tomar la palabra respondiendo:” identificar mis emociones y mis

sentimientos," (VGS8, 12 nov: minutos 8:05 -8:10). Yo confirmé esta aportación y continué hablando acerca de la importancia de poder transmitir precisamente los sentimientos y las emociones cuando se trata de comunicar.

Posteriormente inicié una exposición acerca de cómo nos comunicamos y de lo importante que es que reconozcan el lenguaje verbal, y continué la sesión dando ejemplos, algunos que relaté yo, y otros que fueron exponiendo ellas.

Hice hincapié en cómo es que nos vivimos en el tema de la comunicación con las relaciones inmediatas.

También les insistí de lo importante y ventajoso que resulta el hecho de poderse comunicar pudiendo expresar las emociones y los sentimientos, ya que esto les da la oportunidad de reconocer de lo que se está hablando, y poder ser más claras con quien se quiere comunicar, o lo que quieren comunicar.

Otro tema sobre el que puse hincapié, fue el de la congruencia, sobre todo con ellas mismas, cuando alguien les diga que no, tienen que aprender a entenderlo tanto por el otro, como por ellas mismas. O viceversa, cuando ellas quieran decir que no, tienen que hacer que el otro o la otra, entienda y respete este tipo de decisiones.

También les hablé de la importancia de aprender a negociar, ¿qué dan a cambio, con qué se comprometen?, y les mencioné algunas situaciones en las que a veces hacen cosas con las que no se comprometen, y les señale la importancia de aprender a hablar de sus necesidades respetando las reglas, que se tengan establecidas tanto con las personas con las que se interactúan o los lugares donde se encuentren.

Tuve la oportunidad de ir observando que los ejemplos que les fui diciendo, les fueron haciendo sentido, ya que en algunos momentos se reían, o bien asentían con la cabeza.

Posteriormente les entregué una ficha de trabajo personal para llevar a cabo el desarrollo del tema, fue una exposición de tipos de comunicación, donde ellas tendrían que explicar el estilo de comunicación que usan cotidianamente al relacionarse con

los otros y el mismo documento proponía también alternativas de comunicación que les ayudarían a expresar congruentemente sus ideas y sentimientos.

Una vez leída esta lista tuvieron que responder a esta frase: Lo que descubro de mí a través de los ejercicios sobre comunicación es…

Terminado el ejercicio anterior les pedí que escribieran en una hoja que yo les facilité una situación en donde hubieran vivido alguna situación que ellas consideraran que fue a través de un estilo de comunicación agresiva, la compartieron y todo el grupo aporto su punto de vista acerca de como se pudo haber hecho desde la comunicación asertiva.

Y cada una de ellas fue haciendo sus aportaciones y compartiendo situaciones que viven y que la mayoría de las veces les causa mucho disgusto y dolor al vivirlas, resultaron muy interesantes las aportaciones que se permitieron ir realizando.

Para finalizar la sesión les entregue el cuestionario de Evaluación de la sesión, les pedí de tarea que realizaran su autobiografía y que la trajeran para la próxima sesión.

En cuanto a obstáculos en esta sesión pude identificar dos, primero el hecho de que no fue nada fácil iniciar con la participación de las asistentes, ya que se tuvieron varias semanas sin sesiones, esto provocó que nos saliéramos todos de la inercia que ya se tenía y que complicara de alguna manera la secuencia del trabajo que se había venido realizando. Así como el tiempo, nuevamente volvió a ser insuficiente y la sesión de cierre se realizó de manera precipitada.

Novena sesión

Esta fue la última de las sesiones, me encontraba con un gama de sentimientos encontrados, por una parte me pareció que el tiempo se había ido muy rápido y por otra me sentía contenta de ver que este trabajo que me había propuesto tiempo atrás se fue concretando, y ser testigo del proceso de estas chiquitas también me daba mucha alegría. Todas llegaron prácticamente puntuales, aunque no estuvo el grupo completo

ya que hizo falta una integrante, me hubiera gustado mucho cerrar con el grupo completo, pero no fue así.

Les entregué y les pedí que respondieran al cuestionario de inicio de ¿cómo estoy y cómo llego hoy?

Una vez que todas entregaron el cuestionario me dispuse a iniciar la sesión, les mencioné el tema de este día, y también les expliqué cómo sería la metodología del cierre del taller. Les pedí que se sentaran con una silla de separado, pues había mucho trabajo que sería por escrito y en el que necesitaba que se concentraran y que pudieran evitar las mayores distracciones

Al inicio de la sesión, había mucho silencio, pero pude constatar que después de que les mostré una presentación de diapositivas sobre la vida del Águila, el cual utilicé como material motivacional y para que se desprendieran las primeras preguntas del tema, logré observar como engancharon con el mismo.

A continuación les solicité que me fueran diciendo porque consideraban ellas que era importante el poder elaborar un proyecto de vida y les expuse una presentación de diapositivas, sobre esto, donde el principal tema estuvo presente en las metas, les volví a recordar que este sería el tema sobre el cual se trabajaría durante esta sesión.

Les expliqué que era de suma importancia el desarrollo de la planeación estratégica personal en las diferentes áreas significativas de la propia vida a través de la elaboración de sus propias metas.

Para la comprensión y conocimiento de la herramienta les hice entrega del material que tendrían que trabajar en esta sesión, sus METAS, las cuales abarcaban de manera integral alguna de las áreas de su vida. Estuvieron trabajando muy concentradas, y con mucha disposición.

Posteriormente les pedí que pudieran compartir en plenaria este trabajo personal con preguntas concretas, como ¿qué aprendí de mi con este ejercicio? ¿de qué me doy cuenta?

Y hablan de muchas cosas en general, por ejemplo, del hecho de que nunca se habían dado la oportunidad de pensar en algunas metas que ahora plasmaron y que las consideran importantes.

De que vale la pena planear metas en la vida, de reconocer que muchas de las metas que se habían planteado en algún momento de su vida, no las reconocían como tal, no las vislumbraban así y pues nunca las evaluaron.

Otra aportación que se escuchó es cuando Paz menciono lo importante que le resulto el poder reconocer metas tanto a largo como a corto plazo en los diferentes aspectos de su vida (B9, 12 nov: 226-227).

Por último Esperanza comentó que a veces tienen que tomar decisiones a largo plazo para alcanzar sus metas y que todo lo que se va haciendo forma parte de eso (B9, 12 nov: 251-252-253).

Una vez concluido este trabajo les entregué las hojas para responder el cuestionario de evaluación del taller en general, tanto de su proceso, como de mi rol de facilitadora del mismo.

Antes de finalizar les pedí que de manera personal cada una de ellas fuera compartiendo como se quedaba al cierre del taller, como se habían sentido con el grupo y como se iban.

Para finalizar me permití entregarles en forma de separador de libros un poema que me pareció significativo, y les pedí que cada una de ellas fuera leyendo una estrofa, fue un cierre muy emotivo, con una gran participación de todas las integrantes

Llevé para esta sesión un pastel, para agradecerles a todas su participación, su asistencia, su compromiso, su disposición y su confianza.

Terminamos con un gran abrazo y dándonos las gracias mutuamente.

Me es importante compartir que en todas las sesiones utilicé la música, como un instrumento que me permitió que el trabajo se realizara en un ambiente de más armonía, con silencios acompañados por esta, creo que fue una muy buena decisión,

pues fue como conductual, cuando ellas oían que iniciaba la música de relajación, su trabajo era en silencio y personal.

3.2 Proceso de análisis y sistematización de la información

1.- Organización de la evidencia

Inicié primeramente organizando y codificando los trabajos que tenía y que se habían realizado en el transcurso de las sesiones.

A continuación me permito presentar los códigos que les fui dando a cada uno de los trabajos que se fueron realizando en cada de las sesiones y que sirven como evidencia del trabajo realizado, es de varios tipos: bitácoras, cuestionarios de cierre y de inició de cada sesión, fichas de trabajo personal y esta dividido por sesiones, al final se podrá encontrar, el significado de cada uno de estos códigos.

Sesión 1	FDP1	IDN1	CIS1	FPDA1	CES1	B1		VGS1
Sesión 2	CIS2	FTQS2	FTA2		CES2	B2		VGS2
Sesión 3	CIS3	EVJ3	TC3		CES3	B3	TRAC	VGS3
Sesión 4	CIS4	FTMS4	FTRSV4		CES4	B4		VGS4
Sesión 5	CIS5	PMEAC5			CES5	B5	TRAC	VGS5
Sesión 6	CIS6	TA6	CRTA6		CES6	B6		VGS6
Sesión 7	CIS7	FTEC7	FRPEC7		CES6	B7	TRAC	VGS7
Sesión 8	CIS8	FEPTC8			CES8	B8		VGS8
Sesión 9	CIS9	FTMPV9		CECT9	CES9	B9		VGS9

FDP= Ficha de datos personales.

IDN= Instrumento detección de necesidades.

CIS= Cuestionario de inicio de sesión.

FPDA= Ficha de presentación dinámica de acróstico.

CES= Cuestionario de cierre de sesión.

B= Bitácora.

FTQS= Ficha de trabajo ¿Quién Soy?

FTA= Ficha de trabajo de Autoestima.

EVJ= Ejercicio ventana de Joharí.

TC= Trabajo del Collage.

FTMS= Ficha de trabajo manejo de sentimientos.

FTRSV= Ficha de trabajo para reconocer sentimientos con los que me vivo.

PMEAC= Presentación de mis emociones a través de los colores.

TA= Test de autoestima.

CRTA= Cuestionario de reflexión sobre el tema de autoestima.

FTEC= Ficha de trabajo estilos de comunicación.

FRPEC= Ficha de reflexión personal sobre estilos de comunicación.

FEPTC= Ficha sobre una experiencia personal en el tema de comunicación.

FTMPV= Ficha de trabajo metas proyecto de vida.

CECT= Cuestionario evaluación cierre del taller.

TRAC= Transcripciones completas.

VGS= Video grabación sesión.

Así mismo, a cada uno de los registros escritos le asigné un número para cada renglón, los cuales fungirán como referente para orientarse en la ubicación especifica cada una de las participaciones. Estos estarán presentes cada vez que realizo una cita. Se podrá reconocer que el código se refiere a un trabajo en específico, se pondrá el nombre de la participante, número de sesión, el número de página de donde se extrajo, así como del renglón de donde se está tomando. Todo esto con el propósito de que

pueda constar que la evidencia existe y que fue organizada y recopilada de manera que pueda ser clara ante los ojos de cualquier lector y que de esta manera se pueda llegar a comprender y aprender de la experiencia que aquí se muestra.

2. Inmersión de los datos y reconocimiento de temas.

A continuación volví a leer las transcripciones totales que realicé de 3 de las sesiones, las bitácoras que fui elaborando para cada sesión, así como los cuestionarios tanto de inicio como de cierre que utilicé y fui identificando temas que fueran relevantes para este trabajo.

3.- Formulación de las preguntas de análisis.

Ubiqué tres líneas de análisis, el primero fue alrededor de los aprendizajes y cambios que fueron logrando las participantes en el taller, segundo el proceso del grupo y tercero mi intervención como facilitadora. A la luz de esto formulé las preguntas de análisis.

4.- Identificación de unidades de significado.

Seleccioné renglones o párrafos que consideré significativos porque iban dando respuesta a las preguntas, de otro modo puedo decir que extraje unidades de significado.

5.- Categorización

Posteriormente categoricé y codifiqué las unidades de significado.

6.- Respuesta a las preguntas de análisis

A la luz de las categorías y de los referentes teóricos construí la respuesta a las preguntas de análisis.

3.3 Preguntas de análisis

Una vez que ubiqué los temas relevantes decidí plantearme 3 preguntas

1. ¿Qué aprendizajes y cambios mostraron las participantes durante el desarrollo del taller?

2. ¿Cómo fue el proceso del grupo durante la intervención?

3. ¿Cómo fue mi desempeño como facilitadora?

CAPITULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCION

INTRODUCCION

En este capítulo presento los alcances de la intervención a la luz de las preguntas que formulé en el capítulo III. Consta de 3 aspectos:

1) Los aprendizajes y cambios mostrados por las participantes durante el desarrollo del taller.

2) Las habilidades de facilitación presentes en el proceso de acompañamiento de este taller.

Para el análisis de la primera pregunta, la cual está relacionada con sus aprendizajes y cambios que mostraron durante la intervención, revisé las evidencias por escrito del proceso que ellas fueron experimentando a lo largo del taller. Pude encontrar cambios evidentes en los que ellas fueron dando cuenta a partir de lo que compartieron los cuales coinciden con las observaciones que hizo Rogers (1997) respecto a los cambios que experimentan las personas en un proceso de conocimiento de sí mismo.

Y para encontrar respuesta a la segunda pregunta la cual tiene que ver con mi participación en el grupo como facilitadora, utilicé los registros de lo que las participantes percibieron de mi trabajo como facilitadora, además de lo que yo registré como parte de mi experiencia de facilitación, en relación con lo que Rogers (2006) menciona en su libro El proceso de convertirse en persona, en el que se refiere al trabajo que realiza un facilitador, en el proceso de acompañamiento.

4.1 ¿Cuáles fueron los principales cambios y aprendizajes que las participantes experimentaron y reportaron durante el desarrollo del taller?

Fue muy interesante el poder observar cómo las participantes se fueron trabajando y sensibilizándose en cada uno de los temas que les fui presentando, lo que a la luz de

este trabajo ellas pudieron ir conociendo y reconociendo en ellas mismas, cómo es que reportaron que el clima de confianza el cual intencioné desde el ECP estuvo presente en el grupo y cómo es que esta condición facilitadora de la que se dieron cuenta, y la vivieron les permitió atreverse a compartir, a irse descubriendo y aprendiendo a través de sus propias experiencias, pero no solo eso, sino también de las experiencias de lo que cada una de sus compañeras iba aportando. De igual manera fue muy interesante el poder conocer lo que ellas aportaron como aprendizajes y cambios que fueron viviendo y de los que se fueron dando cuenta durante el desarrollo del taller, ya que es a partir de estos referentes que a continuación me permito mostrar, desde donde se puede decir que las participantes lograron aumentar su referente de sí mismas.

Al revisar en conjunto las preguntas que estuvieron relacionadas con los cambios y aprendizajes logrados por las participantes aparecieron una serie de categorías dentro de las más relevantes se encontraron autoestima y autoconocimiento, apertura a la experiencia emocional, la asertividad como opción para una mejor relación con otros y metas para el proyecto de vida

Elegí estas categorías tomando en cuenta la teoría de Rogers (2006) sobre el proceso de cambio que la persona al trabajar en el sí mismo, del cual hice mención en el Capítulo II.

4.1.1 Autoestima y Autoconocimiento

En relación a la autoestima un aspecto tocado, fue que ellas pudieron tener un incremento en su sensación de valía personal por ejemplo Sabiduría menciona lo siguiente: “Antes no me consideraba alguien importante” (CECT, Serenidad, 12 nov. 11: 8-9). En esta frase se puede observar que ella experimentó un mayor aprecio hacia sí misma y se reconoce y piensa que no se había dado la importancia que ahora se da. Euforia por su parte fue de las participantes que más dificultad presentó a la hora de compartir, sin embargo sus aportaciones cada vez fueron más profundas, y en los cambios que se pudieron observar y que expresó ella mencionó lo siguiente: “He cambiado mucho ya que emocionalmente ya estoy mejor conmigo misma” (CECT,

Euforia, 12 nov. 11: 8-9). Ella reporta que el haber trabajado con sus emociones le ha permitido sentirse más cómoda consigo misma, probablemente se deba a que ya se permite expresar lo que siente.

Fue interesante reconocer como es que el trabajo de la autoestima estuvo relacionado con el autoconocimiento, y esto fue muy palpable como lo que ellas mencionaron como por ejemplo cuando Gratitud expresa que durante el transcurso del taller y a través del trabajo realizado pudo darse cuenta de esta relación que existe, y esto resulta evidente ante lo que ella compartió cuando dice: “Me di cuenta de mis defectos y virtudes, me di cuenta que las virtudes destacan de los defectos, eso hizo que mi autoestima subiera más (CECT, Gratitud, 12 nov. 11: 10-11). Aquí vemos que gratitud a partir de sus aprendizajes de reconocer tanto sus defectos como sus virtudes, tiene un mayor autoconocimiento y esto favoreció un incremento a su autoestima, pero además no solo su aprendizaje se acota ahí, sino que va dándose cuenta de otras actitudes que va viviendo, que va experimentando y se da la oportunidad de expresarlas: “Aprendí a aceptarme más tal como soy y adquirir seguridad” (CECT, Gratitud, 12 nov. 11: 9- 10- 11). “Me di cuenta de muchos errores que no eran buenos para mí pero que se pueden corregir” (CECT, Gratitud, 12 nov. 11: 39-40-41). Como se puede observar ella misma va poniendo en sus frases esta connotación de la palabra aprendizaje, lo cual va dando cuenta de que no solo queda de manera diluido lo que ella iba viviendo y experimentando, sino que se daba la oportunidad de profundizar en su proceso y esto le facilitaba el que como resultado se le presentara un aprendizaje, y sobre todo la esperanza de que las cosas podían ser o estar mejor y que esto podría bien depender en gran medida de ella.

El autor Mauro Rodríguez Estrada (1988) en su libro autoestima Clave del éxito personal resalta la conexión entre autoestima y autoconocimiento cuando dice que es muy importante el poder reconocer que el autoestima está íntimamente ligada al autoconocimiento, ya que es a partir de cómo se ve la persona a sí misma, como se presentará y comportará con las personas con las que se relaciona.

Señala también que “El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive

el individuo y a través de los cuales es: conocer por qué y cómo actúa y siente (Rodríguez ,1988:10).

Y coincido con el autor cuando este menciona que "[…] la autoestima es la base y centro del desarrollo humano; la autoestima que es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo" (Rodríguez, 1988: 3).

Quisiera señalar que durante el desarrollo del taller las participantes fueron reconociendo diversos aspectos de ellas mismas, que se dieron en diferentes niveles por ejemplo: Tranquilidad hace mención de sus aprendizajes que pudo obtener durante el trabajo que se atrevió a hacer en cada una de las sesiones, en cuanto al tema del autoconocimiento y autoestima ella aportó lo siguiente: "Me estoy dando a conocer, en verdad quién soy" (CECT, Tranquilidad, 12 nov. 11: 9-10). Lo que da cuenta también de un aprendizaje, de un avance, ya que se puede reconocer de acuerdo a lo mencionado anteriormente por los autores, que es a partir de un conocimiento propio como se puede ir avanzando hacia como me presento hacia y con los demás. Por otro lado Paz menciona cambios de los que se percata cuando comenta: "No me había dado cuenta que disfrazaba la tristeza con el enojo" (CECT, Paz, 12 nov. 11: 9-10). La frase anterior puede demostrar claramente cómo es que ella contacta con la posibilidad de reconocer que no solo es un sentimiento el que existe, sino que existen otros que ella no se había permitido ir viviendo, experimentando o reconociendo en su vida, y que es a partir desde donde se va presentando y que había disfrazado algo que si bien no se permitía reconocerlo, pues mucho menos demostrarlo; y va avanzando a partir de ir dándose la oportunidad de reconocer sus sentimientos, en un trabajo más personal y para lo cual también añade: "Estoy aprendiendo a conocerme a mí misma" (CECT, Paz, 12 nov. 11: 38). Con lo anteriormente dicho por ella, se puede reconocer que existe un aprendizaje, ya que si bien es cierto que habla de poder identificar sentimientos nuevos, ahora hace mención de la posibilidad de ir aumentando su propio autoconocimiento.

Es importante mencionar que en cada sesión se tenía un propósito en particular, y que este dependía de acuerdo al tema del cual se hablaría, si bien cada una de ellas tenía una temática propia, lo cierto es que a medida que las participantes se fueron

permitiendo realizar un trabajo a profundidad, su proceso de aprendizaje lo fueron haciendo con mayor posibilidad de obtener beneficios, por ejemplo cuando Euforia dice el trabajo de hoy: “Me hizo darme cuenta de mis errores, de cómo tomar conciencia de la vida y de cómo me vivo” (CECT, Euforia, 12 nov. 11: 35-37). Ella no solo habla de un aprendizaje en particular, sino que a partir de un contacto consigo misma, tiene la posibilidad de ir avanzando en este autoconocimiento del cual se va permitiendo darse cuenta y de su estar aquí y ahora.

Otra participante Sabiduría mencionó lo siguiente: “Ahora conozco más de mi, ahora pienso un poco más en mí” (CECT, Serenidad, 12 nov. 11: 11). Lo que se puede entender como el reconocimiento que le fueron dando al hecho de que a partir de que hay un mayor conocimiento de sí mismas esto les permite tener la posibilidad de favorecer un proceso en el que se pongan en contacto con ellas mismas, de que tengan también la certeza de que a mayor autoconocimiento, también mayor ganancia en cuanto a una sensación de bienestar para sí mismas. También Esperanza por su parte pudo ir aportando acerca de sus aprendizajes a partir del trabajo que fue realizando y del cual fue dándose cuenta. Y menciona “aprendí quien soy y como me siento” (CECT, Esperanza, 12 nov. 11: 23-24). “Quién soy yo y lo que quiero ser, yo decido quién quiero ser y lo que voy a hacer” (CECT, Esperanza, 12 nov. 11: 86-88). Como se puede observar no solo da cuenta de un solo aprendizaje en particular, sino que se permite también ir tocando y hablando acerca del contacto que le provoca este aprendizaje con sus sentimientos, y a partir de descubrir el quién soy, se permite ir más allá al mencionar lo que quiere ser con la posibilidad de poder ir decidiendo, entendiendo que si bien todo parte como consecuencia de darse la oportunidad de conocer y reconocer a sí misma, lo cierto es que no solo se queda allí, sino que se plantea más cuestionamientos que le permitan ir realizando la propia estructura de su identidad y su personalidad.

En esta otra aportación que hace Amor se observa cómo el haber obtenido un mayor autoconocimiento, le facilita el poder realizar un cambio, ella lo señala cuando comparte: “Creo que era más cerrada, más explosiva, más impulsiva, no era asertiva y

ahora lo he trabajado, soy más tranquila y tolerante, soy más paciente conmigo, trato de escucharme y respetar mis emociones (CECT, Amor, 12 nov. 11: 70-73).

A la luz de estas evidencias mencionadas coincido con lo que aporta Pick (1997) cuando habla sobre autoestima, definiéndola como la valoración que tiene la persona sobre sí misma, de los propios actos, los propios valores y las propias conductas. Una persona con una autoestima sana tiene confianza en sus capacidades. Se acepta tal y como es y, al mismo tiempo, desea mejorar

Se puede reconocer también a partir de los aportes que ellas realizaron, como es que pudieron ir conociendo y reconociendo algunas de sus actitudes como por ejemplo cuando Paz menciona: “Antes no era muy consciente de lo que decía, hacia y pensaba” (CECT, Paz, 12 nov. 11: 71-72). O así mismo cuando Amor dice: “He tomado más conciencia de mi comunicación, de mis sentimientos y de mí” (CECT, Amor, 12 nov. 11: 58-59). O Fe que a pesar de que le fue costando trabajo el poder ir definiendo que era lo que iba viviendo, como irlo expresando, se fue atreviendo a hablar de lo que en ese momento ella pensaba o sentía como cuando comparte: “Hubo encuentro de emociones que yo escondía o no conocía” (CECT, Fe, 12 nov. 11: 35-36).

El trabajo con la ventana de Johari fue un espacio que les permitió reconocer aspectos positivos que tienen y que no se habían permitido contactar y mostrar, a continuación se muestran aportaciones que hacen algunas de las participantes:

Gratitud: Reconoce a partir del ejercicio realizado lo importante que ha sido su mamá en su vida. Dice de sí ser madura, fuerte. Reafirma lo que los demás dicen de ella de manera positiva. Expresa también lo grato que le fue saber cosas que los demás piensan de ella y que no se había reconocido. Menciona como es que aumenta su autoestima al leer lo que los demás piensan de ella, y también se atreve a revelar a sus compañeras algunos de sus defectos que las demás no sabían. Dice reconocer al final del ejercicio, que se va feliz de saber que es una buena persona, y una buena hija, y reafirma que no quiere ser tan noble y comenta que en cuanto a sus defectos, va a ser interesante controlarlos y mejorarlos (B3, 10 sep. 11: 182-192).

Amor: Reconoce que lo que está escrito en la ventana de Johari no tiene que ver mucho con el trabajo en el que tenía que mostrar quien era, ya que cuando se trata de hablar de sí misma, le cuesta mucho trabajo expresar como es y que encuentra más fácil hablar de lo que le gusta. Dice que se le hace muy padre lo que la gente le dijo acerca de ella. Y que pudo reconocer cosas en ella que los demás no saben, le gustó saber que hay cualidades que ven los demás y que ella no sabía que las tenia, pero afirma que si las ven los demás, es porque si las tiene, y que lo importante ahora es que ella se dé cuenta de que están ahí, que las tiene, y trabajar los defectos para estar mejor (B3, 10 sep. 11: 199-208).

Igual que Amor, Euforia inicia hablando de lo que le gusta y es poco a poco que va permitiéndose compartir cosas más personales, como el poder reconocer su necesidad de estar acompañada, dijo coincidir con muchas de las cosas que los demás le describieron de ella, y menciona encontrar algo que no consideraba como una característica suya y que es el hecho de que la ven como inteligente y audaz. Termina develando cosas de sí misma y que nadie se lo dijo; y dice me puedo describir a mi misma como caprichosa, añade que se va feliz y satisfecha con este ejercicio (B3, 10 sep. 11: 230–238).

Serenidad: A partir de la realización del ejercicio, habla de lo que se va dando cuenta de ella, de reconocer que le gustan los espacios abiertos, que es tranquila, de sus gustos, habla de las cosas que le hacen sentir bien. Comenta que se va con ganas de hacer más seguido su ventana, porque así es como se conoce más y poder saber en qué ha mejorado y en que sigue igual, que le gustaría que no siempre le mencionaran las mismas cualidades, porque sabe que tiene más, pero que se da cuenta de que esas son las que deja ver y quiere hacer este ejercicio más seguido para poder hacer un análisis de sus cualidades, que refleje más quien es ella (B3, 10 sep. 11: 212-221).

Alegría por su parte: Dice estar muy emocionada y con ganas de leer lo que le escribieron. Y tiene mucho interés en trabajar la dinámica de la ventana de Johari. Comenta no ser muy creativa, sin embargo su trabajo en el que se presenta a ella misma lo hace diferente, con frases en vez de imagen y se observa un trabajo con mucha creatividad, comparte ser una persona fuerte y que sonríe siempre, descubre

que casi nunca está en silencio y que sin embargo es algo que le gustaría hacer, habla de las cosas positivas que los demás dicen de ella y se reconoce, habla de lo que su mamá le comenta y ahí comienza a llorar pues comenta que su mamá siempre ve en ella lo negativo que hace y continua hablando de lo difícil que se le hace la relación con su mamá. Y también se atreve a ir revelando el cómo se ve a sí misma y que los demás no saben. Concluye al final de la sesión que se va con muchas ganas de mejorar, sobre todo de las cosas que le dijeron y se queda con una buena experiencia (B3, 10 sep. 11: 240–253).

Paz para esta sesión, expresa que tiene mucho interés de aprender algo nuevo y ponerlo en práctica. Y comparte que al hacer su trabajo con el que se tuvo que presentar al grupo, reafirma algunas de las cosas que le dijeron los demás sobre su personalidad, la oportunidad de abrir su mente y darse cuenta de muchas cosas, se emociona al punto del llanto al comentar que su papá le comparte que es una excelente hija y dice que eso la conmovió mucho. Y al termino del trabajo dijo irse más tranquila, más relajada y que se va reflexionando en los defectos que le dijeron que tenía y que sabe ahora, que puede mejorar para irlos cambiando poco a poco, siendo una persona perseverante (B3, 10 sep. 11: 255-265).

4.1.2 Apertura a la experiencia emocional

A partir del conocimiento que obtuvieron del trabajo realizado durante el desarrollo de las sesiones, las participantes pudieron ir reconociendo más ampliamente como estaban expresando sus emociones y sentimientos no solo consigo mismas, sino además pudieron reconocer como es que lo hacen también con el otro o los otros con quien se relacionan.

Por ejemplo con lo que comparte Esperanza cuando dice que el atreverse a trabajar en ella misma le permite estar más conectada con lo que necesita y comparte: “Ahora tomo mis propias decisiones y casi no me enojo, mejor hablo las cosas y digo lo que me molesta” (CECT, Esperanza, 12 nov. 11: 81-84) y no solo eso, sino que además habla de sus aprendizajes que le permitirán la posibilidad de un cambio, y se puede leer

cuando ella comparte: Aprendí que no hay emociones y sentimientos malos, sino que tenemos que aprender aceptarlos y expresarlos, no ocultarlos (CECT, Esperanza, 12 nov. 11: 49-53).

De acuerdo a lo que Rogers aporta cuando menciona que

> […] a medida que el cliente descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicación de su propio interior, advertir que está enojado […] adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado […] A medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse […] a medida que capta con más precisión sus propios contenidos, se evalúa menos y se acepta más a sí mismo, va logrando mayor coherencia (Rogers, 2006: 66).

Mencionando también que cuando se habla de las condiciones para el cambio, de tipo condicional, es decir que si existen ciertas condiciones, entonces se producirá el proceso, y si ocurre el proceso, pues se podrán observar los resultados, que a continuación me permito mostrar y que surgen a la luz a partir de lo que ellas reportan.

Por ejemplo se puede ir reconociendo esta condición a partir de lo que las participantes aportan en esta ocasión con lo que Paz dice cuando menciona: “Tome conciencia de cómo expresar mis emociones y sentimientos” (CECT, Paz, 12 nov. 11: 53-54). Como se puede observar con lo anteriormente expuesto es sin duda el hecho de que para ella se presentó la posibilidad de darse cuenta del que existe una manera diferente de expresar lo que vive, lo que siente, lo que necesita, hay un contacto consigo misma, existe una mayor apretura a los sentimientos y emociones que va experimentando.

En cuanto a Felicidad ella también menciona que le fue posible ir reconociendo su proceso en referencia al tema de tener mayor apertura a la experiencia cuando comparte: “Sí reflexionaba las situaciones y me ponía a pensar en cosas sobre mi persona, pero todo esto lo hacía sin tener una respuesta tan profunda o concreta como lo fue durante las sesiones (CECT, Felicidad, 12 nov. 11: 75-79).

Por su parte cuando le toca el turno a Amor de ir compartiendo como va siendo su proceso en lo que se refiere a estar más abiertas a reconocer y aprender del tema de las emociones ella dice: “me di cuenta que no identifico cuando estoy triste, no logro identificar la tristeza en mí, descubrí que los que más me permito reconocer son la ira y el enojo, por ejemplo si tengo celos, o decepción, pues me da coraje y me voy, o con la alegría, ignoro mucho otros sentimientos. Y que me muevo de la alegría al enojo en un tronar de dedos y yo no me había dado cuenta hasta que una persona me lo dijo, y ahora veo como me vivo en los extremos (B4, 23 sept. 11: 202–207).

Dice que también reconoce que le gusta mucho estar sola, pero que es importante el darse la oportunidad de aprender a estar como de verdad se sienta y añade: “si estamos enojadas pues estar enojadas, igual si estas triste, que la gente que te quiere lo tendrá que entender, y comparte que se va con la interrogante de buscarle a eso de la tristeza, darle un tiempo para saber donde esta ese en ella ese sentimientos (B4, 23 sept. 11: 210–212).

Por su parte Serenidad cuando aporta acerca de cómo va experimentando un mayor crecimiento a la experiencia de sus emociones, comenta que la alegría es la que está más presente en ella, pero reconoce que se mueve muy fácil de ese sentimiento, hacia el de la ansiedad y añade: “ahora descubro que me voy con ganas de no disfrazar mis sentimientos, porque muchas veces me siento de una forma y parece como si estuviera enojada y no lo estoy, yo casi nunca me enojo, pero muchas veces me dicen que parece que estoy enojada, y entonces me dan ganas de ya no disfrazar, de expresar bien lo que estoy sintiendo, de ya no aparentar lo que no porque a veces ni yo me doy cuenta y otros se quedan con una imagen de mi que no es” (B4, 23 sept. 11: 221–228).

Para Felicidad fue muy importante el poder tener la posibilidad de ir contactando y descubriendo lo que pasaba con ella cuando se daba la oportunidad de poder ir diferenciando los sentimientos que pueden estar presentes en la persona y que les permiten ir conociendo más acerca de sí mismos, pero también de cómo es que pueden llegar a establecer mejores relaciones hacia y con los otros, por lo que dice: “yo voy sabiendo que no hay sentimientos ni buenos ni malos, que todos están bien que pasen

y, que hay que vivirlos como son, que no hay que tratar de ocultarlos para que las personas que te rodean puedan entenderte y saber cómo estás y así y mejorar tu mismo, como por ejemplo a veces estoy triste y no sé ni porque estoy triste y pues ahora ya voy con ganas de aprender más de saber porque estoy como estoy". En otro momento aporta lo siguiente: **"**Pienso más las cosas, el porqué son así, como soy con los demás, qué cosas son las que mejor expreso, los sentimientos que están más frecuentes en mi" (CECT, Felicidad, 12 nov. 11: 61-64). Es importante poder reconocer cómo es que está participante no solo se va permitiendo hablar acerca de lo que tiene que ver con ella, sino que se va permitiendo una mayor apertura para poder reconocer cómo es que está en el tema de las emociones y sentimientos en relación con los demás, cómo es que se ha ido viviendo y qué es lo que va experimentando en relación a este tema.

Fe inicia diciendo que ella, suele ser muy desesperada y que cuando se enoja suele golpear a la gente, pero menciona que no es el sentimiento del enojo el que está más frecuentemente presente en ella, que ha podido irse dando cuenta que corporalmente cuando se enoja se bloquea y no piensa nada, y reconoce que la tristeza es el sentimiento con el que se pudiera describir, ya que dice: "si me decepcionan me pongo triste, si me enojo me pongo triste, por lo que cuando me enojo con alguien aunque yo no haya tenido la culpa, pues le pido perdón porque me tomo las cosas como muy personal" (B4, 23 sept. 11: 316-317). Y surge la pregunta de cómo es que ahora le gustaría irse viviendo a partir de lo que descubre y ella responde: "pues no tomarme las cosas tan personal o no meterme tanto en los problemas de los demás y pues es que soy muy sensible y sentimental" (B4, 23 sept. 11: 319–321).

Por su parte Ternura Inicia diciendo: "yo por lo regular siempre estoy alegre pero cuando estoy sola aghhhh no me gusta, me pongo triste y a pensar y no me gusta y con respecto a la tristeza pues me gusta escribir o llorar cuando estoy sola sin que nadie me vea, y encerrarme en mi mundo, y hasta que se me pase". Hace una pausa, se queda un momento callada y luego comenta: "tengo ganas de aceptarme como soy y aceptar lo que siento como es, y pues expresarlo y que no me dé pena, por ejemplo,

cuando lloro no me gusta porque siento que es como una debilidad y quiero aceptarme y ya (B4, 23 sept. 11: 350–358).

Como se puede leer lo anterior se puede reconocer que la mayoría de ellas logran poder entrar a profundidad a trabajar el tema, hablan de lo que son y de cómo les gustaría el poder modificar cosas. Fue muy interesante la manera en que ellas pudieron ir descubriendo cómo están ellas en relación al tema de las emociones y sentimientos y cómo es que los pueden llegar a expresar y a vivir, a partir de ir teniendo una apertura hacia la experiencia de cómo es que los viven, y cómo es que les gustaría poder irlos viviendo.

4.1.3 La asertividad como opción para una mejor relación con los otros

La comunicación asertiva fue un tema del cual las participantes dijeron haber aprendido mucho señalando que no solo de sí mismas, sino que además pudieron distinguir y mencionar todo el beneficio que resultó a partir de conocer y atreverse a ser más asertivas en la manera en cómo se relacionan con los demás, y tener la posibilidad de ponerlo en práctica. Por todo lo que ellas se permitieron ir aportando coincido con lo que señalan algunos autores que están mencionados en el Capítulo II; señalando que son muy importantes y significativas para el adolescente los tipos de relaciones que vaya construyendo a lo largo de esta etapa de su vida, por lo que para la mayoría de ellas entender lo que significaba la comunicación asertiva, y el beneficio que se podría obtener a partir de llevarla a la práctica, se les abrió un abanico de posibilidades de entender que es importante poder comunicarle al otro o los otros cuáles son sus necesidades, el tener la posibilidad de hablar de ellas mismas de una manera clara sin temor, sino, con la convicción de querer comunicar algo que puede facilitar una mejor manera de relacionarse.

A continuación expondré las expresiones de algunas participantes quienes a partir de todo esto bagaje de nuevos aprendizajes pueden reconocer los avances en sí mismas, como por ejemplo cuando Felicidad expresa: “saber sobre la comunicación asertiva me ha ayudado mucho en mí relación con los demás” (CECT, Felicidad, 12 nov. 11: 46-47). O de los que habla Fe a partir de irse comunicando de manera asertiva cuando comparte que: Fe**:** Soy más valiente en cuestión de decir lo que siento

directamente y en decir que no (CECT, Fe, 12 nov. 11: 10-12). Se reconoce a sí misma sus propios logros, se da cuenta que esto también le da la posibilidad de poder expresar sus emociones y sentimientos, y que además puede tomarse en cuenta cuando menciona que también puede decir que no, cuando ella lo considere prudente o necesario. Además sigue expresando: “Me gusta ahora decir aunque sean cosas pequeñas, que para mí tienen mucho significado” (CECT, Fe, 12 nov. 11: 19-20). Es importante decir mis puntos de vista, decir lo que quiero y no (CECT, Fe, 12 nov. 11: 78-79). Ambas frases permiten ir reconociendo lo importante que ha sido para ella el poderse tomar en cuenta, el permitirse expresar lo que necesita, y como esto aunque ella no lo menciona como tal, tiene la posibilidad de poder impactar en su autoestima ya que habla de la importancia de poder comunicar lo que ella piensa, lo que ella siente, lo que ella quiere, aunque a la luz de los demás pudiera parecer insignificante, ella se da cuenta que lo que ella diga también tiene una valía y es importante.

A pesar de toda la personalidad de Serenidad mostrada durante el transcurso de la intervención, ella se anima a compartir el beneficio que tuvo para ella el tema de la comunicación asertiva y es de llamar mucho la atención cuando dice: “Aprendí como decir las cosas sin ser agresiva” (CECT, serenidad, 12 nov. 11: 50-51), y digo que llama mucho la atención porque con lo que yo observé nunca me hubiera imaginado que alguien la pudiera describir como una persona agresiva, ya que aparenta totalmente lo contrario, sin embargo ella sí se podía describir de esa manera. Y no solo comparte eso, sino que habla de su aprendizaje que le permite tener una mejor relación con los demás ya que ella comenta: “Ahora sé cómo ser asertiva y como convivir con los demás” (CECT, Serenidad, 12 nov. 11: 79). En estos aprendizajes que ella reporta, está plasmado cómo en cada uno de ellos hace referencia a la relación con los otros, ella se da cuenta y comenta el hecho de poder aplicar lo aprendido, para que cuando se relacione con los otros lo pueda hacer de una mejor manera y así evitarse una serie de conflictos o problemas que no le hagan estar bien, tener la posibilidad de poder expresar las cosas que necesite y quiera decir y que esto no le cause un problema.

Por su parte Euforia se permite hablar de beneficios que tienen que ver con el poder expresar sus sentimientos, y que esto le da la posibilidad de un mayor bienestar

consigo misma, una diferente y mejor manera de irse viviendo con ella misma, pero al mismo tiempo con los demás, y lo señala de una manera muy clara cuando comparte que: “Antes me costaba expresar mis sentimientos, ahora me vivo de manera muy diferente estoy aprendiendo a expresar mis sentimientos (CECT, Euforia, 12 nov. 11: 70-75).

De igual manera Amor mencionó: “Sí, soy más consciente de mí, de quién soy, de mis sentimientos, de cómo los expreso, ya no me los guardo (CECT, Amor, 12 nov. 11: 8-9). Como se puede observar ella se da cuenta de cómo es que ha venido contactando consigo misma en su propio autoconocimiento, pero no solo eso, sino que también se da la oportunidad de revisar cómo es que ha venido haciéndolo frente a los demás, y por otra parte percatarse de que ahora es que lo puede hacer y lo hace de diferente manera que para ella ha resultado importante el poder expresar lo que va queriendo o lo que va sintiendo.

También Euforia aporta lo suyo cuando dice: “He aprendido a estar conmigo misma y con los demás” (CECT, Euforia, 12 nov. 11: 78-79). “A saber expresar mis emociones” (CECT, Euforia, 12 nov. 11: 42). En estas frases se observa cómo ellas reportan una experiencia similar en que a partir de conocerse mejor logran contactarse consigo mismas y esto les permite poder expresar a los demás lo que necesitan. Así también Esperanza cometa: “Aprendí que todas somos diferentes y muchas veces no vemos o entendemos lo mismo (CECT, Esperanza, 12 nov. 11: 47-49). Antes me enojaba mucho y no pensaba lo que decía y algunas veces no decía como me sentía (CECT, Esperanza, 12 nov. 11: 78-80). No solo reportan un descubrimiento en el tema de su autoconocimiento, sino que es a partir de lo ellas mencionan que han venido viviendo, que tienen la oportunidad de modificar algunas de estas conductas o poderlas expresar de una manera más clara, así como también sus sentimientos, sus necesidades, su manera de comunicarse o de ir percibiendo algunas situaciones de la vida cotidiana que están presentes en su vida.

Ante la posibilidad de ir describiendo su relación con los otros y describir sus estilos de comunicación Euforia comenta: “yo con mi padrastro soy asertiva porque como que somos muy iguales entonces si nos sabemos comunicar bien, aunque

también soy pasiva con él sobre todo cuando hay que tomar decisiones de a donde salir, con mi mamá soy asertiva porque le digo las cosas como son y sin rodeos, pero también soy agresiva, porque como se la vive en otro mundo y no me hace caso y yo le digo, ey aquí estoy pélame, hazme caso, con mis amigos soy asertiva y a veces agresiva por como digo las cosas y aquí en el grupo soy asertiva" (B7, 8 oct. 11: 288-295).

Paz por su parte comenta que descubre que es asertiva, pero que también es agresiva, y añade que descubre que su comunicación es con una conducta pasiva , sin embargo comparte: "aprendí que con las personas que más tengo confianza soy con quien con mas soy asertiva, pero que también suelo ser muy directa y eso también me puede hacerme problemas, con mi papá me di cuenta que soy muy pasiva y es porque es muy difícil llegar a un acuerdo con él, pues voy a tratar diferentes formas a ver si en alguna me da resultado, y pues ahora ya tengo claro que es comunicación asertiva y siento que nos ayuda muchísimo en la vida diaria, ya que a veces tenemos problemas por cosas tan pequeñas, pero las hacemos tan grandes y todo porque no nos supimos entender, entonces no se, hasta quiero hablar con mis papás de esto y decirle, a ver papá hay que llegar a un acuerdo y así" (B7, 8 oct. 11: 315-325). Como se puede observar, Paz va dándose cuenta de lo importante que resulta el poner en práctica todo lo que representa y significa en su relación con otros, el poderlo realizar desde una manera asertiva.

Felicidad también logra al final del ejercicio realizado poder tener una claridad sobre cómo es que ha venido reaccionando ante este tema, pero también se va descubriendo en ella misma sus recursos para poder relacionarse de mejor manera con los demás y esto se puede observar a partir de lo que comparte cuando dice: "me di cuenta que tengo que ser más asertiva con mi mamá, tratar de hablar más con ella y preguntarle porque no me deja hacer cosas, si lo hago, pero me cuesta mucho trabajo porque nunca estoy de acuerdo con ella, como que seguir siendo paciente con ella para pelear menos y de lo que pienso que a veces soy agresiva, pues cuidar mi manera de decir las cosas, si decir lo que pienso pero sin hacer sentir mal a las otras personas" (B7, 8 oct. 11: 341-346).

Esperanza además de lo que se menciona renglones atrás, hace de nuevo un aporte y añade: “yo con mi papá soy así como pasiva porque ante un permiso si mi papá dice no pues es no, no intento cambiarlo porque creo que es muy cerrado; me da miedo y quisiera no tenerle miedo y decirle bien las cosas y si no me parece algo pues si decírselo. Sé que tengo oportunidad de abrir puertas para una mejor comunicación y con mi mamá es diferente ya que ella nos ayuda con mi papá, con mi mamá mi relación es asertiva porque le digo lo pienso y le puedo contar todo, aunque a veces no le puede parecer algo y las dos nos exaltamos y chocamos y con mis amigos también es asertiva porque también digo lo que pienso” (B7, 8 oct. 11: 372-379). Con lo anteriormente aportado por Esperanza se puede reconocer la claridad con la que va ella pudiendo diferenciar lo importante y el beneficio que obtiene cuando se relaciona desde una manera asertiva, y también cuando esta no está presente reconoce los conflictos a los que se enfrenta y que no le permite ir avanzando en la relación con el otro.

Por su parte también en Gratitud se puede reconocer este avance de acuerdo a lo que ella menciona cuando dice**:** “Aprendí como comunicarme de mejor manera. y a tener más seguridad en mi relación y comunicación con los demás (CECT, Gratitud, 12 nov. 11: 13-18). Aprendí que para tener una buena comunicación lo elemental es escuchar y ser escuchada” (CECT, Gratitud, 12 nov. 11: 47-50). “Sé cómo puedo comunicarme más asertivamente y no discutir por cualquier tontería” (CECT, Gratitud, 12 nov. 11: 62-63). Gratitud va haciendo un recuento de situaciones que va viviendo y que van siendo parte de su aprendizaje, pero también habla de cómo a partir del mismo tiene la posibilidad de ir experimentando un bienestar, que una parte depende de ella y otra dependerá de la o las personas con quienes interactúe, va reconociendo la posibilidad de poder establecer relaciones de mejor calidad y sin conflictos.

4.1.4 Metas para el proyecto de vida

Elegí el tema del proyecto de vida para que las participantes la pudieran trabajar en la última sesión con el propósito de que pudieran realizar un trabajo que les diera la oportunidad de reconocer cómo es que pueden ir construyendo su futuro a partir del hoy, de lo que viven, de reconocer sus fortalezas, sus cualidades, sus talentos, así como sus debilidades, sus defectos, poderlos trabajar e ir avanzando en lo que se hayan propuesto. Es muy importante como ya lo había mencionado en el capítulo II, el que se pueda identificar la importancia de que ellas mismas vayan reconociendo la elaboración del proyecto de vida como un componente indispensable en el desarrollo de su vida emocional, ya que en esta etapa la confusión, la indecisión, la influencia del medio ambiente, son factores importantes que en ocasiones no les permiten tener claridades para decidir sobre lo que se quiere y de los cómos para irlo realizando. De los avances o logros de las metas que se propusieron se puede observar que lograron ir haciendo una distinción en cuanto a sus metas de índole familiar, personal, profesional, social, espirituales y de trascendencia, lo cual favoreció el hecho de que se dieran cuenta de que no solo existen metas sobre un tema en particular, sino que es importante el poder trabajar desde un desarrollo integral que permita un mayor abono a establecer una mejor inteligencia emocional, y que esta permita un mayor beneficio personal.

De las aportaciones que hicieron las participantes durante el desarrollo de su trabajo se pudo encontrar que ellas lograron tener claridades a partir de las actividades que llevaron a cabo, y que esto les permite tener expectativas más claras sobre lo que quieren ir realizando, por ejemplo Gratitud menciona que “muchas metas que nunca las había pensado, y que ahora haciendo conciencia las establecí” (B9, 12 nov. 11: 181-183). Para ella tener la oportunidad de reconocer lo que señala como sus metas, es lo que le impulsa a realizar un trabajo en el que las pueda poner en claro, pueda poner un orden, y pueda tener la posibilidad a partir de esto de llevarlas a cabo, es a partir de este reconocimiento, donde en realidad empieza su trabajo, y no solo eso, sino que en otro momento también señal que descubrió que: “no tomaba en cuenta como metas todas la áreas, sino solo las profesionales. Y ahora ya sé que tengo metas en todas las

áreas de mi vida" (CES, 12 nov. 11: 26-28). Como se puede reconocer para ella esto fue un descubrimiento importante ya que se puede visualizar de una manera más integral, es decir no solo la parte profesional tiene que ser importante para la persona, sino que es importante entender que el bienestar del ser humano depende también de otras áreas de su vida que también lo hacen ser lo que es.

Amor por su parte señala que: "esto del proyecto de vida es importante, y de que vale la pena planear metas en la vida" (B9, 12 nov. 11: 190-191). Y va pudiendo establecer puntos muy claros conforme va pudiendo aportar, mencionando también que el poder conocer el tema le permite organizarse más, a ponerse metas, y comprometerse consigo misma a cumplirlas, a tener la posibilidad de ser disciplinada. Y además también comenta que: "tomo conciencia de que puedo conseguir mis metas y de que puedo tener otras, darle espacio a metas nuevas" (CES, 12 nov.11: 14-15). Es decir, va teniendo la posibilidad a partir del trabajo realizado de ir haciendo una revisión personal que le facilita la posibilidad de ir logrando lo que se propone, darse la oportunidad de poder lograr cosas nuevas, cosas que se proponga y que le permitan un mayor bienestar personal. También Alegría logra hacer una reflexión profunda y clara cuando aporta que: "hay muchas cosas que quiero hacer con mi vida y que necesito ponerme las pilas para cumplirlas" (CES, 12 nov. 11: 7-9). Expresa la importancia de un trabajo consigo misma, del haberse dado cuenta de lo que necesita, y de lo que pretende hacer a partir del desarrollo de su trabajo en este tema. Y no solo eso sino que en otro momento también aporta que dentro de sus aprendizajes se da cuenta que a partir del cumplimiento de sus metas pues podrá obtener un mejor desarrollo como persona, se va dando cuenta y va planteándose la tarea que le permitirá obtenerlo. Por ejemplo Amor dentro de sus metas familiares se plantea la acción de lograr una mejor comunicación, trabajar la asertividad con sus papás; no pone fecha de inicio, pero tampoco de terminó lo maneja indefinido y como indicadores, que son los que le ayudarán a evaluar si lo va logrando ella se pone como parámetro que cuando no discutan entre ellos por malentendidos. Con este ejemplo se puede reconocer que ellas fueron eligiendo sus prioridades a trabajar y que por supuesto su mayor interés en ella en esta meta esta principalmente ligada a la relación que hoy por hoy tiene con sus papás y que lo que pretende es que cada vez sea mejor.

Así mismo Paz habla de sus descubrimientos pero ella no solo habla de su proceso, sino también se interesa por que las personas con quienes se relaciona puedan estar involucrados en esto que ella considera importante ya que comparte: "tomo conciencia de mis metas a corto y largo plazo en las diferentes formas de clasificación (formación integral) (CES, 12 nov.11: 7-9) y es importante llevarlas a cabo y que involucren a mi familia y a otros grupos donde me relaciono" (CES, 12 nov.11: 22-24). Su aprendizaje le permite irse dando cuenta de lo benéfico que resulta el ir pudiendo realizar un trabajo que además de que le permita irse desarrollando de manera integral como persona en lo individual, también reconoce la importancia de planteárselo con las personas con las que interactúa y esto permite ampliar el espectro de beneficio hacia su persona. Paz cuando se refiere a sus metas espirituales y de trascendencia comparte que tratará de ayudar más a la persona que trabaja en su casa en el aseo, y no solo a ella sino que también será más paciente con los hijos de esta y les ayudara a estos niños en su tarea de escuela y brindar el apoyo que le sea posible cuando se lo soliciten. Como se puede reconocer ella habla de actividades en sus metas que le permitan irse revisando en su cumplimento, y que no solo tiene que ver con hacer actividades para el beneficio hacia sí misma, sino que se permite ir involucrando a las personas que le rodean, pero que reconoce que el estar y hacer también para los demás esto le provoca un beneficio a nivel personal.

Como se puede leer lo anterior se puede reconocer que la mayoría de ellas logran poder expresar de una manera clara cómo es que se fueron apropiando del tema, cómo lo fueron trabajando y cómo se vivieron a partir de lo que estuvieron descubriendo en ellas mismas.

4.1.5 El antes, durante y después del taller

Al final de la intervención me permití incluir un cuestionario al que llamé de cierre, con el propósito de ir recogiendo lo que ellas pudieran compartir acerca de como había se habían ido viviendo en su proceso personal durante el desarrollo del taller, refleja de

alguna manera el balance que ellas hacen de cómo fueron viviéndose a lo largo de esta intervención. Dentro de las preguntas que respondieron se muestra la siguiente:

"Experiencia antes, durante y después del taller".

Alegría

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Como una persona que no se ponía a pensar en sus problemas que no sabía que había gente con los mismos problemas.	En confianza motivada a venir los sábados a aprender algo nuevo	Una persona diferente, más madura y capaz de ponerse en contacto con sus emociones y sentimientos. De subir su autoestima de saber que quiere de la vida y de entender a mí y a los demás.

Euforia

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Era muy cerrada en la cuestión de las emociones	Irlo trabajando poco a poco	Yo lo estoy logrando sin ninguna dificultad

Serenidad

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
No me creía importante, pensaba que debía decir si a todos aunque no estuviera de acuerdo. No me conocía casi nada, no había mucho de lo que fuera consciente.	Comencé a conocerme Aprendí como decir las cosas Descubrí que si soy importante	Sé como soy y ahora pondré en práctica lo que aprendí en este taller

Esperanza

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Me enojaba mucho, no expresaba mis sentimientos y no aprovechaba lo que tenía.	Tomé consciencia de muchas cosas, analicé mis errores y pude aprender de ellos.	Aprendí la forma de tener mejores relaciones y no enojarme por cosas sin importancia. Tomar consciencia de lo que hago.

Tranquilidad

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Muy seria y confundida.	En confianza y feliz.	Con muchos conocimientos y muy feliz.

Fe

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Incapaz de confiar tanto en mi. Callada Accesible Era muy importante, en la vida todo me daba igual, todo lo dejaba pasar.	Fui dándome cuenta de que fui cambiando, que no quería ser como era, que debía cambiar y haciéndolo yo iba a estar mejor	Me siento feliz, creo que tengo muchas herramientas más para enfrentar la vida, defenderme y vivir bien y plena

Amor

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Tal vez no podía como decir que me faltaba algo, pero como que sí y busqué algo como esto y se dieron las cosas. Era una persona muy cambiante, explosiva, creo haber tenido mi autoestima más baja y tenía problemas	Tomé conciencia, aprendí, lo disfruté, fue un tiempo de tener información, revisarme y trabajar. Buscar un cambio, una renovación, un compromiso, dedicación.	Y ahora que me doy cuenta que sí hubo una mejoría, que ya no soy impulsiva, que me tengo más confianza, que me siento más integrada conmigo. Capaz de buscar y obtener comunicación

de comunicación asertiva.		asertiva. Y seguir trabajando para que todo lo que aprendí y cambié positivamente siga mejorando y me habitúe a ello.

Paz

ANTES	DURANTE	DESPUÉS
Me sentía bien, pero tenía ganas de mejorar. Quería conocerme más y saber el porqué de las cosas.	Bienestar Conocimientos Consciencia Cambios Mejor comunicación	Bienestar Paz Tranquilidad Sabiduría Consciencia Feliz Emocionada

4.2 Las habilidades de facilitación, presentes en el proceso de acompañamientos de este taller

Considero que la relación de ayuda y/o facilitadora se caracteriza por una transparencia en la que se ponen de manifiesto los verdaderos sentimientos, lo que tendría que dar como resultado la presencia de la congruencia; por la aceptación incondicional, es decir la aprobación de la otra persona como individuo diferente y valioso, por una profunda comprensión empática, que facilita que se pueda observar el mundo del otro tal y como este lo pueda llegar a ver. Es a partir de lo anteriormente mencionado que coincido con lo que Rogers (1998) señala cuando menciona que cuando existen y se mantienen las condiciones antes mencionadas se pone en marcha el proceso de cambio.

4.2.1 Congruencia

Entendiendo por congruencia el funcionamiento armónico e integrado del organismo, en el ámbito individual, la persona puede atender a sus necesidades de desarrollo individual; en el ámbito social, el grupo puede proveer un espacio de oportunidades de desarrollo de subgrupos y personas que lo integran.

Y en referencia a la congruencia en la relación, la teoría de la personalidad rogeriana emplea el término congruencia para referirse al acuerdo interno entre el "concepto del sí mismo" y "la experiencia". Cuando las experiencias del sí mismo son simbolizadas exactamente y, mediante esta adecuada simbolización, incluidas dentro del concepto del sí mismo, entonces se alcanza un estado de congruencia (Rogers, 1998).

Y así mismo Rogers, señala que para que se de un proceso terapéutico es necesario: "Que la segunda persona a quien denominaremos terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente" (Rogers, 1998: 49).

Esta condición que acabo de mencionar, así como Rogers la describe, me permitió ir realizando una revisión personal sobre mi proceso como facilitadora en esta condición en específico y, tomando en cuenta la importancia que tiene para que se lleve a cabo el proceso, es que mostraré a la luz de las evidencias lo que fue surgiendo durante el desarrollo de este taller.

Confirmo que la congruencia fue una de las condiciones que tuve muy presente durante todas y cada una de las sesiones ya que me ocupe de presentarme ante ellas tal como soy, con mis cualidades y mis fortalezas, mis miedos, mis motivaciones, me permití ser yo, y mostrar también mis sentimientos y compartirles parte de mi historia, escuchándolas de una manera atenta, fluida, sin juicios, sin dar consejos, y logre sentirme aceptada, comprendida, valorada, escuchada por ellas, y también es así como dicen ellas haberse sentido y vivido conmigo, se mostraron interesadas, involucradas, sin mascaras, compartiendo, con el único interés de ser escuchadas, lograron obtener aprendizajes de los cuales se permitieron ir planteándose cambios, lograron avanzar en

su conocimiento interno, a conocerse más, aceptares más, a tomar conciencia de lo que sienten y de lo que piensan, y esto es lo que pretendía yo, es decir fue congruente tanto en mí manera de ser, de cómo presentarme ante ellas, pero también en como fui desarrollando cada una de las actividades, de cómo cuidé la presentación de los materiales con los cuales se trabajó y que tenían como propósito esto de lo que ahora ellas dieron cuentas.

A continuación mencionaré como es que fue estando presente esta condición en el desarrollo del taller, primero desde lo que puedo decir a partir de mi intervención en el taller y posteriormente a partir de lo dicho por las participantes.

Por mi parte quisiera iniciar compartiendo que siempre fue muy honesta y congruente en mis ganas de ir acompañando a este grupo de adolescentes, escuchándolas y tratando de que el lenguaje tanto verbal como corporal fuera el mismo, que les fuera significativo, sencillo, que provocara reflexión, así como cuando me dirigía hacia ellas, siempre lo hice de una manera cordial y cariñosa, porque así lo sentí así me nació. Reconozco que el grado de confianza y congruencia que existió en el grupo fue tal, que favoreció el buen desarrollo y aprovechamiento del taller.

Corroboro como este trabajo me permitió ir haciendo también un trabajo personal, al permitirme seguir revisándome de manera individual, pero también como mamá de una hija adolescente y de un hijo varón que no tarda en ser también un adolescente.

Constantemente intencioné ejemplos desde mi autenticidad y autorevelación con el objeto de ir haciendo más amenas cada una de las sesiones, que pudieran ser los más cercanos a su realidad, a lo que les pareciera cotidiano, a sucesos que pudieran ellas identificar como muy familiares o muy conocidos, y me daba cuenta de que iba siendo certera con esto, ya que en la mayoría de las ocasiones después de que yo compartía algún suceso personal utilizándolo como ejemplo, ellas solían reírse, o asentir con la cabeza, yo interpretaba que ellas querrían decirme: “si es cierto”, o “así es”, por otra parte algo que también reconozco en mí fue la capacidad que me propuse y se me dio de ir utilizando un lenguaje verbal parecido o similar al suyo, ya que esto

me permitía estar más cercana y poderme comunicar de una manera más clara y más congruente con ellas.

Cuando Rogers (1998) habla sobre la importancia de que cuánto más auténtico se es en la relación, tanto más útil resultará esta última, se podrá observar con lo que enseguida mencionare, como es que en la autenticidad está implícita la congruencia, ya que estuve muy atenta del como mi lenguaje verbal pudiera ser el mismo que el corporal, los sentimientos que fui experimentando poderlos hacer desde una manera sincera sin ofrecer alguna fachada. Poder actuar conforme a mi manera de pensar, de sentir, de ser, y no solo en mí, sino que el poder vivir y experimentar esto, también me da la posibilidad de recibirlo del otro, ya que como el mismo Rogers lo menciona cuando dice que cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que perciba del otro, pues se tiene la posibilidad de que la relación resulte más satisfactoria.

Por ejemplo Alegría mencionó al cierre del taller en una pregunta que yo realicé con respecto a cómo había percibido mi manera de irla acompañando ella respondió: “Muy bien, siempre sabías como nos sentíamos y que decirnos” (CECT, 12 nov. 11: 70). Lo cual me permitió poder comprobar que la manera en cómo fue mi desempeño para ella resultó benéfico, puesto que mi interés era el que se sintiera acompañada, con un sentimiento de bienestar, escuchada y atendida, todo esto me va confirmando que mi capacidad de actuar desde un estado congruente con lo que yo quería transmitirles. Esto que dice Alegría me dio la certeza de saber que si lo pude llevar a cabo, que fui congruente con lo que pensaba, sentía y lo que quería en las sesiones y que ellas comparten haberlo vivido y así es como lo reportan.

Así mismo cuando Amor comparte que me percibió: “con atención, con respeto e interés, sin juzgar” (CECT, 12 Nov. 11: 86). Me puedo percatar que mí interés de ser congruente e irlas acompañando desde esta condición, fue favorable el que se pudieron percatar de la misma y esto provocó que el trabajo que se tenía planeado se pudiera llevar a cabo, ya que uno de mis propósitos era principalmente ese, el que ellas se pudieran sentir acompañadas en este taller, desde las condiciones que Rogers (1998) menciona, y que estando presentes provocan que el proceso se de cómo resultado.

Reconozco que me viví contenta y feliz de estar acompañando desde la congruencia a este grupo de jóvenes, que me abrieron sus corazones y sus vidas, que confiaron en mí, y que me permitieron irlas acompañando, me siento muy satisfecha de cómo fui observando cambios en algunas de ellas, y sus ganas de seguir aprendiendo a pesar de que a veces les resulto difícil y doloroso toda esta manera de ir entendiendo lo que pasa en ellas. Y puedo reconocer de mi parte siempre me sentí motivada a estar lo más entregada al trabajo de este grupo en general.

Para mí era muy importante que ellas fueran reconociendo sus propios avances, ya que si yo lograba verlos en ellas, mi principal interés es que ellas también lo lograran. Serenidad: inicia diciendo a propósito de los logros obtenidos a partir del taller: Sí, si cambié, porque antes no me consideraba alguien importante, ahora conozco más de mi y descubro que todas teníamos algo aunque fuera pequeño, pero algo en común y siento que mi forma de ser si ha cambiado porque ahora pienso un poco más en mi (CECT, 12 nov. 11: 11-14).

4.2.2 Empatía

Empatía. Es la capacidad de ponerse verdaderamente en el lugar de otro, de ver el mundo como él lo ve (Rogers y Kinget, 1971).

Consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno del otro con los significados y componentes emocionales que tiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como sí” (Rogers,1985).

Hablando de mi proceso como facilitadora desde la condición de la empatía puedo decir que en este taller confirmé mi gusto e interés del trabajo con adolescentes, me considero una persona con una gran capacidad de escucha y comprensión para poder interactuar con jóvenes de esta edad, ya que puedo llegar a reconocer la importancia de estarse generando espacios donde se sientan acompañadas, escuchadas, donde puedan reconocer su vulnerabilidad para que también puedan

reconocer todas sus fortalezas y sus cualidades, y que se las puedan apropiar y poner en práctica.

También debo de reconocer que el hecho de que todas fueran adolescentes de la misma edad aproximadamente, que la mayoría ya se conocían entre sí, que llegaban por un interés personal, favoreció la actitud empática de este grupo de adolescentes, ya que existían algunas similitudes en cuanto a problemáticas que en este momento de su vida cada una de ellas está viviendo. Ya que en varias de las sesiones me tocó observar que mientras alguna de ellas compartía de manera emotiva, el resto de las compañeras se iba contagiando, se iban solidarizando, se atendían tanto con lenguaje verbal como físico, y lo mismo logré hacer yo, me di la oportunidad de irlo viviendo junto con ellas.

Me reconocí empática con la problemática de los adolescentes y en especial con este grupo de que desde que llegaron y la manera en que cada una de ellas fue acercándoseme a saludarme, me permitió ir siendo cálida y cercana a cada una de ellas.

Puedo reconocer que puse en práctica mi capacidad de escucha atenta, y me di la oportunidad de vivirme con un interés real por las situación del grupo en general, y de manera particular con cada una de las participantes, opté por el reflejo, (la imagen de la comunicación emocional) y acentuar cada una de las opiniones que cada una de las participantes aportó, reconozco que estuve al pendiente de ofrecer respeto a los tiempos de participar de cada una y los silencios que se generaron en el momento en que se compartió en plenaria.

A continuación daré a conocer algunas de las aportaciones que hicieron algunas de las participantes referente a cómo es que se pudieron ir viviendo en este tema de la empatía con respecto a la facilitación que yo brindé en este proceso de acompañamiento. Si bien es cierto la palabra empatía probablemente no se va a poder leer en estas frases de una manera lateral, lo que bien es cierto es que está presente en lo que las participantes pudieron ir compartiendo por ejemplo: Alegría en la pregunta que le realicé sobre lo que podía decir de mí con respecto al proceso de

acompañamiento, comento “siempre sabías que responder o aunque no fuera un problema tan común eres capaz de ponerte en nuestros zapatos para entendernos” (CECT, 12 nov. 11: 79-80). “Sentía como si mis problemas tu también los tuvieras y supieras exactamente como resolverlos” (CECT, 12 nov. 11: 87). “Siempre sabías como nos sentíamos y que decirnos” (CECT, 12 nov. 11: 70).

Serenidad por su parte también hace referencia a esta condición cuando comparte como es que me percibió en este proceso ella dice: “como alguien que sabe escuchar y sabe ayudar” (CECT, 12 nov. 11: 87). “Como alguien que siempre intentó ayudar” (CECT, 12 nov. 11: 84).

4.2.3 Consideración Positiva Incondicional

Rogers la considera como uno de los conceptos claves del la teoría del ECP, y la define así:

> “si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir si no hay ninguna que yo considere menos digna de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona. En términos simple significa valorar a esa persona” (Rogers 1998).

Y tomando en cuenta lo que Seeman y Lipkin citados por Rogers (1998), señalaron que la terapia era más eficaz, decían ellos, cuando los clientes reconocían en el terapeuta la existencia de sentimientos positivos hacia ellos. Y estos estudios confirman en cierta medida la condición de la consideración positiva incondicional y la percepción de esta actitud por el cliente.

A continuación mostraré lo que algunas de las participantes dijeron haber ido percibiendo con respecto a mi facilitación y como consecuencia el que hayan podido lograr obtener una serie de aprendizajes que ahora les permita ir teniendo la posibilidad de vivirse de una mejor manera más satisfactoria y con mayores conocimientos de sí mismas y esto beneficie la relación consigo mismas y con los demás.

Por ejemplo Amor mencionó que durante mi trabajo de facilitación ella me había percibido: “Muy abierta, comprometida, capaz, me gusto tu insistencia en cada una para encontrar respuestas, para llegar a la raíz de las situaciones” (CECT, 12 nov. 11: 79-80). **“**Fuiste clave para que todas nos abriéramos, te involucraste, nos acompañaste, nos apoyaste, nos diste ideas. Nos invitabas a abrirnos a participar, fuiste flexible, amable, tolerante. Me gustó mucho” (CECT, 12 nov. 11: 98-100).

Por su parte Euforia aportó lo siguiente con respecto a mi facilitación “a mí en lo personal me ayudaste mucho a estar bien conmigo misma y a cambiar en muchos aspectos y siempre lo tendré muy presente” (CECT, 12 Nov. 11: 88-89). “Siempre nos ayudaste a aclarar nuestras dudas y a confiar más en nosotras” (CECT, 12 nov. 11: 70). Y además añade: “Siempre nos escuchaste atentamente y nos ayudaste individualmente” (CECT, 12 nov. 11: 76).

Por su parte Paz comparte cuando se refiere a hablar de mi facilitación ella dice: **“**Me gustó mucho. Fuiste muy buena facilitadora y te doy las gracias por escucharme y ayudarme a ver las cosas de otro modo (CECT, 12 nov. 11: 100-102). “Me sentí muy a gusto trabajando contigo. Me inspiraste mucha confianza y me pareció que te explicabas muy fácilmente, con ejemplos que son muy cotidianos” (CECT, 12 nov. 11: 71-72). “Me era muy fácil expresarme contigo porque podía decir lo que pensaba sin sentirme juzgada” (CECT, 12 nov. 11: 75). “Nos apoyabas en situaciones que a mí me parecían difíciles y buscabas que le encontráramos solución” (CECT, 12 nov. 11: 78-79). Este clima de consideración positiva permitió que avanzaran en su proceso: “Antes del taller no era muy consciente de lo que decía, hacía y pensaba. Ahora me vivo de manera más consciente. Pienso antes de hablar, me expreso más claramente con actos y hechos. Sobre todo eso, soy más consciente de mis metas, de qué quiero lograr y qué quiero hacer” (CECT, 12 nov. 11: 59-61).

Fe refiriéndose a lo que puede decir de mi proceso como facilitadora de acuerdo a lo que ella percibió dice: “Eres buena, sabes del tema, sabes de cómo nosotras íbamos a reaccionar con cada tema, sabes lo que es necesario que hagamos y nos dijiste lo que necesitábamos escuchar. Eres excelente, nos sabes escuchar y eres

comprensiva, nos guía y tiene facilidad para transmitir los mensajes (CECT, 12 nov. 11: 65-66).

Con lo que Esperanza comparte también es que puedo ir corroborando como es que mi aportación como facilitadora benefició su proceso de trabajo personal y además habla también de lo que pudo suceder con sus compañeras, ya que habla a título personal pero a sí mismo por el grupo en general, lo pude comprobar a partir de lo que ella dice cuando señala: “tu participación como facilitadora fue muy bueno, en cada sesión aportabas de ti y hacías consciencia de todo o más bien nos hacías consciencia a nosotras” (CECT, 12 nov. 11: 107-108). “Me ayudaste y me dejaste aprender de ti”. (CECT, 12 nov. 11: 91-92). “Siempre sentí la confianza y prestabas la atención que cada una necesitaba, con las dificultades que teníamos” (CECT, 12 nov. 11: 83-84).

Felicidad cuando opina sobre lo que puede decir ella con respecto a mi proceso de facilitación dice: “Que se te facilita mucho escuchar a las personas. Se nota que le das la importancia necesaria a cada situación. A todo le encuentras un motivo y un porqué. Fuiste paciente y atenta con cada una de nosotros. Nos hiciste sentir en confianza a todas, dándonos nuestro debido lugar. Nos trataste con mucha dulzura y amabilidad. Te agradezco por tu esfuerzo, tiempo y dedicación (CECT, 12 nov. 11: 117-123).

Con todo lo anteriormente aportado por las participantes puedo reconocer que en la intervención siempre procure no hacer juicios, no dar consejos, busqué confrontar y que ella fueran encontrando sus propias respuestas.

Provoqué que constantemente todas participaran en cada una de las sesiones y que escucharan a sus compañeras con respeto, con atención, con aceptación, que se generaran reflexiones que les permitieran realizar un trabajo que les facilitara un mayor aprendizaje en varias áreas o aspectos de su vida, que les permitiera ir planteándose un mejor desarrollo personal.

4.2.4 Impacto de los temas

Me di a la tarea de presentarles material tanto teórico como práctico que me permitiera facilitar el contenido del taller y que como consecuencia fuera de interés para las participantes.

Gestioné un ambiente de respeto y de escucha activa, atendiendo de manera específica, el como estoy, como llegue y como me voy, y favorecí un clima de confianza y respeto entre las integrantes del grupo.

Puedo llegar a reconocer mi capacidad de manejar los temas que se fueron realizando durante el desarrollo de la intervención. Logrando provocar un trabajo de reflexión y aprendizaje en cada una de ellas.

Identifiqué mi capacidad para impartir y trabajar los temas, ya que cada uno de ellos lo fui elaborando de manera clara y sencilla pensando principalmente en lo que ellas hasta ahora han ido y están viviendo, además de poder provocar que a partir de lo trabajado ellas pudieran ir conociendo y reconociendo algo más de sí mismas.

Los materiales con los que se fue trabajando fueron accesibles y pretendí que el contenido de los mismos les hiciera sentido, y que fueran útiles.

Por otra parte como facilitadora y de acuerdo a lo dicho por ellas puedo reconocer que este taller pudo influirles de manera muy positiva en su vida, que los temas fueron bien aceptados, bien trabajados y que los resultados de tener presente esto en la vida de cualquier persona, puede ser un cambio muy positivo y mas a esta edad de las integrantes de este taller.

Alegría por su parte dice “Eres una persona súper capaz, se veía que sabías de que estabas hablando y sabías como nos podrías hacer sentir en confianza, como si supiera que problemas teníamos y como los sentía cada una de nosotras y tuvieras exactamente todas las herramientas necesarias para ayudarnos a resolverlos y orientarlos conforme lo íbamos necesitando (CECT, 12 nov. 11: 93-96). Igual que el resto de las participantes Alegría menciona que el haberme dado la oportunidad como facilitadora de ir presentándoles temas que fueran de su interés y que yo supiera

exponer, pone de manifiesto como es que esto facilitó que ellas pudieran lograr avances en su propio trabajo y resultados positivos en su trabajo personal.

Gratitud cuando se refiere a poder decir cómo es que mi facilitación influyó en ella, comparte: “muchas gracias por darnos temas completos que nos ayudan como personas, Gracias por la claridad y paciencia, por los momentos de risa y llanto que de todo se aprende. ¡Excelente trabajo!” (CECT, 12 nov. 11: 99-102) Y por otra parte de igual manera pudo ir reconociendo cuales fueron sus principales avances por lo que ella señala que: “Con el taller adquirí mayor fortaleza, seguridad, autoestima. Ahora sé cómo puedo comunicar más asertivamente y no discutir por cualquier tontería con mi mamá y pondré en práctica y en realización mis metas” (CECT, 12 nov. 11: 52-54).

4.2.5 Obstáculos

De los obstáculos puedo decir que no fueron muchos, al principio de la intervención estuvo muy presente el miedo por saber si el tema les iba a ser de su interés lo suficiente como para que se pudieran comprometer a un trabajo que implicaba asistir a nueve sesiones, esto por una parte, y por otra el que el material fuera a ser lo más pertinente para lograr el propósito que yo me había planteado desde que me propuse realizar este taller de adolescentes. Otra situación que me preocupaba es que nueve de ellas ya se conocían, las otras dos eran las nuevas y eran hermanas, y esto último no sabía como me resultaría, ya que nunca había yo trabajado este tipo de talleres con población en donde se encontrara familia tan directamente relacionada, y me preocupaba porque pensaba que esto podría frenar de alguna manera el desenvolvimiento de algunas de las partes, sin embargo, y para mi sorpresa, no observé ningún obstáculo en el momento en que cada una de ellas compartía, pues siempre las sentí honestas sinceras y respetándose mucho, y por otra parte ambas grupos se adaptaron bien, es decir estas dos chicas hermanas, con el resto del grupo de las amigas.

La asistencia siempre fue muy concurrida aunque se tuvo que suspender por un tiempo el desarrollo del taller ya que se presentaron los panamericanos y la mayoría de

ellas tuvo que asistir como edecanes a realizar su servicio social; obviamente esto rompió un poco el ritmo de trabajo que se tenía, sin embargo deje para estas últimas sesiones un tema que yo sabía que les interesaba mucho y con esto logré que volvieran a enganchar en el trabajo, con muy buenos resultados.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Decidí trabajar con el Enfoque Centrado en la Persona(ECP), porque para el ECP la persona es un referente primordial, por lo tanto se insiste en buscar el respeto al ser humano, se tiene una concepción positiva de este, lo considera creativo y con una tendencia innata al crecimiento, en virtud de la sabiduría que surge de su organismo.

Y es a partir de lo anteriormente descrito desde donde yo me propuse ir trabajando con un grupo de adolescentes que participaron en la intervención y a las cuales tuve la oportunidad de facilitar.

La población con la cual se trabajó en esta intervención fue con adolescentes, de género femenino, las cuales se integraron al taller por propio interés, de irse conociendo y reconociendo en esta etapa de su vida que están viviendo.

De inicio uno de los grandes retos fue el de irlas acompañando a que descubrieran su concepto de "sí mismas" ya que este es consciente y se va formando a través de las percepciones relativas a uno mismo, a las relaciones con los demás, y a los valores y objetivos de la persona y el trabajo que yo tenía planeado como facilitadora en este taller, tenía precisamente esos propósitos, me preparé no solo desde el plano teórico o metodológico, sino también desde el plano personal pudiendo poner en práctica las condiciones que aprendí desde el ECP, que de acuerdo con Rogers (1998) para que este se produzca es necesario que dos personas estén en contacto; que la primera persona se encuentre en un estado de vulnerabilidad, de incongruencia o de angustia; que la segunda persona sea congruente en su relación, que experimente una consideración positiva incondicional, y que experiencie una comprensión empática hacia la primera persona; así como la primera persona perciba la consideración positiva incondicional y la empatía por parte de la segunda persona. Condiciones con las cuales coincido y con las cuales me permití ir realizando este trabajo.

El desarrollo del taller se realizó desde 2 vertientes, a través de trabajo grupal, pudiendo encontrar a través de este, la riqueza de poder obtener aprendizajes nuevos, o reafirmar los ya establecidos, ya que está presente la posibilidad de aprender del otro, con lo que se escucha, con lo que se comparte, y además se tenía el trabajo personal, donde en cada sesión se fue provocando un trabajo de reflexión personal, que permitiera ir abonando a un mayor conocimiento y reconocimiento de si mismas.

Teniendo muy presente lo que Rogers citado por Gondra menciona: que en condiciones adecuadas, el sí mismo es un factor básico en la formación de la personalidad y en la determinación de la conducta. "El Self es la imagen fenoménica de uno mismo, como un agente interno capaz de reorganizarse y reorganizar la personalidad" (Gondra, 1981: 107).

Lo anteriormente mencionado tiene que ver con la forma en que la persona se simboliza, como se percibe a nivel interno y lo que esto provoca en el punto de partida de la identidad, que caracteriza las autopercepciones y las autovaloraciones del ser humano.

Es a partir de toda esta teoría de donde me permití ir decidiendo los temas que propuse y que estarían presentes durante todo el desarrollo del taller, ya que he tenido la oportunidad de ir constatando a través de mi caminar por la vida, lo importante que resulta para una persona, la imagen que tenga de sí misma, como se conceptualice, como se valore, ya que todos estos factores finalmente influirán en la manera en como logre ir formando su propio autoconcepto, su autoestima, y obviamente esto influye de manera directa en la manera en como se va conduciendo por la vida.

No puedo dejar de señalar junto con el "concepto del sí mismo, "la tendencia actualizante", entendiendo por esta, según lo menciona Rogers que "Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo" (Rogers,1998:24). Es decir siempre se tiene la oportunidad de trabajarse en uno mismo, de ir cambiando, de ir reconociendo lo que se puede mejorar e irlo realizando, pero a partir de un trabajo de introspección que permita también a la

persona el poder reconocer cual es el verdadero cambio que se quisiera llevar a cabo, que es lo que se necesita mejorar o cambiar.

Sin embargo es importante reconocer que en algunas ocasiones esta tendencia actualizante puede llegar a verse afectada por situaciones que están ligadas a personas afectivamente significativas, cercanas, o en quien se ha confiado de manera plena.

Es frecuente que los adolescentes se vivan en situaciones de vulnerabilidad, de baja autoestima, bajo autoconocimiento, y bajo autoconcepto, y desde este concepción conciban su mundo, su historia personal, y sobre todo el cómo van construyendo sus historias de relación con ellas mismas y con los demás, y es a partir de modificar su autoconcepto, que la imagen que tienen de sí mismas se ajusta más a lo que en realidad son, es decir logran ser más congruentes consigo mismas y con quien les rodea pudiendo vivir con mayor bienestar integral.

Así mismo Rogers plantea que

> "la Tendencia Actualizante, sirve de criterio en la valoración organísmica, y este concepto se refiere a un proceso en continua evolución en el cual los valores nunca son rígidos o fijos. Es decir las experiencias se evalúan de manera permanente en función de las satisfacciones organísmicamente experienciadas" (Rogers, 1998).

Todo esto antes mencionado por Rogers lo pude comprobar a través de mi experiencia como facilitadora con este grupo de adolescentes, pudiendo ser testigo de cómo es que ellas se atreven a trabajar en ellas mismas, a descubrirse, a motivarse, a ser creativas, y tener las ganas de trabajar en su propio proceso personal teniendo el propósito de querer estar y ser mejor personas.

El hecho de haber trabajado en grupo, me dio la oportunidad de ir observando el proceso no solo de una persona, sino de un grupo; por lo que es importante considerar algo que señala Barceló y que yo considero de suma importancia cuando dice que:

> El grupo como organismo tiene también su espacio de la sensibilidad, su nivel afectivo. En este espacio ocurren las risas y los llantos, las euforias y las depresiones, las

> emociones, los sentimientos las comunicaciones significativas y las interacciones, los encuentros y los conflictos, los deseos, los amores, los odios, las evasiones, los miedos, los riesgos, las aventuras interpersonales (Barceló, 2003:77).

Con esto podemos entender que el grupo tiene un proceso, que piensa, que siente, y que su manera de irse organizando será de forma variada, algunos podrán estar de una manera más democratizada y otros lo harán de acuerdo a jerarquías.

Y Barceló (2003) añade y hace hincapié en que una de las funciones importante de un facilitador es el de poder ir creando un ambiente y clima psicológico adecuado para que se dé el vinculo ,tengo la impresión a la luz de las evidencias de que este estuvo presente en el desarrollo del taller, ya que desde la primera sesión las participantes dieron cuenta del clima de confianza que pudieron ir viviendo, y de cómo este les fue influyendo positivamente para que se sintieran en confianza en el momento de poder ir compartiendo sus experiencias personales.

Durante el desarrollo de la intervención fue de suma importancia el poder mostrar consideración positiva incondicional a las participantes, ya que como Rogers (1998) lo menciona, cuando las experiencias se reciben por parte de otros como dignas de consideración, entonces las personas están abiertas a la experiencia y no manifiestan conductas defensivas. Esta actitud facilitó que las participantes se vivieran y se expresaran con libertad, con apertura. Me es importante mencionar que el trabajo de facilitación se vio beneficiado al considerar a la consideración positiva incondicional como uno de los pilares de la intervención, ya que este influyó de manera positiva para que las participantes fluyeran de manera natural, en confianza.

Otra de las condiciones que trabajé en el desarrollo del taller de manera muy consciente fue la empatía, una de las actividades que me permití desarrollar fue la de provocar que en cada sesión las participantes compartieran al grupo sus reflexiones del tema con la intención de que se fueran conociendo, se fueran escuchando, respetando y permitiendo ir descubriendo que algunas de las cosas que iban escuchando eran similares a las que ellas también estaban viviendo en este momento, que pudieran llegar a reconocer de lo mencionado, algunos recursos que les ayudaran a concebir otras posibilidades ante las situaciones similares, con la posibilidad de ver las cosas

desde otros ángulos, comprendiendo que no solo existe una verdad absoluta, sino que por el contrario que existen otras maneras de ir viviendo y enfrentando situaciones que a veces creen que las han rebasado, considerando la empatía de acuerdo a lo que Rogers (1998) menciona que consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si fuera de la otra persona. Cuando ellas pudieron ir reconociendo que sus problemas no son únicos, que sus preocupaciones, sus angustias, sus tristezas, pero al mismo tiempo sus pasatiempos, sus aspiraciones, sus sueños, son semejantes, es que se permiten irse adentrando a este mundo de la empatía, teniendo la capacidad de poder entender al otro. Puedo asegurar de mi parte que como facilitadora me fue muy sencillo poder vivir esta condición y poderla demostrar, ya que siempre me sentí muy feliz de poder ir realizando este trabajo, con cada una tenía algo con lo cual o por lo cual me identificaba y esto me permitía estar muy cercana, muy atenta, y pude ser testigo de cómo ellas también la pudieron ir desarrollando con cada una de sus compañeras y en cada una de las sesiones.

Y no puedo dejar de mencionar la congruencia como otra de los pilares de la intervención, ya que puedo reconocer que la misma fue un canal conductor y facilitador para que el proceso se cumpliera ya que como Rogers (1998) lo menciona “el 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- es ser uno mismo en la interacción”. Y continua diciendo que las actitudes de congruencia o autenticidad del facilitador “significa que la experiencia inmediata del terapeuta debe ser correctamente simbolizada en su conciencia para que la terapia sea eficaz, Rogers (1998) de acuerdo a esta definición es que puedo revisar como es que me viví con esta condición en mi proceso como facilitadora con el grupo, pero también de manera individual con cada una de ellas, y lo que puedo aportar es que cada sesión la pude realizar con agrado, sin ninguna necesidad de mostrar alguna mascara siendo honesta en el momento de ir externando lo que pensaba, lo que sentía, me viví en libertad, pude ser yo misma, expresando y compartiendo mis sentimientos, emociones, experiencias, y nunca me sentí ni juzgada ni rechazada, por el contrario, puedo asegurar que fui yo misma durante todas y cada una de las sesiones, a propósito de lo que Rogers (1998)

menciona cuando dice: “para la congruencia es suficiente que en el período de contacto con el cliente el terapeuta sea total y plenamente “el mismo”, es decir, que sus experiencias respecto de su cliente en ese momento preciso estén correctamente simbolizadas e integradas en la imagen que él tiene de sí mismo”.

Haciendo una recopilación de lo externado por las adolescentes participantes, puedo reconocer la necesidad que fue surgiendo durante el transcurso del taller de poder ir expresando lo que pensaban, lo que vivían, lo que sentían, de cómo esta etapa en la que se encuentran ahora las pone en un estado de confusión, de rebeldía, de sensibilidad que provoca confusión, tristeza, ansiedad, molestia ante muchas de las situaciones que viven, a continuación presento aportaciones que hacen algunos autores y con los cuales yo coincido cuando señalan que:

> “La adolescencia es el período de adquisición y consolidación de una identidad personal y social, entre otras cosas consistente en una conciencia moral autónoma, de reciprocidad, en la adopción de ciertos valores significativos y en la elaboración de un concepto de sí mismo al que acompaña una autoestima básica. Es también una edad de adquisición de independencia, de desprendimiento respecto a la familia paterna y de establecimiento de nuevos lazos de grupo, de amistad y de relación sexual (Carretero, Palacios, Marchesi, 1985: 138).

Querer ir acompañando y orientando la vida de los adolescentes es estar abiertos a observar cómo es que se van haciendo a ellos mismos, poder reconocer su autonomía, su equilibrio, tener la capacidad de poder fomentarles que se vayan acercando a construir para ellos mismos una vida emocional sana, acercándoles los recursos posibles para que ellos los conozcan y puedan echar mano de estos; existe una tarea ineludible y que es la de crecer continuamente, tanto en racionalidad como en emocionalidad y en la capacidad de convivencia.

Es transcendente en el adolescente el hecho de poder ir construyendo una autoestima sana, ya que esta es una de las condiciones para que se pueda ir viviendo de una manera mucho más adecuada, ya que una autoestima que se vive con una desvalorización de la propia persona, pone de manifiesto que será difícil el poder llegar a establecer relaciones sanas, y duraderas.

Según Robles (2004) la autoestima es el producto emocional del conocimiento que se tenga de sí mismo; su elaboración depende de múltiples actividades desarrolladas a lo largo de toda la vida; y así mismo señala que si la autoestima es adecuada es liberadora de energías de los individuos y que una mala autoestima es opresiva y autolimitante. Es por eso que es muy importante que esta se integre sanamente.

Y coincido con Rodríguez (1988: 3) cuando menciona; “que la autoestima es el marco de referencia desde el cual se proyecta el individuo.” Por lo que me parece de suma importancia el insistir en que se busque una construcción sana de la misma, ya que puede ayudar a la persona en su autorrealización a vivirse en plenitud, en un contexto más favorable en cuanto a la relación consigo mismo y con los demás, en el entendido de que nadie puede llegar a ofrecer lo que no tiene.

Y es significativo no dejar de reconocer la importancia y el vínculo que existe entre el autoestima y el autoconocimiento, ya que dependiendo de cómo se ha ido construyendo una, es lo que va ir reflejando la otra, es decir ambas son trascendentales en el desarrollo de la persona, en este caso del adolescente. Ya que según Rodríguez (1988) es importante poder reconocer que el autoestima es la base y centro del desarrollo humano: la autoestima es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo.

Entendiendo por autoconocimiento el reconocimiento de nuestra personalidad, todo esto supone un trabajo con el propósito de que el individuo pueda ir descubriendo cuáles son sus necesidades, sus habilidades, sus defectos, sus fortalezas y a partir de un trabajo consciente, constante, sincero, poder ir reconociendo como es que se va viviendo, el por qué y como actúa frente a determinas situaciones, el por qué de sus reacciones. Ya que en la medida que la persona se conozca y se acepte, tendrá la posibilidad de ir funcionando de una manera más integra, ya que a mayor conocimiento, mayor posibilidad de poder interactuar más constructivamente consigo mismo y con los otros.

Además también resulta de suma importancia el poder dar a conocer nuestras necesidades, saber comunicar lo que necesitamos y tomar responsabilidades por nuestras acciones, disminuye la tendencia a culpar a otros o a vengarse de ellos cuando no se alcanzan las metas propuestas. Es a partir de esta teoría que me propuse darles a conocer el tema de la comunicación asertiva, entendiendo esta como la capacidad de ejercer expresiones directas, honestas y apropiadas, de nuestras creencias, necesidades y sentimientos. Todo esto lleva un trabajo como el auto respeto; lo que quiere decir, tener la capacidad de valorarse a sí mismas y tratarse con la suficiente inteligencia y consideración como lo merece cualquier ser humano.

Una de las ganancias que se obtienen de ir practicando la asertividad es la de poder ir logrando la posibilidad de saber escuchar las críticas sin sentirte agraviada, evaluarlas para reconocer si es que son pertinentes y posteriormente poder reconocer cuales serían los cambios de comportamiento que vendrían bien realizar. Reconocer que la comunicación asertiva es una habilidad social, y que puede llegar a desarrollarse para mejorar la calidad de las relaciones humanas, ya que cuando la persona modifica su comportamiento, por ende puede llegar también a modificar sus actitudes y sentimientos.

Ya que como bien lo menciona Pick “la asertividad es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos, de manera clara, directa, firme sin agredir, respetando a las otras personas”(Pick,1997: 61).

Y según Virginia Satir mencionada por Pick (1997) se es asertivo cuando nos damos las libertad de ver y escuchar las cosas tal como existen aquí y ahora. Es decir sin necesidad de mascaras de fachadas, sin interpretaciones y continúa mencionando: nos damos la libertad de decir lo que creemos y pensamos, en lugar de lo que deberíamos creer y pensar según el criterio de alguien más, es importante reconocer a partir de lo anteriormente mencionado que para la comunicación asertiva esta cuestión es de suma importancia, tener la oportunidad de expresar precisamente lo que se quiere comunicar; y continúa diciendo nos sentimos libres de sentir lo que sentimos, en lugar de lo que se espera que debamos sentir; nos damos la libertad, sin temor alguno,

de pedir lo que queremos, en vez de que siempre estemos esperando el permiso para hacerlo; nos arriesgamos a mejorar en nuestro nombre y para nuestro beneficio.

Comunicarse asertivamente según Pick implica:

. Expresar con firmeza los valores.
. Expresar con claridad los pensamientos y,
. Expresar con profundidad los sentimientos. (Pick ,1997: 61)

Y con todo esto tener la claridad de poder ir decidiendo qué quiero en la vida y para mi vida, y entonces tomar la tarea de irse planteando metas, poderse dar la oportunidad de reconocer el cumulo de fortalezas, aptitudes, y ponerlas a favor de la construcción de un proyecto de vida, ya que es bien sabido que cuando se tiene una meta, se puede ir construyendo el como para ir acercándose a ella, ya que el proyecto de vida permite una construcción de imágenes para irse acercando a lo que se quiere, así como las acciones que se tendrían que ir realizando para irse acercando a este fin.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Reafirmo que la inteligencia emocional es una destreza a desarrollar, importante en la vida de cualquier persona, sin importar edad, condición económica y género; en fin, es la posibilidad de permitirse conocer y manejar los propios sentimientos, interpretarlos, enfrentarlos y tener la posibilidad de sentirse satisfechos y ser eficaces en la vida, favoreciendo no solo el desarrollo personal, sino el intrapersonal.

Gracias a lo aprendido a través de la Maestría en Desarrollo Humano, es que puedo reconocer que este trabajo lo realicé desde el ECP, ya que intencioné que en todas las sesiones estuvieran presentes las condiciones que Rogers menciona como necesarias para que el proceso de facilitación se dé. Y reconozco la importancia y el beneficio de que cada una de ellas hubiera estado presente.

En mi proceso como facilitadora descubrí que las adolescentes tienen la necesidad, el interés y la capacidad de autodescubrirse, de motivarse para trabajar de manera madura y adecuada con el propósito de ir logrando un avance en su proceso personal, que es necesario e importante que encuentren espacios en los que ellas puedan ir compartiendo y al mismo tiempo aprendiendo de sí mismas y de las demás, este descubrimiento les confirma que no están solas en sus tristezas, en sus miedos, en su problemas y el reconocer esto les permite como consecuencia entender que es una etapa y que se puede vivir de diferente manera cuando descubren sus propios recursos.

Que no se puede ni se debe etiquetar ni generalizar la conducta de las adolescentes, esto les provoca mucha frustración y molestia y el no saberlo externar por ende les ocasiona muchos conflictos que al no saber resolver les origina muchos problemas.

Que no siempre se acompaña al adolescente desde una postura empática.

Que son personas capaces de tomar decisiones y que estas no siempre los van a llevar a un fracaso.

Que se conmueven de sí mismas ante situaciones de mucho cariño y admiración ante el reconocimiento sobre todo de sus autoridades paternas, o de personas cercanas a ellas que les son significativas y que les representan algún tipo de admiración.

Que cuando aprenden a manejar una buena autoestima tienen la capacidad y la claridad para decir lo que quieren, pero también la tienen para decir lo que no quieren, sin que esto les provoque un conflicto el cual las lleve a realizar actividades que no sean de su agrado.

Que es una etapa en su vida en la que se encuentran en una situación de vulnerabilidad, y fragilidad tanto emocional como sentimental y que resulta muy importante el tener relaciones de amistad que les sean significativas, con las cuales se puedan sentir identificadas, en las cuales puedan encontrar apoyo y por lo tanto se sientan aceptadas, escuchadas, respetadas, incluidas.

Que las adolescentes tienen la capacidad de contener a los y las integrantes de un grupo cuando se sienten parte de él y aunque no tengan el significado claro de lo que es empatía, lo demuestran, lo viven, y puedo asegurarlo a través de lo que tuve oportunidad de vivir, con ellas ya que esta experiencia de grupo fue muy satisfactoria debido al trabajo, la colaboración y la dedicación con la que cada una de ellas fue realizando su trabajo.

Que cuando las adolescentes encuentran espacios donde se sienten aceptadas, y encuentran herramientas que puedan serles significativas, que les puedan dar luces de cómo irse conociendo, reconociendo y aceptando que finalmente solo si participan y se atreven a trabajar en su propio proceso, podrán encontrar los resultados que desean, o cuando menos que empiezan a plantearse. Es una forma de irse haciendo conscientes del como ir encontrando respuestas a los para qués dee algunas situaciones o circunstancias de las que a veces creen no poder salir. Y si bien este tipo de talleres no es lo definitivo ni la verdad absoluta, si existe la posibilidad de ir dando

pasos para tratar de estar lo mejor posible, de ir viviendo una vida mejor emocionalmente. Poder tener un espacio en el que se pueda encontrar un eco para compartir sus emociones sus sentimientos, que sepan que hay personas con historia y con problemáticas similares a las suyas, o por el contrario poder encontrar que lo que hasta ahora viven es bueno o que muchas de las cosas como hasta ahora las han venido haciendo están bien. Irlas acompañando a descubrir esto, no significa hacer el trabajo por ellas, sino más bien hacer el trabajo con ellas.

Que el tema de la inteligencia emocional debería de trabajarse en todas las escuelas en todos los grados, de manera formal, ya que cuando se tiene un conocimiento de sí mismo a temprana edad, se abre la posibilidad de poder reconocer de manera más temprana las cualidades y/o fortalezas para potenciarlas, o bien, los defectos o debilidades con el propósito de irlos transformando y que estos en un futuro no obstruyan la construcción de poder construir una vida plena, feliz, acompañados de relaciones que sean significativas.

Cuando una situación de aprendizaje les es significativa, como fue lo que ellas reportaron de este taller, es sencillo reconocer sus ganas de trabajarse, de irse descubriendo, de querer estar y ser mejores, su capacidad de escucha atenta, su disposición para compartirse, para abrir su corazón y dejarse tocar, y ver por el otro. Sus ganas de apoyar y sostener al otro, su capacidad de respeto, con lo que escuchan y con lo que ven, su capacidad de empatía que cada una de ellas va sin ninguna dificultad viviendo y demostrando.

Me quedo con la satisfacción de que saber que se dieron la oportunidad de reconocer que esto no está terminado, sino que por el contrario es un excelente momento de empezar a modificar lo que no les gusta, lo que no les hace feliz, lo que no les viene bien en la construcción de ir elaborando su propia historia de quienes son, quienes quieren ser para ellas mismas y para los demás, y que algunas de las cosas que hagan o decidan en este momento de su vida es lo que podrán ir cosechando más adelante.

Me gustaría finalizar este trabajo de intervención mencionando que es a partir del Enfoque Centrado en la Persona, que en este caso fue el que yo utilice, desde donde reconozco al igual que otros muchos autores, que se puede llevar a cabo un proceso de facilitación con éxito. Que el trabajo desarrollado en este taller me permitió ser testigo del proceso de once adolescentes en las que observé cambios significativos, los cuales me dejan muy satisfecha y con la certeza de que lo realizado, a ambas partes nos permitió obtener importantes aprendizajes.

No me queda otra cosa más que mi agradecimiento, y admiración por cada una de estas adolescentes, las cuáles admiro de manera infinita y reconozco que la presencia de cada una de ellas fue factor determinante para que el desarrollo del taller se llevara a cabo con el éxito obtenido, me siento muy conmovida recordando muchos momentos que vivimos y que fueron especiales, fuertes, donde hubo lágrimas, donde hubo silencios acompañados, y donde también hubo aprendizajes, esperanzas, ilusiones, esperando sinceramente que cada una de ellas se haya llevado lo mejor de sí y lo mejor de las demás. Cada experiencia me permitió ir retomando mi propia historia y reconocer que lo que ahora soy tiene que ver con eso que hace algún tiempo fui.

En mi tarea como facilitadora del Desarrollo Humano la intervención me permitió poner en práctica los conocimientos aprendidos en la maestría, tales como las condiciones básicas de congruencia, de empatía, de consideración positiva incondicional. Y tener la oportunidad de ir comprobando que la teoría sola no construye, que es importante ir haciéndola vida, es decir ponerla en práctica con convicción, con interés, con conciencia de que una vez que este trabajo de acompañamiento se realiza teniendo presente ambas partes los resultados son satisfactorios.

Que el haber realizado un análisis del trabajo permite ir conociendo y reconociendo los aprendizajes tanto de las participantes como de los míos como facilitadora de un proceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, K. E. (2000). *Desarrollo personal 1*. Árbol, México.

Antunes. Celso (2000). *El desarrollo de la personalidad y la inteligencia emocional*. Gedisa, España.

Armstrong, Thomas (2001). *Inteligencias múltiples: como distribuirlas y estimularlas en sus hijos*. Grupo Editorial Norma, Colombia.

Barceló, Bartomeo (2003). *Crecer en grupo*, Desclée De Brouwer, España.

Basurto Álvarez, Rossana (2003). *Tesis "Autoestima y expresión de sentimientos"*. ITESO, México

Carretero, Mario, Palacios, Jesús & Marchesi, Álvaro (1985) *Psicología evolutiva: Adolescencia, madurez y senectud*. Alianza editorial, España

Clark, Amina, Clemes. Harris & Bean, Reynold (1998). *Como desarrollar la autoestima en los adolescentes*. Ed. Debate, España.

Cuéllar Ceja, Rafael Joaquín (2007). *Tesis: " La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes"*. ITESO, México

Dicaprio, Nocholas (1987). *Teorías de la personalidad*, Interamericana, México.

Dofman, Elaine (1990). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires.

García Leos, María del Carmen (2008). *Tesis: "Reconocer las propias potencialidades. Cambio en la autoestima y desarrollo del potencial humano en un grupo de adolescentes de Guadalajara"*. ITESO, México.

Goleman, Daniel (2003). *La inteligencia emocional*. Vergara, México.

Gondra, José (1978). *La psicoterapia de Carl Rogers*. Editorial Española, España.

González, Lorena (2011). *Tesis: "Emociones propias….sabiduría interna."*. ITESO, México.

Gorocica Buenfil, Cristina (2003). *Tesis: "Aportaciones del Enfoque centrado en la persona para la orientación vocacional. (Un estudio de caso con mujeres adolescentes.)"*. ITESO, México

Moreira, Virginia (2001), *Más allá de la persona*, Universidad de Santiago de Chile, Chile.

Núñez Cortez, Juana Patricia.(2008). *Tesis: "Formación de líderes con Valores Éticos. Descripción y vivencia de los valores en hombres y mujeres adolescentes participantes en el Curso taller "Desarrollo de la Persona" "*. ITESO, México

Orozco Gómez, Elvira (2011). *Tesis: "Mujeres en busca del sentido"*. ITESO. México

Quilmann, Helmut (1989), *Psicología humanista*. Herder, España.

Pick de Weiss, Susan & Vargas–Trujillo, Elvia (1997). *Yo adolescente*. Ariel escolar, México.

Robles Garibay, Ignacio (2004). *El adolescente. Desarrollo de al inteligencia cognitiva, emocional y grupal*. Ed. Gernica, México.

Rodríguez Mauro, Estrada, Pellicer de Flores, Georgina & Domínguez Eyssautier, Magdalena (1988). *Autoestima: clave del éxito personal*. Manual Moderno, México.

Rojo, Cristina (2011). *Tésis: "Descubriendo mis emociones y expresando mis sentimientos"*. ITESO, México

Rogers, Carl & Kinget. Marian (1967). *Psicoterapia y relaciones humanas*. Editorial Alfaguara, España

Rogers, Carl (1977). *El poder de la persona*. Manual Moderno, México.

Rogers, Carl (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires.

Rogers, Carl (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Ediciones Nueva Visión*, Buenos Aires.

Rogers, Carl (2004). *Grupos de encuentros*. Amorroutu, Buenos Aires.

Rogers, Carl (2006). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós, Buenos Aires.

Saz Marín, Ana Isabel (2003). *¿Quiere alguien explicarme qué es IE?*. Libro Hobby – Club, España.

Schultz, William (2001). *Todos somos uno*. Amorroutu, Buenos Aires.

Segrera, Alberto & Mancillas, Celia (1998). *Desarrollo humano y social centrado en la persona*. Psicología Iberoamericana Vol. 6 No. 1.

Zacagnini, Juan Luis (2004). *Qué es Inteligencia Emocional*. Biblioteca nueva, Madrid.

APÉNDICES

Apéndice # 1: Material de trabajo en sesión 1

En esta sesión se tenía como propósito lograr la integración, conocimiento e interacción del grupo, elaboración de las reglas del grupo propuestas por ellas misma, y presentación del material teórico sobre inteligencia emocional.

Para la apertura del taller era imprescindible que ellas respondieran un primer instrumento de trabajo el cuál fue la “Ficha de detección de necesidades”, ya que me era muy importante poder conocer cuáles eran las motivaciones, intereses y necesidades de las participantes al integrarse a este taller. A continuación presento la “Ficha de detección de necesidades”

IDN 1 Instrumento de detección de Necesidades



FICHA DE DETECCIÓN Necesidades

Fecha 27/08/11

1) ¿Qué te motiva o motivo para integrarte a este taller?

Una amiga una vez me platicó que fue a uno y me dieron muchas ganas de ir a uno simplemente por el nombre.

2) ¿En que aspectos de tú vida, crees que este taller te puede ayudar?

En todo, con todas mis relaciones hasta conmigo misma, me interesa mucho ser una persona equilibrada y saber lo que quiero.

3) ¿Qué situaciones en tu familia, con tus amigos, en tu escuela o con tu pareja te preocupan y quisieras aprender a manejar más positivamente?

saber reaccionar o controlarme ante alguna discusión. Y aprender a saber cómo manejar mis sentimientos conmigo

También dispuse que al inicio de cada una de las sesiones que integraron el taller, respondieran las participantes la “Ficha de inicio de sesión”, el cual tuvo como propósito reconocer como es que cada participante llegaba al trabajo de la sesión.

Esta información me ayudó a reconocer los estados emocionales de cada participante que vivía el taller, y con ello poder tener un diagnóstico más cercano a la realidad que cada una estaba viviendo.



FICHA DE INICIO DE SESIÓN

Fecha 03-09-11

¿Cómo llego hoy al taller?

Entusiasmada de aprender más y con ganas de divertirme y relacionarme con el grupo.

¿Cómo me viví esta semana en mis relaciones con los demás ?

Estuve recordando en el transcurso de la semana sobre controlar mis emociones y supe controlarme

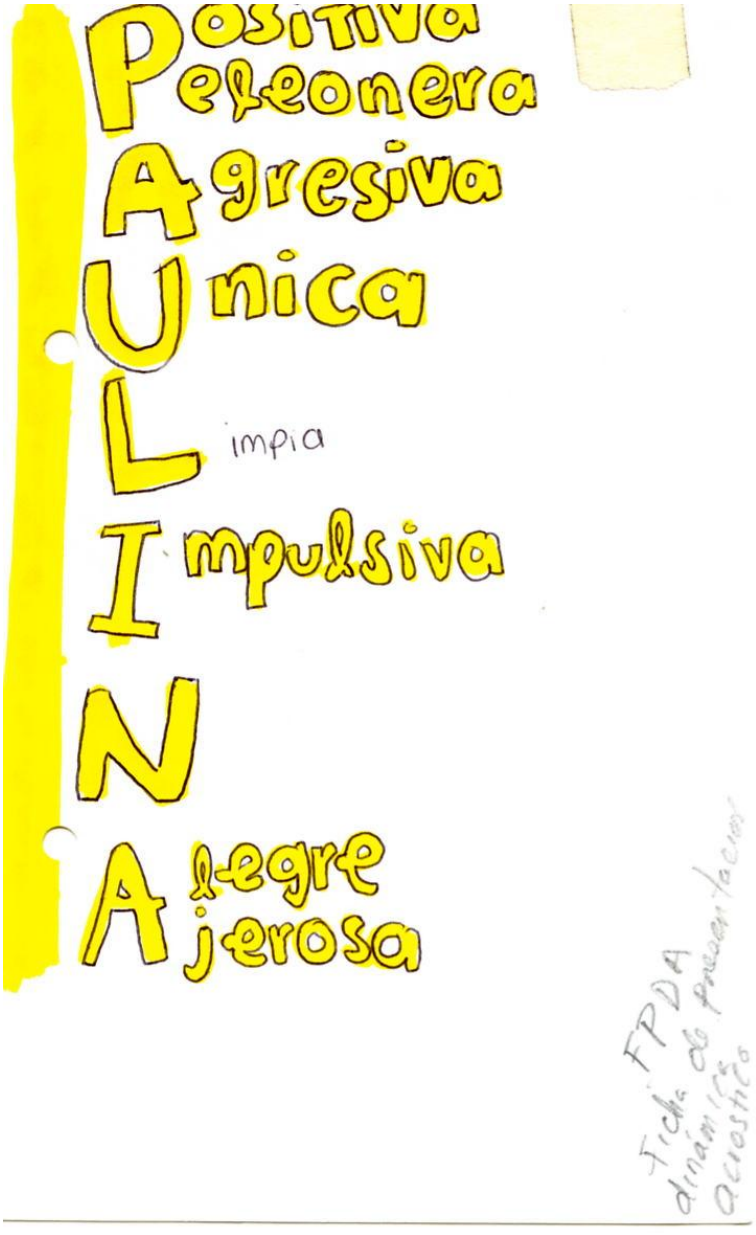
¿Qué expectativas tengo de la sesión de hoy?

Que al igual que la clase pasada siguiè aprendiendo sobre las emociones, como controlarlas y pasarmela bien.

¿Cómo contacte y exprese mis emociones esta semana?

Pude manejarlas de forma correcta para no afectar a los demás negativamente, pero también intente contagiar mi felicidad.

Como dinámica de integración les entregue una ficha y les pedí que pusieran las iniciales de su nombre y en cada letra tenían que ir poniendo tanto un defecto, así como una cualidad que ellas se reconocieran, y que les permitiera presentarse a las demás, fue una dinámica que ayudo también a la introducción para el tema.



Así mismo desarrolle la “Ficha de evaluación de sesión” con el que pude recoger las opiniones de las integrantes del grupo de trabajo, al final de la sesión, y con ello provocar una reflexión personal del trabajo planeado y realizado.



FICHA DE EVALUACIÓN DE SESIÓN

Fecha 03/09/11

1) ¿Qué tema se vio hoy?
¿Quién soy yo? Quien soy, que me gusta, que me caracterisa.

2) ¿De qué tomo conciencia el día de hoy después de haber conocido este tema?
De que soy una persona con muchas cualidades. Identifique mis miedos y mis retos.

3) A que me motiva lo que presentado el día de hoy?
Ser mejor persona y conocer quien realmente soy y conocer a los demas

4) ¿Qué fue lo que me gustó?
Me gusto mucho el video, me puso a pensar y reflexionar.

5) ¿Cómo me he vivido en cuanto al tema de la cooperación y el trabajo en los grupos donde me desenvuelvo.?
He ayudado a mi papá a cuidar a mi abuelit

6) ¿Cómo me sentí en el grupo con el tema de hoy?
Muy bien =). Hoy fue mi primer sesión y la verdad me gusto mucho el ambiente que hay en el grupo.

7) ¿Qué aprendizaje me llevo para ponerlo en práctica con mi familia y en mis demás grupos donde me relaciono?

Quiero conocer a los demas. Ahora se más a profundidad quien soy y me puedo presenta. ante los demas como realmente soy.

8) ¿Qué aprendí hoy de mí?

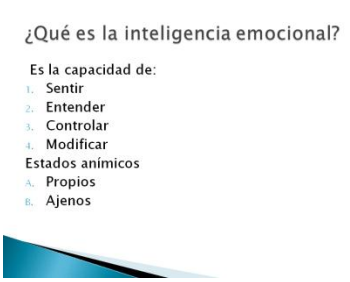
Me conocí más hoy, se mejor quien soy. Que me gusta, cuales son mis miedo.

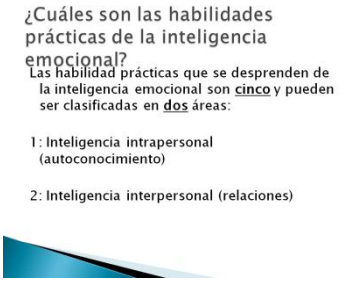
9) ¿A qué me comprometo a cambiar esta semana?

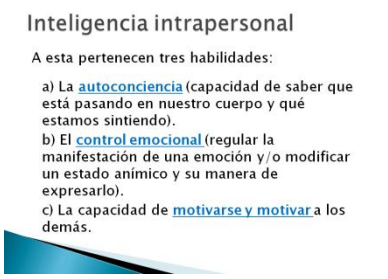
A ser más conciente de mis sentimientos y a controlarme cuando exploto.

A continuación presento parte del material teórico que se mostró en la sesión 1, y que permitió entender a las participantes el contenido del tema del taller.

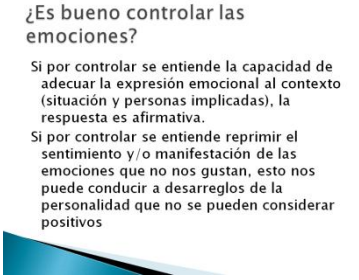


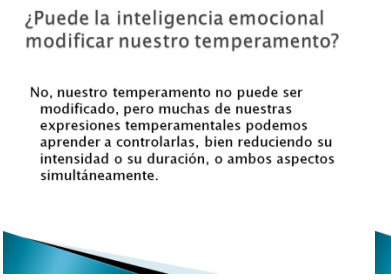


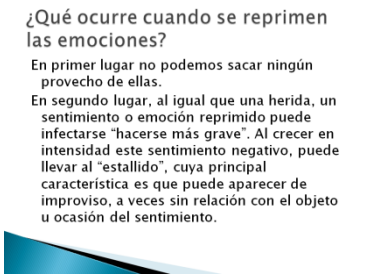


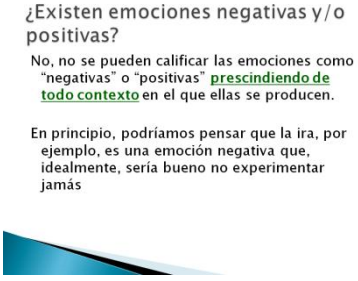


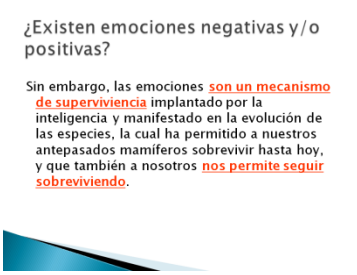














Apéndice # 2: Material de trabajo en sesión 2

En esta sesión lo que se pretendió es que las participantes fueran reconociendo rasgos de la etapa en la que se viven. Respondiendo al cuestionamiento ¿Quién soy en esta etapa de mi vida? Y que pudieran ampliar su autoconocimiento reconociendo sus fortalezas, retos y debilidades a continuación presentó el material de trabajo utilizado para esta sesión:



Fecha 3/sep/11

YO SOY..... Una mujer, soy una persona con cualidades & defectos con gustos & sentimientos.

Soy una persona sensible, me gusta hacer lo que hago con muchos ánimos. Soy enojona, suelo ser grosera, no en mi forma de hablar o por las palabrotas o groserías que diga, si no que a veces digo cosas que pueden ser muy agresivas para las demás personas en especial para mis amigos, soy juiciosa, muchas veces egoísta, no me gusta criticar a las personas pero sí lo hago.

Me gusta pensar positivo & ser alegre pero a veces soy negativa conmigo misma. A veces me cuesta mucho ser yo misma con la mayoría de las personas & es cuando soy más agresiva & estoy a la defensiva, o al contrario me porto como muy tímida tal vez. Creo que soy insegura. Me gusta ver a las personas, cómo son & cómo se comportan, me gusta ver lo que hacen & cómo lo hacen, tal vez por eso soy metiche a veces. Disfruto haciendo cosas que me gustan o a veces no hacer nada. No me gusta hacer las cosas sin algún motivo o no me gusta hacerlas si el resultado no es algo que me motive. Soy activa, me gusta ayudar a las personas me encanta decir ¡gracias! & me gusta aprender cosas nuevas.

Soy Paw Flores, me gusta sonreír & reírme sola, & me encanta que las personas que me quieren sigan a mi lado a pesar de mis defectos.



Fecha 3/sep/11

Soy una persona que le gusta conocer e ir descubriendo sus capacidades, que le cuesta tomar decisiones por si misma.

Los rasgos que mejor definen mi carácter son
impulsiva, alegre, molestona & bromista.

Lo más valioso que tengo es
mis amigos, mi familia.

Lo que más me gusta de mí es
sonreir, transmitir entusiasmo

Lo que menos me gusta de mí es
ser impulsiva, enojona, grosera, egoista.

Siempre he querido
ser yo 100%, conocerme & no ser tan cambiante.

Nunca me permitiría
traicionar a un amigo

Lo más valioso que he logrado
tener buenas amigas

La opinión que tengo sobre mí mismo es que soy
una persona difícil.

Los miedos más grandes que tengo en la vida son
perder a las personas que quiero,
& no ser feliz con lo que haga o tenga.

Las cosas de mi vida que no me gustan son
mis conflictos conmigo misma que afecran mis relaciones.

Para que otros entiendan porqué soy así tendrían que conocerme,
ser pacientes & tolerantes para que yo me pueda abrir,
cuando me sienta segura & en confianza con ellos

Apéndice # 3: Material de trabajo en sesión 3

En está sesión se continuó el trabajo sobre el tema de autoconocimiento y autoconciencia a través de la ventana de Johari y la elaboración de collage.

Material utilizado para el trabajo de esta sesión:

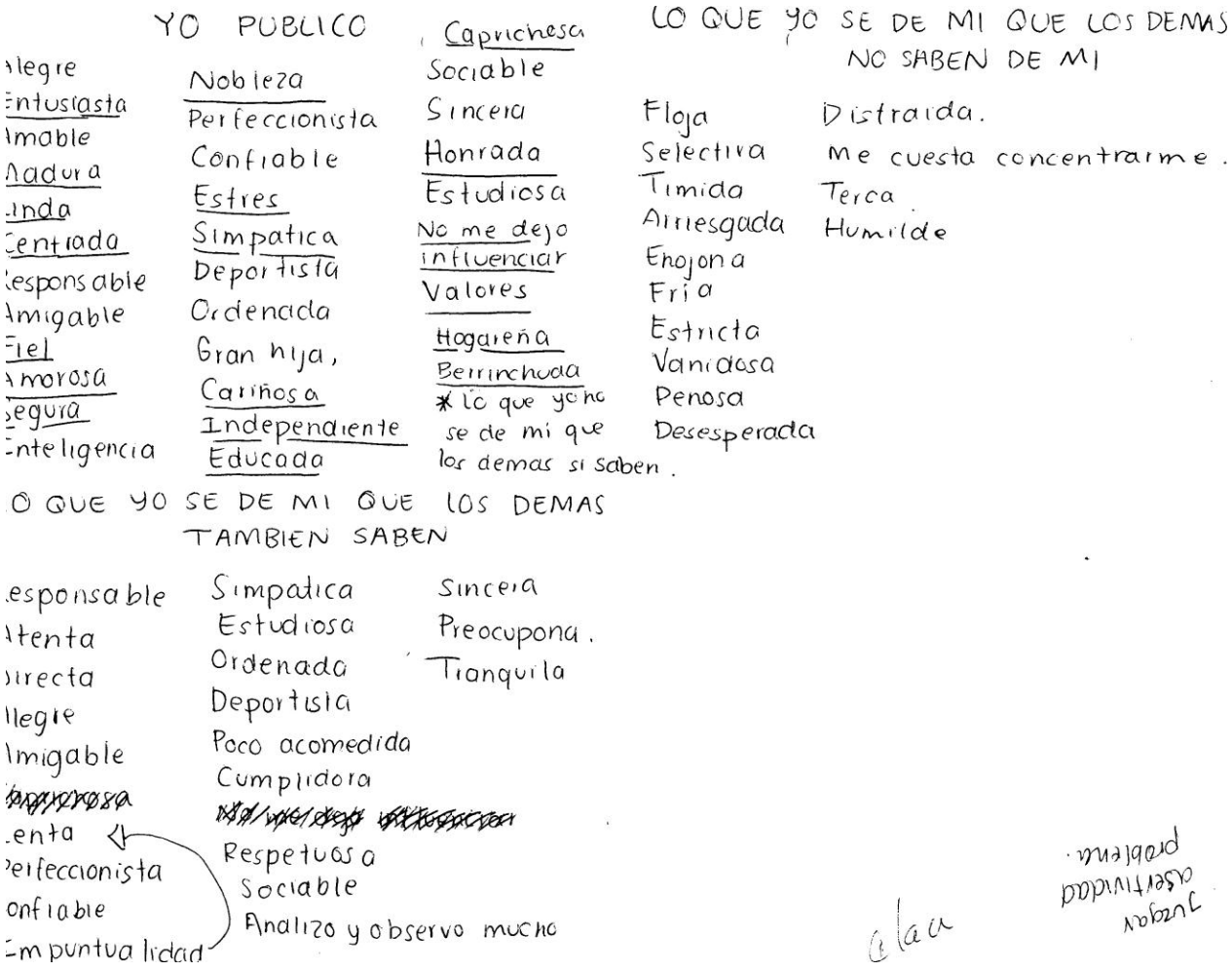
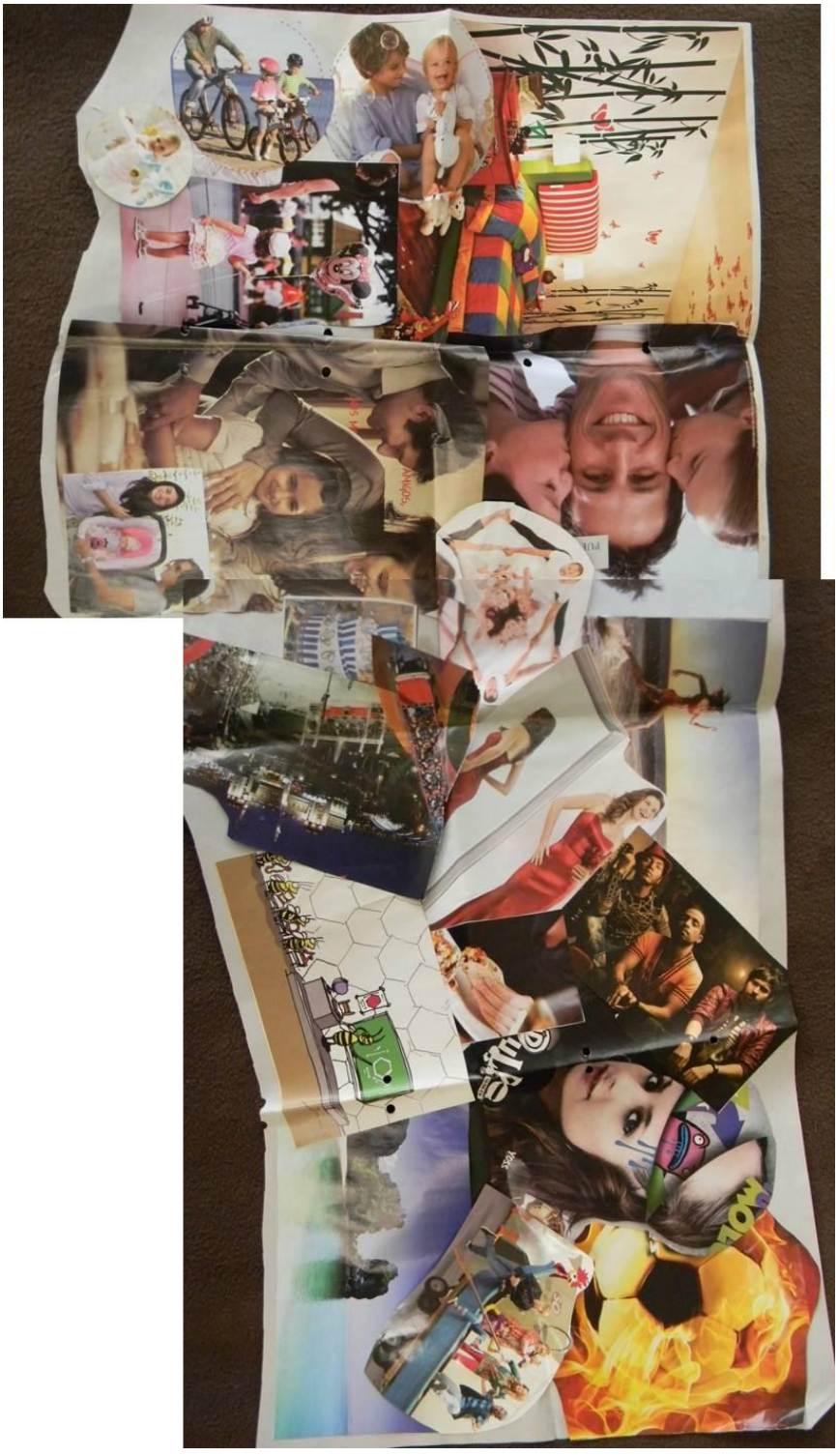


Imagen de collage realizado en la sesión



Apéndice # 4 Material de trabajo en sesión 4

Trabajar la importancia de reconocer los sentimientos y emociones que rigen nuestra vida.

Material utilizado para el trabajo de esta sesión:



FECHA. 23/09/10

Manejo de sentimientos

¿Cuándo y en qué situación fue la última vez que experimente:

(1) **Alegría:**
Hace ratito que hicimos el ejercicio de pato, pato, ganzo.

(2) **Miedo:**
Ayer cuando me fue a visitar un amigo y mi mamá dijo que no estaba. Tuve miedo de quese enojara.



(3) **Tristeza:**
Ayer en clases, estaba desesperada porque esta semana fue muy dificil y pesada.

(4) **Confianza:**
Hoy al hacer un examen.

5 **Celos:**

Ayer cuando quería hablar para explicar algo y una amiga se agarro explicando

9 **Atracción** [redacted]

Hace ratito, antes de llegar al curso. Vi a un chavo en un carro que me gusto



6 **Enojo:**

Ayer con mi mamá porque no me entendio algo que le dije.

10 **Decepción:**

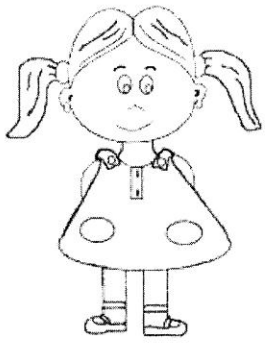
Hoy en clase de radio. porque no me di cuenta de que no se habían pasado un archivos.

7 **Reto:**

Ayer en la noche, casi siempre me propongo hacer las cosas más rapido.

11 **Melancolía:**

Pues no recuerdo uno reciente pero podría ser mi cabello largo o dormir más temprano



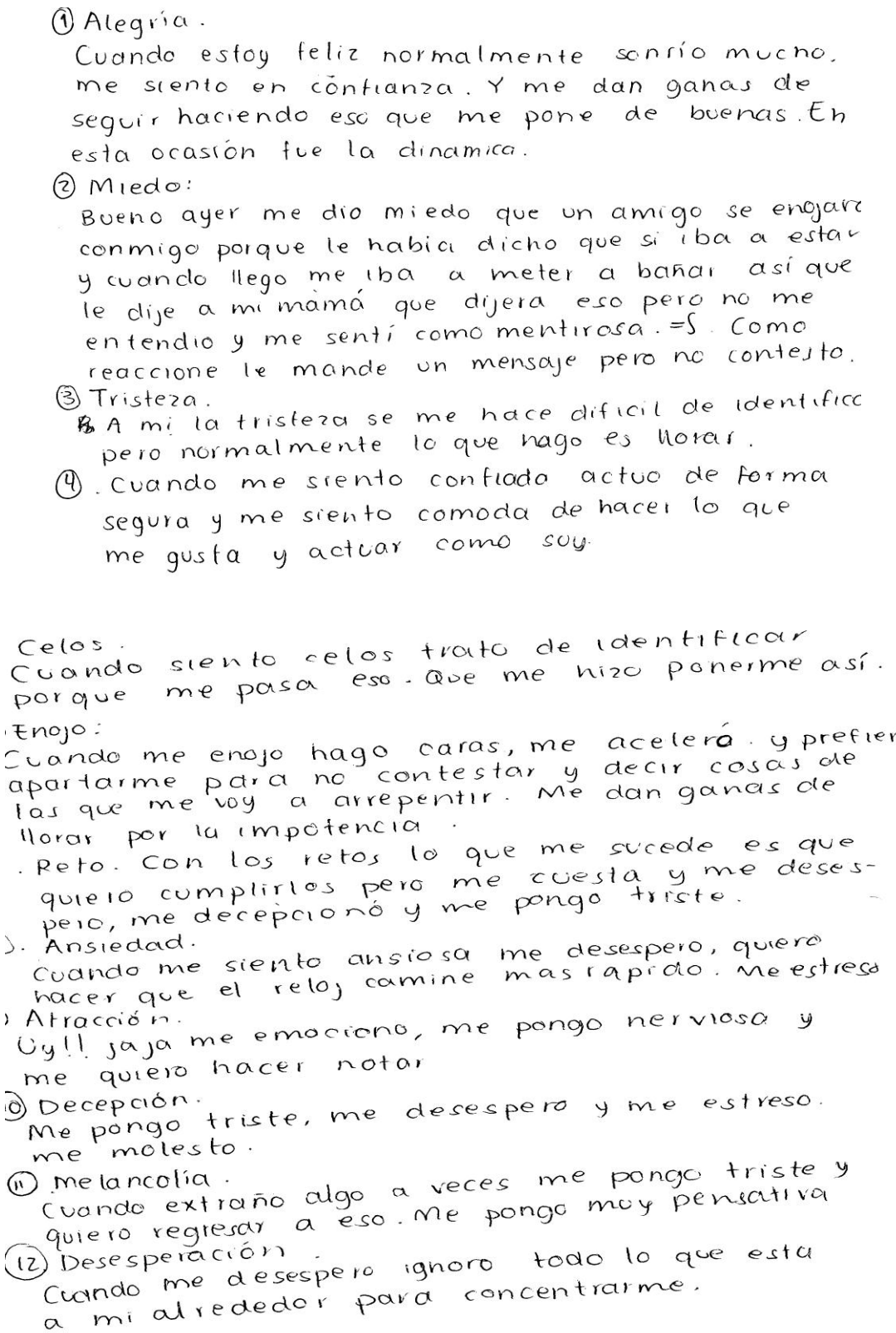
8 **Ansiedad:**

Toda esta semana, ya quería que acabara: examenes, proyectos.

12 **Desesperación:**

Ayer y hoy. Por terminar rápido unos trabajos.

Y ante el cómo los vive y los expresa respondió lo siguiente:



① Alegría.
Cuando estoy feliz normalmente sonrío mucho, me siento en confianza. Y me dan ganas de seguir haciendo eso que me pone de buenas. En esta ocasión fue la dinamica.

② Miedo:
Bueno ayer me dio miedo que un amigo se enojara conmigo porque le habia dicho que si iba a estar y cuando llego me iba a meter a bañar así que le dije a mi mamá que dijera eso pero no me entendio y me sentí como mentirosa. =S Como reaccione le mande un mensaje pero no contesto.

③ Tristeza.
A mi la tristeza se me hace dificil de identificc pero normalmente lo que hago es llorar.

④. Cuando me siento confiada actuo de forma segura y me siento comoda de hacer lo que me gusta y actuar como soy.

Celos.
Cuando siento celos trato de identificar porque me pasa eso. Que me hizo ponerme así.

Enojo:
Cuando me enojo hago caras, me acelerá. y prefiero apartarme para no contestar y decir cosas de las que me voy a arrepentir. Me dan ganas de llorar por la impotencia.

. Reto. Con los retos lo que me sucede es que quiero cumplirlos pero me cuesta y me desespero, me decepcionó y me pongo triste.

). Ansiedad.
Cuando me siento ansiosa me desespero, quiero hacer que el reloj camine mas rapido. Me estreso

) Atracción.
Uy!! jaja me emociono, me pongo nerviosa y me quiero hacer notar

⑩ Decepción.
Me pongo triste, me desespero y me estreso. me molesto.

⑪ melancolía.
Cuando extraño algo a veces me pongo triste y quiero regresar a eso. Me pongo muy pensativa

⑫ Desesperación.
Cuando me desespero ignoro todo lo que esta a mi alrededor para concentrarme.

Apéndice # 5: Material de trabajo en sesión 5

Continuar con el trabajo de reconocer los sentimientos y emociones que rigen su vida.

Material utilizado para el trabajo de esta sesión:

Ficha de trabajo de EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

DE LA SIGUIENTE LISTA DE EMOCIONES: ESCOGE 5 EMOCIONES

- ASIGNA EL NUMERO 1 A LA EMOCIÓN QUE EXPRESES MÁS FACILMENTE.
- EL NUMERO 2 A LA QUE SIGUE.
- EL 3 A LA QUE ES INDIFERENTE.
- EL NUMERO 4 LA QUE SE TE DIFICULTA UN POCO
- EL NUMERO 5 A LA QUE MÁS SE TE DIFICULTA, INCLUSO LA QUE NIEGAS
-

EMOCION /SENTIMIENTO
Alegría.
Amor
Sabiduría
Libertad
Bienestar
Fuerza interna
Creatividad
Coraje /enojo, rabia
Esperanza
Pesimismo
Decepción
Preocupación
Odio

Inseguridad
Miedo
Tristeza
Culpabilidad
Desesperación
Depresión
Derrota
Frustración
Impotencia
Ansiedad y tensión
Frustración
Venganza
Desconfianza
Duda
Certeza
Confianza
Tranquilidad- paz
Curiosidad
Cansancio
Desesperado

A continuación presento lo que una de las participantes aporto:

1. Alegria
2. Preocupación
3. Tranquilidad - paz.
4. Enojo
5. Tristeza

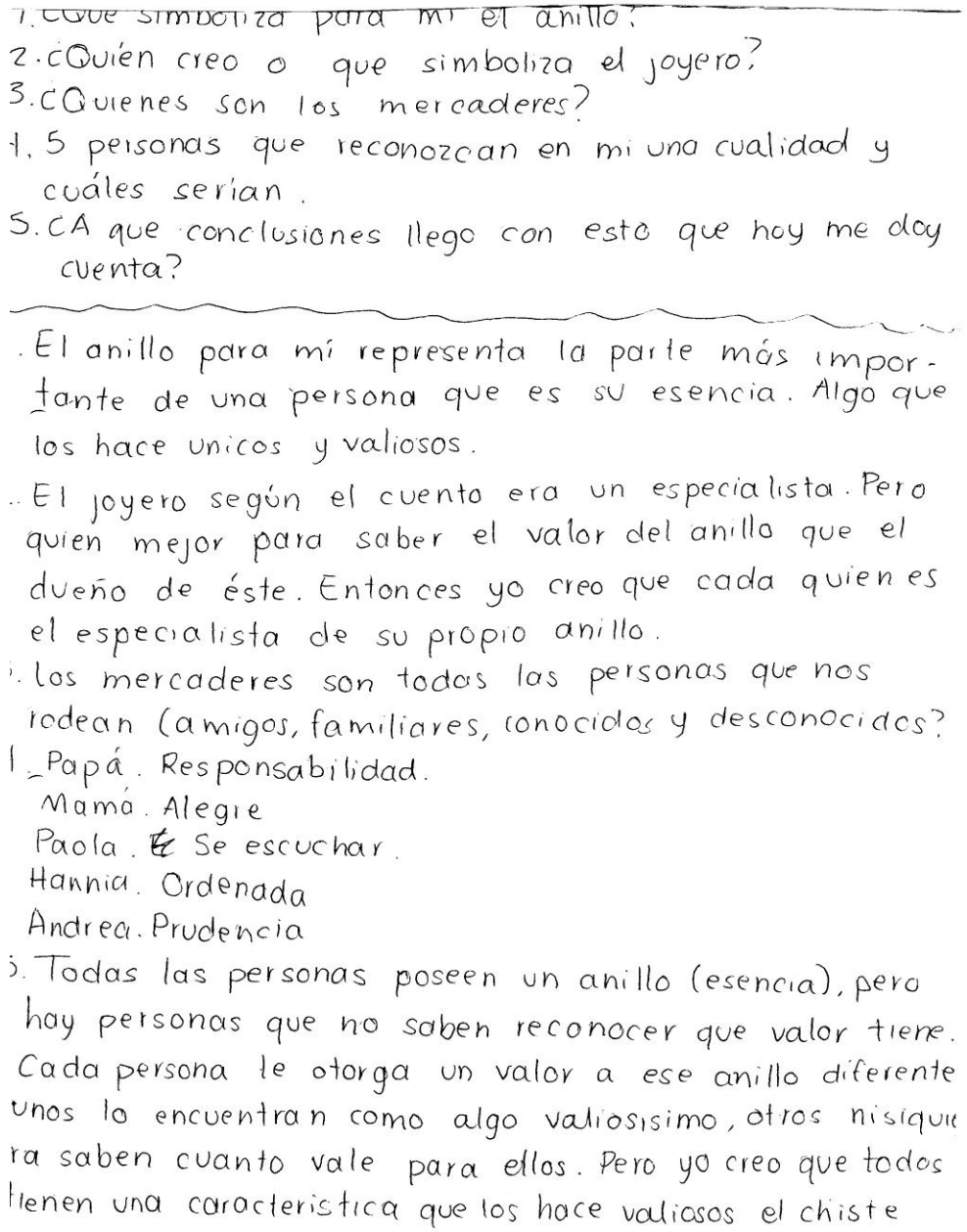
Para la dinámica de trabajo se les entregaron acuarelas y hojas blancas con el objetivo de que ellas pudieran contar su historia emocional de diferentes etapas de su vida, a través de los colores:



Apéndice # 6: Material de trabajo en sesión 6

Material utilizado para el trabajo de esta sesión

En esta sesión se trabajo el tema de la autoestima. Para lo cual les leí un cuento motivacional llamado “El valor del anillo” y a partir de este dar respuesta al cuestionario que les permitió hacer una reflexión personal.



1. ¿Qué simboliza para mí el anillo?
2. ¿Quién creo o que simboliza el joyero?
3. ¿Quienes son los mercaderes?
4. 5 personas que reconozcan en mi una cualidad y cuáles serian.
5. ¿A que conclusiones llego con esto que hoy me doy cuenta?

1. El anillo para mí representa la parte más importante de una persona que es su esencia. Algo que los hace unicos y valiosos.
2. El joyero según el cuento era un especialista. Pero quien mejor para saber el valor del anillo que el dueño de éste. Entonces yo creo que cada quien es el especialista de su propio anillo.
3. Los mercaderes son todas las personas que nos rodean (amigos, familiares, conocidos y desconocidos?
4. Papá. Responsabilidad.
   Mamá. Alegre
   Paola. Se escuchar.
   Hannia. Ordenada
   Andrea. Prudencia
5. Todas las personas poseen un anillo (esencia), pero hay personas que no saben reconocer que valor tiene. Cada persona le otorga un valor a ese anillo diferente unos lo encuentran como algo valiosisimo, otros nisiquiera saben cuanto vale para ellos. Pero yo creo que todos tienen una caracteristica que los hace valiosos el chiste

Así mismo responder al test de autoestima que les facilite:

PREGUNTAS	SI	NO
1. me siento atractivo (a). no solo en el aspecto físico, sino en general	✓	
2. Creo que tengo una personalidad interesante	✓	
3. tengo mucha seguridad en mi mismo(a)	✓	
4. Mi relación con los demás es generalmente satisfactoria	✓	
5. Sinceramente creo que puedo ser tan buena (o) como el mejo en mi actividad	✓	
6. Me siento cómodo respecto a mi imagen física	✓	
7. Siento que doy una buena impresión en general	✓	
8. Si alguien me elogia lo acepto con gusto y me alegro en el fondo	✓	
9. Me es fácial relacionarme con personas atrativas del sexo opuesto		✓
10. Puedo tratar con personas que no conozco con toda seguridad en mi mismo(a)	✓	
11. Siento que realmente soy mi mejor amiga (o)	✓	
12. Si volviera a nacer sería exactamente como he sido hasta ahora	✓	
13. Admito mis errores y no me hiere que me critiquen por ellos	✓	✓
14. Siento que nadie es MAS que YO como persona	✓	
15. Casi siempre etengo una actitud amigable con los demás; los acepto sin juzgarlos	✓	
16. Siento que tengo el control de mi VIDA	✓	
17. Realizo mis tareas con facilidad		✓
18. Se cuales son mis principales cualidades y virtudes	✓	
19. me gusta lo que hago y cómo lo hago	✓	
20. me siento feliz y plenamente a gusto conmigo misma (O1)	✓	
21. Cuido activamente mi salud, alimentación, ejercicio, sueño…	✓	
22. Puedo ser creativa sin ninguna dificultad cuando hago algún trabajo o tarea		✓
23. me considero optimista, positivo, agradable…	✓	
24. Siempre que hago alguna tarea, doy LO mejor DE MI MISMO (A)	✓	
25. Siento que merezco como todos los seres humanos, lo mejor para	✓	

Apéndice # 7: Material de trabajo en sesión 7

El tema fue la importancia de la comunicación asertiva.

Material utilizado para esta sesión:



Nombre_____ Fecha 08/Oct/11

Lee los siguientes enunciados. Marca con una cruz el enunciado que se parezca a lo que es más frecuentemente en tu conversación.

Enunciados	Autoevaluación.
1.- Mamá quiero ir a la plaza, está bien que llegue a las nueve.	(X)
2.- Está bien, vamos a donde tú digas.	( )
3.- Por culpa del maestro, reprobé.	( )
4.- No estoy de acuerdo con el castigo. ¿Podemos hablar de esto?.	( )
5.- Si no lo querías así, puedo cambiarlo. Solo dime y lo haré.	(X)
6.- Es que su clase es aburrida.	(X)
7.- Estoy triste. Tuve dificultades con mis amigos.	( )
8.- No sé: si así lo crees está bien.	( )
9.- Todos estamos cansados. ¿nos cambiaría la fecha de examen?	(X)
10.- Maestra, quiero hablar con usted. ¿Cuándo puede atenderme?	(X)
11.- yo pensé que tú sabías que me gustaban las nieves y no las paletas.	( )
12.- Si no me dejar ir, me voy sin permiso.	( )
13.- Yo prefiero ir a Andares que a Galerías.	(X)
14.- No se que ponerme para la fiesta. Dime tú lo que a mí me queda	( ) ( )
15.- No voy a la fiesta por culpa de mis papás, pues me castigaron por cualquier cosa.	( )

Estílos de comunicación

Vaciado de respuestas

Asertivo	Pasivo	Agresivo
1.- (X)	2.- ( )	3.- ( )
4.- ( )	5.- (X)	6.- (X)
7.- ( )	8.- ( )	9.- (X)
10.- (X)	11.- ( )	12.- ( )
13.- (X)	14.- ( )	15.- ( )

Lo que descubro de mí a través de la prueba y del juego de roles es:

Que tiendo a comunicarme más de manera asertiva, aunque tambien a veces que lo hago lo digo de manera agresiva. Tambien cuando suelo ser pasiva es en trabajos escolares, sobre todo en trabajos en equipo (exposiciones, presentaciones, etc.)



Nombre _____ Fecha 06/Oct/11

Reflexión personal

Cómo te comunicas con tu papá, mamá, amigos y grupo. Explícalo a través de los contenidos del tema de comunicación, centrado en tu persona.

Mi papá
Con mi papá soy pasiva porque a el le gusta tener siempre la razón, es de mente muy cerrada y rara vez acepta un error o cambiar de opinión.

Mi mamá
Con ella me comunico más de forma asertiva porque con ella tengo la confianza de expresar lo que quiero sin ser juzgada.

Mis amigos
Con ellos soy muy asertiva aunque a veces abusando de la confianza que me tienen lo digo de forma muy agresiva y/o directa.

Con el grupo
Soy asertiva. Me gusto que pudieramos llegar a un acuerdo p/ cambiar el día de las proximas sesiones :)

Lo que me propongo para mejorar mi comunicación es....

Mi papá Yo se que la solución es que le diga lo que pienso o quiero. Pero la verdad ya he tratado de hacerlo y me es muy dificil tener una comunicación asertiva con el x su forma de ser.

Mi mamá
Seguir siendo asertiva. Decirle lo que creo y pienso y tambien escuchar la p/ llegar a una negociación.

Mis amigos
Ser menos agresiva. Seguir siendo asertiva pero de mejor forma, buscar una manera más "sana".

Con el grupo (acuerdo del grupo)
Seguir comunicandome c/ ellas de manera clara y concisa. Tambien escucharlas p/ alguna negociación.

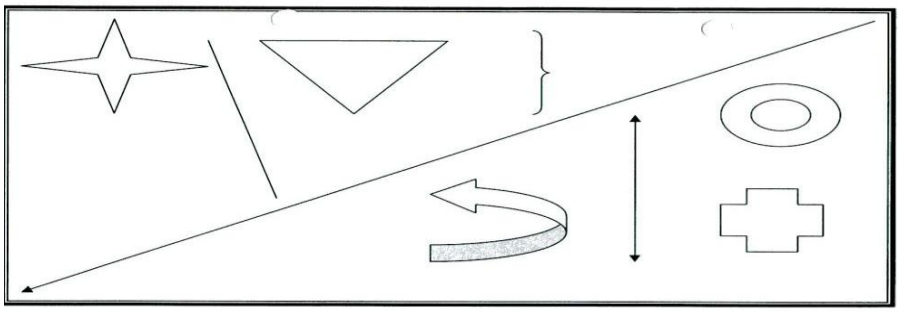
Apéndice # 8 : Material de trabajo en sesión 8

El propósito de está sesión fue el de continuar trabajando acerca de la comunicación asertiva-

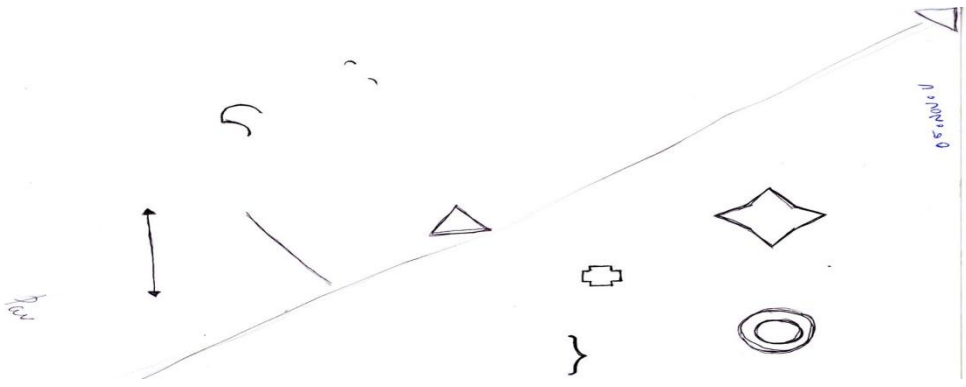
Material utilizado para el trabajo de esta sesión:

Se realizó trabajo de reflexión personal y grupal a través de la presentación de diapositivas sobre el tema de comunicación asertiva.

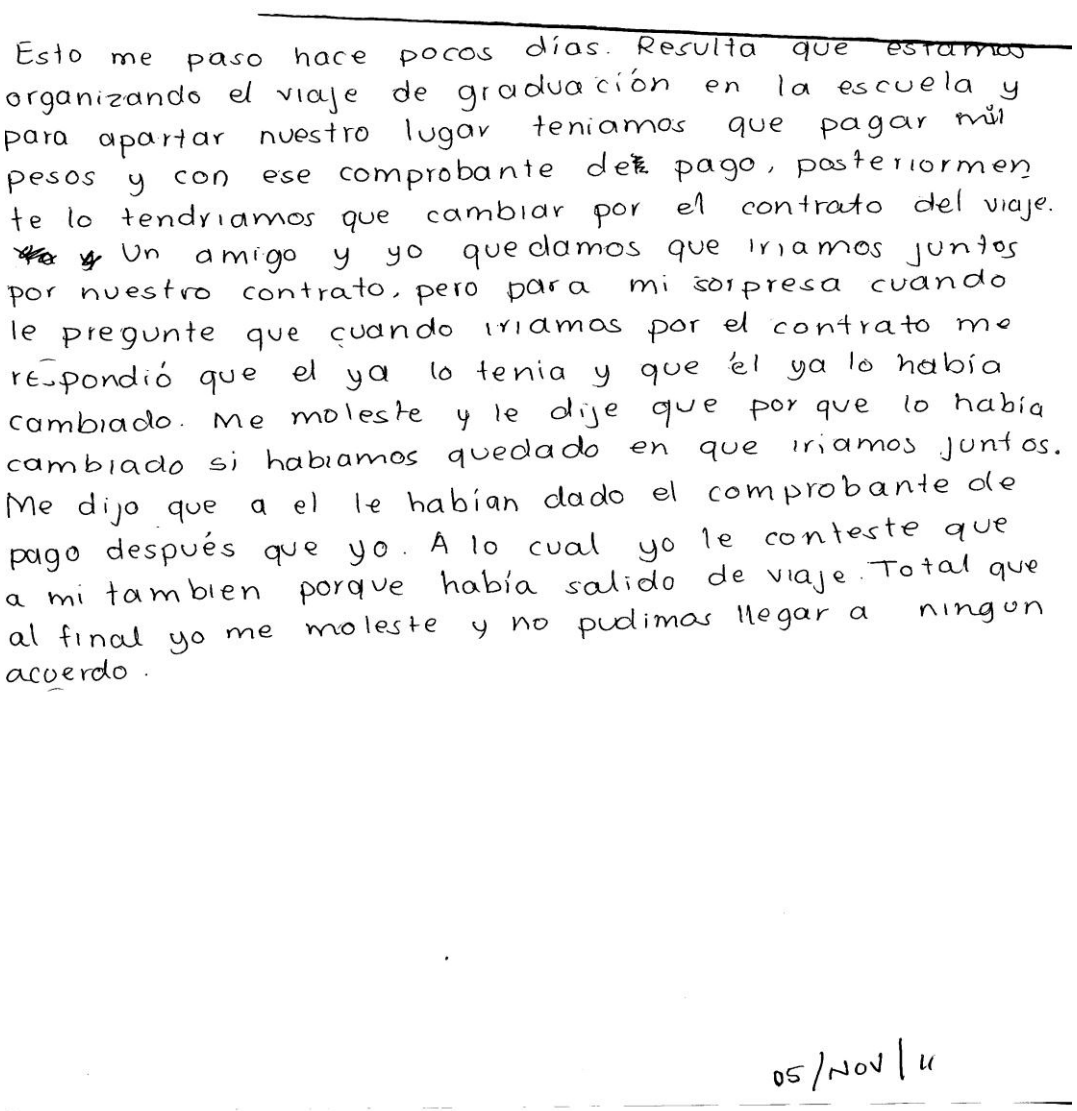
Dinámica sobre como interpreto lo que escucho



05 . NOV . 11



Compartieron una situación reciente en la que pudieran descubrir que no se comunicaron de manera asertiva, y el grupo en general retroalimento como es que se pudo hacer de diferente manera. A continuación expongo el material que compartió una de las participantes:



Esto me paso hace pocos días. Resulta que estamos organizando el viaje de graduación en la escuela y para apartar nuestro lugar teniamos que pagar mil pesos y con ese comprobante de pago, posteriormente lo tendriamos que cambiar por el contrato del viaje. Un amigo y yo quedamos que iriamos juntos por nuestro contrato, pero para mi sorpresa cuando le pregunte que cuando iriamos por el contrato me respondió que el ya lo tenia y que él ya lo había cambiado. Me moleste y le dije que por que lo había cambiado si habiamos quedado en que iriamos juntos. Me dijo que a el le habían dado el comprobante de pago después que yo. A lo cual yo le conteste que a mi tambien porque había salido de viaje. Total que al final yo me moleste y no pudimos llegar a ningun acuerdo.

05/NOV/16

Apéndice # 9: Material de trabajo en sesión 9

Para está sesión prepare el tema de proyecto de vida y cierre del taller. A continuación presentare el material utilizado para el trabajo de esta sesión:

Las Metas

Las metas deben fijarse a un alto nivel pero no dejar de ser realistas.

Plantearse a corto, mediano y largo plazo.

Que sean claras

Ponerse por escrito y leerse en voz alta.

Que sean específicas, es decir formularlas de manera detallada, no utilizar términos tales como "a menudo", "frecuentemente".

Que puedan ser medibles. Es decir hay que determinar como es que puedo medir si se lograron o no.

Asegurarnos que no haya contradicción con otras metas, esto significa que sean aceptables.

Debemos utilizar nuestros recursos disponibles para realizarlas, puesto que es de nosotras por lo cual tendrán que ser realistas.

Y tienen que tener muy claramente plasmado un tiempo de inicio una calendarización precisa.

Metas personales

Ejemplo: salud Física, salud psicológica, (autoestima, autoconocimiento) Deporte, descanso

Acciones concretas que voy a emprender, cuando, y cuales serán mis indicadores.

acción	Inició y termino	indicadores
Descansar 8 horas como mínimo en la noche.	12 Nov- indeterminado. (2011)	Checar la hora que me levanto y me duermo.
Ser puntual en la escuela y otras actividades.	12 Nov- indeterminado. (2011)	Checar la hora en que llegó a un lugar en que se me citó.
Hacerme todos los días un baño derivativo.	14 Nov – Marzo 2012 (2011)	Menos sudor.
Correr una competencia de 5 km	12 Nov - 31 Dic 2011	Medalla.

Metas familiares

Ejemplo: Con Papá, mamá, hermanos, abuelos, primos, tíos.

Acciones concretas que voy a emprender, cuando, y cuales serán mis indicadores.

acción	Inició y termino	indicadores
Con mi mamá ir 2 veces al mes al cine.	12 Nov - indeterminado (2011)	Boletos del cine.
Ayudarle a mi papá a pasear los perros 1 vez por semana	12 Nov 2011 - Indeterminado.	Poner atención en cada cuanto paseo a los perros. x semana
Visitar a mis abuelos maternos 1 o más vez al mes (veces)	12 Nov 2011 - indeterminado	Checar cuantas veces visite a mis abuelos. maternos. en el mes
Hablar media hora o más con mi hermana Hannia	12 Nov 2011 - indeterminado.	Checar cuanto tiempo convivo y hablo con mi hermana Hannia.

Metas profesionales

Ejemplo: ¿Qué quiero estudiar? En donde? Que tendría que hacer para lograrlo? Académicamente que tengo que hacer? En que materias necesito mejorar? Cursos, idiomas, recreativas.

Acciones concretas que voy a emprender, cuando, y cuales serán mis indicadores.

acción	Inició y termino	indicadores
Estudiar psicología en la UNIVA.	Ago 2012 - indeterminado.	Mi certificado de calificaciones ser aceptada en esa carrera.
Mejorar mi ingles viendo peliculas y haciendo ejercicios.	Nov 14 2011 - indeterminado.	Aprobar el examen TOEFL.
Tener 1 trabajo	12 Nov 2012 - indeterminado.	Primera quincena.
Graduarme como tecnica en comunicación	Jun 2011 - Jul 2011	Diploma.

Metas sociales

Ejemplo: ¿ A qué me comprometo para mejorar mis relaciones? ¿ si no me gusta como me vivo en mis relaciones, como lo puedo ir cambiando y si me gusta que tendría que seguir haciendo? Amigos, pareja, compañeros, vecinos, maestros, conocidos etc.

Acciones concretas que voy a emprender, cuando, y cuales serán mis indicadores.

acción	Inició y termino	indicadores
Tener contacto de nuevo con mi amiga Arely	12 Nov 2011 – indeterminado.	Salir de nuevo cl ella. Vernos más seguido.
Juntarme con mis amigos de la secundaria y verlos de nuevo	12 Nov 2011 - indeterminado.	Fotos de cuando nos vimos.
Tener un novio. y hacer algo para tenerlo.	12 Nov 2011 - ~~indeterminado~~ 12 Nov 2012	Tener una relación y que mis papás, hermanas y amigos lo sepan
Salir cl mis amigas: Ana Pau, Bonchis, Nely y Andy, 1 vez o mas veces por mes.	12 Nov 2011 - indeterminado.	Fotos de nuestra salida.

Metas Espirituales y de trascendencia

Ejemplo: cómo estoy viviendo mi espiritualidad, (en lo que creo, lo que siento, como me vivo), que hago por mi prójimo, como le aporto al mundo a esta vida que me toco vivir, que hago por mi paz interior, cómo me gustaría vivir mi vida? Cómo puedo ir dejando huella en esta vida.? En que actividades me gustaría participar que me beneficie a mi y a los demás y que le pueda apostar mas a la solidaridad. Que actividades me gustaría practicar que hasta ahora no hago. ?

Acciones concretas que voy a emprender, cuando, y cuales serán mis indicadores.

acción	Inició y termino	indicadores
Ayudar a Ana y a sus hijos explicando les las tareas y darles algo de comida cuando me busquen.	12 Nov 2011 - indeterminado.	Ver que días le ayude, si les ofrecí comida.
Confesarme cuando lo crea necesario.	12 Nov 2011 – indeterminado.	Comulgar la mayoria de vece que vaya a misa.

Ir a misa por lo menos con 1 integrante de mi familia	12 Nov 2011 - indeterminado.	Checar con fui a misa y saber de que trato el evangelio.
Volver a ir a la Peregrinación de Cristo Rey e invitar a Felipe.	Ene 2012 - Feb 2012.	Fotos de la peregrinación.
Ayudar a personas de bajos recursos dandoles comida y/o ropa. Pueden ser los personas que van a mi casa y/o una fundacion	13 Nov - 2011 - indeterminado.	Saber que ayude a personas necesitadas y estar conciente de ello.

¿Qué otras acciones que no están aquí mencionadas te gustaría realizar y que metas tendrías que plantearte para alcanzarlas? Descríbelas a continuación.

- Casarme. Meta tener un novio.
- Formar una familia pero ya que este casada.
- Tener mi propio consultorio. Mi meta o lo que tengo que hacer estar bien preparada como psicologa y tener los recursos necesarios para tener y hacer mi consultorio
- Conocer Francia e Inglaterra. Trabajar y juntar dinero pl pagarme el viaje.
- Comprarme un carro y enseñarme a manejar.

Para finalizar me permito presentar el material que se utilizo para realizar el cierre del taller. El cual tenía como fin el que ellas pudieran realizar un reflexión personal sobre lo aprendido durante el desarrollo del taller y del proceso que fueron viviendo.



FICHA DE EVALUACIÓN DE SESIÓN DE CIERRE DEL TALLER

Nombre( ) Fecha 12/Nov/11

Les pediría de la manera más atenta que a continuación puedan ser lo más explicitas posible.

Te pediría que pudieras compartirme si después de lo que se trabajo en este taller hubo en ti alguna modificación en tu manera de pensar, de ser, de actuar, de reaccionar, de vivir en general.

Si siento que gracias al curso hubo en mi modificaciones. En mi forma de pensar no me había dado cuenta que disfrazaba la tristeza con el enojo; en mi forma de ser me siento más relajada; en la de actuar y reaccionar soy lo más conciente posible al expresar mis emociones y sentimientos.

De todo lo aquí vivido, aprendido, reconocido en ti que es lo que más has puesto en práctica.

Lo que más he puesto en practica es ser consciente de la forma en que expreso y vivo mis sentimientos, ya que en todos mis días estan presentes. Y estoy empezando a poner más en practica la comunicación asertiva.

Lo has compartido? ¿con quien?

Si con mis papás, hermanas y amigos más cercanos. Y lo he vivido en los diferentes grupos que me desenvuelvo.

En qué crees que te haya o te ha ido modificando la práctica o el aprendizaje de los temas que se presentaron?

En cuanto a comunicación asertiva, buscar una manera mas amable de decir las cosas; en emociones y sentimientos vivirlos y expresarlos con el color que les corresponde.

Cómo puedes definir que para ti fue la vivencia o experiencia del taller y que puedas explicar el porque.

Mi experiencia en el taller fue como una escuela. Aprendí mucho sobre los temas expuestos, de mis compañeras y sobre todo estoy aprendiendo a conocerme a mí misma. Fue una vivencia muy padre, me gusto mucho y tambien la disfrute.

Cuál o cuáles fueron de las sesiones que crees que más aprendiste y porque?

Emociones y sentimientos. No era consciente de que disfrazaba la tristeza o el enojo. Comunicación asertiva. No tenía idea de que era; me dí cuenta que me hacía falta ponerlo en practica.

Que tema o temas de los que se vieron a lo largo del taller fueron los de tu mayor interés y porque.?

Comunicación asertiva porque al conocer en que consistia me pareció que me faltaba ponerlo en practica. Tambien emociones y sentimientos se me hizo muy padre porque tome conciencia de como expresarlos.

Sientes o percibes que ha habido cambios en ti en algún aspecto de tu vida, después de haber realizado el taller y si tu respuesta es afirmativa los pudieras comentar por favor.

Sí. Primeramente en el aspecto personal siento mayor bienestar. Tambien en los aspectos familiares y sociales me desenvuelvo de mejor manera.

Cómo te sentiste y viviste en cuánto al clima de confianza en el grupo.

Muy bien. La mayoria de las sesiones me sentí muy comoda con el grupo y me sentía con la confianza de poder decir lo que creía y pensaba.

Cómo te vivías antes de poder participar en este taller de Inteligencia emocional Y cómo te vives ahora?

Antes del taller no era muy conciente de lo que decía, hacía y pensaba. Ahora me vivo de manera más conciente. Pienso antes de hablar, me expreco más claramente con actos y hechos. Sobre todo eso soy más conciente de mis metas, de que quiero lograr y que quiero hacer.

Si hubo aprendizajes de cuáles pudieras hablar.

Aprendí bastante de emociones y sentimientos. Me dí cuenta de que cada emoción y sentimiento tienen su propio color y que no debo ponerles otro.

¿ y cómo los fuiste aplicando ?

Fui viviendo y expresando mis emociones y sentimientos de la manera más clara posible, sin disfrazarlos.

¿Cómo me percibiste como facilitadora?

Me sentí muy agusto trabajando contigo. Me inspiraste mucha confianza y me pareció que te explicabas muy facilmente cl ejemplos que son

¿Que te ayudo de mi manera de ser? muy cotidianos.

Me era muy facil expresarme contigo porque podia decir lo que pensaba sin sentirme juzgada.

¿Cómo percibiste mi manera de irte acompañando?

Muy buena. Nos apoyabas en situaciones que a mí me parecian dificiles y buscabas que le encontraramos solución.

¿cómo te sentiste conmigo, que te ayudo de lo que yo proporcione?

Los ejemplos son los que me ayudaban más a entender los temas. Tambien los cuentos me ayudaron mucho.

¿cómo puedes describir que fue tu relación conmigo a lo largo del taller?

Fue muy buena. Entre en la segunda sesión y (se me hizo fácil adaptarme a tu manera de enseñar.

¿cómo sentiste que te escuchaba a ti y al grupo?

A mi y a todo el grupo nos escuchabas con mucha atención y respeto. Nos dabas oportunidad de hablar.

¿cómo podrías describir mi tono de voz?

Era adecuado para mí. No me molesto en el transcurso del taller.

¿te sentiste escuchada y entendida por mí?

Sí y en ocasiones cuando no me daba a entender el grupo me ayudaba.

¿te sentiste en confianza conmigo?

Sí mucha :)

En general que pudieras decir de mi trabajo al frente de este taller:

Me gusto mucho. Fue muy buena facilitadora.
Y te doy las gracias por escucharme y
ayudarme a ver las cosas de otro modo.

Yo: _____

¿cómo me puedo describir, antes, durante y después del curso.

ANTES	DURANTE	DESPUES
Me sentia bien pero tenía ganas de mejorar. Quería conocerme más y saber el por qué de las cosas.	Bienestar Conocimientos Conciencia Cambios. Mejor comunicación.	Bienestar Paz Tranquilidad. Sabiduría. Conciencia. Feliz. Emocionada.

Apéndice # 10 Consentimiento de los padres ó tutores para actividades del taller con participantes adolescentes.

A continuación presento la carta permiso que les pedí a los papás que me firmaran para poder video grabar las sesiones, puesto que todas eran menores de edad.

TLAQUEPAQUE, JAL. Agosto del 2011

A QUIEN CORRESPONDA

Por medio de la presente solicito de la manera más atenta su autorización para videograbar el trabajo llamado "Taller de Inteligencia emocional para adolecentes, desde el enfoque centrado en la persona, en la universidad ITESO" del cual estaría participando su hija, dicho material será utilizado en el trabajo para obtener el título de grado en la maestría en Desarrollo Humano, este material únicamente se utilizara para la presentación ante sinodales con las exigencia de un trabajo académico (cambio de nombre, y se respetará la identidad y privacidad de cada una de las participantes.

Agradezco mucho su comprensión y su participación. Me pongo a sus órdenes para cualquier duda o aclaración.

Atentamente

Lic. Elba Elizabeth Covarrubias Anaya

AUTORIZO:

_____

Nombre del Papá o Tutor Y Firma

Nombre de la participante: _____