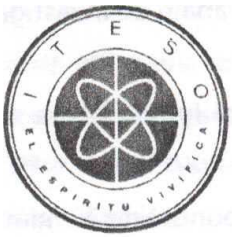
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



DEPARTAMENTO DE SALUD, PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

"LIBERÁNDOME DE MI CODEPENDENCIA EMOCIONAL, APRENDER A VIVIR CONMIGO Y CONTIGO"

TALLER DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, EN UN GRUPO DE FAMILIAS AL-ANON

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO
PRESENTA

LIC. GERARDO GONZÁLEZ VELAZQUEZ

ASESOR:
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

LECTOR:
MTRO. BERNARDO ENRIQUE ROQUE TOVAR

TLAQUEPAOUE, JALISCO A 24 DE MAYO DE 2013

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD
MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 19 de Abril de 2013

Lic. Gerardo González Velazquez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"LIBERÁNDOME DE MI CODEPENDENCIA EMOCIONAL, APRENDER A VIVIR CONMIGO Y CONTIGO TALLER DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, EN UN GRUPO DE FAMILIAS AL-ANON"**, que presentó para obtener el grado de Maestro 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 viernes 24 de Mayo de 2013 de 11:00 a 13:00 horas en la Sala B del Edificio Central.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Secretario: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Suplente: José Noé Miranda Becerra

Atentamente,

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

ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara
www.iteso.mx

DEDICATORIA

A mi madre, a quien le agradezco mi existencia y
le dedico mis victorias.

A mi padre, fuente incansable de sustento
e incondicional apoyo,
le dedico mis esfuerzos.

A Brenda, Deyanira, Jorge y Luis
por cobijarme con su
amorosa compañía,
les dedico este trabajo.

Esperando que las próximas líneas puedan expresar la fuerza de lo que realmente siento,

Agradezco:

Al gran espíritu creador y dador de vida. Por permitirme vivir, sentir y ser capaz de tomar conciencia de este maravilloso proceso al cual he nombrado “mi crecimiento y maduración”.

A mis padres que me han dado todo, y un poco más, para seguir en la búsqueda de quien realmente soy.

A mis hermanos por estar, ser y enseñarme a compartir nuestro nido familiar.

A mi sobrino por sus besos y abrazos que me han nutrido de esperanza y amor.

A Marlé porque a través de su cálida y cariñosa facilitación, pude presenciar la magia del acompañamiento.

A Yanalúm, Leticia y Xavier, por estar cuando más los necesitaba. A Gloria, Eloyna, Betty, Yirna, Débora, Raquel, Rosa Adriana y especialmente por su contribución en el trabajo de intervención, a Lulú, por acompañarme y permitirnos acompañar en nuestro grupo de crecimiento, y que con sus abrazos fundíamos nuestras almas para hacerlas más empáticas.

A mis compañeros de todas las materias de la maestría, quienes se atrevieron a recorrer el viaje al centro de cada uno de los que compartíamos nuestras experiencias y nuestro ser, en el proceso de aprender y crecer como personas.

A Javier Palomar, Xóchitl Cortés, Laura E. Rentería, Gabriela Sierra, Bertha A. Aguilar, Héctor Sevilla, Carlos López y Ana María Tapia por brindarme sus conocimientos como profesores de la maestría y enseñarme sus cualidades humanas en ese riquísimo proceso de aprendizaje.

A Antonio Aguilera, Noé Miranda, David González, Sofía Cervantes y Bernardo E. Roque, quienes además de sus valiosísimas labores docentes, me brindaron su confianza, tiempo y paciencia para inspirarme, asesorarme y motivarme en este intenso proceso de creación del Trabajo de Grado.

A los participantes del taller por su Alegría, Paciencia, Felicidad, Tenacidad, Ternura, Amor, Entrega, Paz, Dulzura, Decisión, Fuerza, Coraje, Valor y Calidez que nutrieron mi experiencia y mi ser.

RESUMEN

En este trabajo reporto la realización de un taller con 14 personas que asistían a un grupo de familias Al-Anon en el centro de tratamiento “La próxima frontera”. En su mayoría fueron madres y parientes que tenían una o varias personas internadas en este centro por algún problema de alcoholismo, drogadicción o alguna otra adicción. Las personas que asistieron al taller se interesaron por el mismo porque querían conocer más sobre el tema de la codependencia; querían identificar si es que en sí mismas existían características de esta forma disfuncional de relacionarse, y consecuentemente poder obtener herramientas para relacionarse de una forma más libre y funcional.

El taller tuvo una duración de 24 horas divididas en 6 sesiones, que se llevaron a cabo los sábados de 11 de la mañana a 3 de la tarde durante los meses de Septiembre y Octubre de 2010. El objetivo de la intervención fue acompañar a los asistentes de este taller a que identificaran las características de la codependencia, reconociendo sus propias formas de relacionarse con ellos mismos y con los demás, para finalmente ampliar sus opciones de comportamientos asertivos y desarrollar un estilo de vida más autónomo y saludable.

De los resultados obtenidos en esta intervención encontré que los participantes pudieron experimentar un aumento en su conocimiento personal en cuanto a sus formas de relacionarse codependientemente y tuvieron descubrimientos de la importancia en la comunicación asertiva como herramienta para transmitir sus sentimientos, así como también, expresaron resignificaciones de su sentido de valía personal como elemento importante del cambio de actitudes en sus relaciones interpersonales.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I. TALLER SOBRE CODEPENDENCIA EMOCIONAL 3

1.1 Planteamiento y justificación 3

1.1.1 Antecedentes personales y profesionales 4

1.1.2 Antecedentes y contexto de la intervención 7

1.1.3 Contexto de las personas 9

1.1.4 Características de las personas 12

1.1.5 Proceso de detección y atención de necesidades 13

1.2 Propósitos 16

1.2.1 Propósito general 16

1.2.2 Propósitos específicos 16

1.3 Plan de Acción 16

1.3.1 Metodología de la intervención 16

1.3.2 Lugar y condiciones del lugar 18

1.3.3 Recursos humanos, materiales, financieros 19

1.3.4 Cronograma de las sesiones 20

1.3.5 Plan de trabajo 20

1.3.6 Recolección de la información 21

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL 23

2.1 Estado actual del conocimiento 23

2.2 Desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado en la Persona 26

2.2.1 Partiendo del Enfoque Centrado en la Persona: conceptos fundamentales 28

2.2.2 Condiciones del Enfoque Centrado en la Persona 34

2.2.3 Hacía una teoría de las relaciones interpersonales 40

2.3 La codependencia emocional 42

2.3.1 La dependencia 42

2.3.2 La codependencia 44

2.3.3 Las relaciones tóxicas 48

2.4 La codependencia emocional desde el ECP 50

2.4.1 Las emociones 50

2.4.2 La comunicación de las emociones 52

2.4.3 La responsabilidad por uno mismo 54

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN 57
3.1 Narración de la intervención 57
Primera sesión 57
Segunda sesión 58
Tercera sesión 60
Cuarta sesión 62
Quinta sesión 63
Sexta sesión 65
3.2 Preguntas 68
3.3 Proceso de análisis y sistematización de información 69
CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN 73
4.1 Cambios reportados por los participantes mediante el trabajo con la codependencia emocional 73
4.1.1 Autoconocimiento 73
4.1.2 Aceptación y comunicación de sus emociones-sentimientos 78
4.1.3 Autovaloración 82
4.1.4 Autorresponsabilidad 84
4.1.5 Poner límites 87
4.2 Mi proceso como facilitador desde el ECP 89
4.2.1 Dificultades personales como facilitador 89
4.2.2 Habilidades y actitudes personales como facilitador 92
CAPÍTULO V. DIÁLOGO CON AUTORES 97
5.1 La estructura y metodología del taller 97
5.2 La integración del autoconocimiento, sentimientos, autoaceptación y asertividad 99
CONCLUSIONES 105
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 109
Bibliografía electrónica 111
APÉNDICES 113
Apéndice 1. Cronograma general 113
Apéndice 2. Fechas de intervención 114
Apéndice 3. Plan detallado de cada sesión 115
Apéndice 4. Cuestionario para detección de necesidades 122
Apéndice 5. Cuestionario de inicio y cierre sesión 1 125

Apéndice 6. Cuestionario de inicio y cierre sesiones 2 a la 5..... 126
Apéndice 7. Cuestionario integrador para cierre del taller 127
Apéndice 8. Sueño guiado “Un nuevo sueño sin codependencia”..... 129
ANEXOS..... 131
Anexo 1. Dinámica.- Cuestionario “¿Quién soy?”..... 131
Anexo 3. Dinámica.- “Mi árbol”..... 135
Anexo 4. Dinámica.- Sueño dirigido “Subir a la montaña” 136
Anexo 5. Ejercicio para practicar asertividad 137
Anexo 6. Evaluando nuestro comportamiento 138

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de intervención ha sido un esfuerzo por documentar mis aprendizajes adquiridos durante el estudio de la maestría en Desarrollo Humano y la búsqueda de la aplicación de los mismos a través de la planeación y aplicación de un taller para un grupo de familiares de personas que están o estuvieron internadas en el centro de tratamiento para alcohólicos y adictos “La próxima frontera”, el cual está ubicado en la colonia Agua Blanca Industrial del municipio de Zapopan, Jalisco.

Abordar el tema de la codependencia emocional y preparar un taller para un total de 12 mujeres y 2 hombres que estuvieron interesados en conocer más acerca de esta problemática, implicó para mí el gran reto de propiciar ambientes en los que se desarrollaran procesos de darse cuenta de que existen más opciones para disminuir el sufrimiento por mantener relaciones interpersonales que no brindan satisfacción, pues como lo explicaré en el cuerpo de este trabajo, resulta común que por la codependencia emocional que sufren ciertas personas, es que han mantenido relaciones abnegadas de cuidado, entrega, control y preocupación hacia personas que generalmente sufren o se les percibe sufriendo con problemas de dependencia.

Fundamentar este trabajo de grado desde el Enfoque Centrado en la Persona y reforzarlo con la experiencia de mi propio crecimiento, ha significado un reto mayor al de sólo adquirir y aplicar un conocimiento. Ha significado vivir en carne propia el proceso de crecimiento que entre otras cosas ha implicado dolor, ansiedad, cansancio y desesperación, pero a la vez satisfacción y confianza de crecer como persona.

Este trabajo implicó además la aventura de adentrarme a temas que había desconocido anteriormente y que sin saberlo había vivido las consecuencias de estas formas de interacción humana. Es por esto que desde aquí, desde mi experiencia adquirida a través del estudio de la maestría en Desarrollo Humano, desde mi proceso de desarrollo personal y con la realización de este taller sobre codependencia emocional, es que intento reportar los cambios que fueron capaces de generar algunas personas en su ámbito personal y vida familiar cuando las condiciones del ECP fueron

propuestas, generadas, y mantenidas por un cierto periodo de tiempo más o menos constante.

En el capítulo I presento el planteamiento y justificación de esta intervención, los antecedentes tanto personales como del contexto de la situación y de las personas con las cuales se intervino, los objetivos, el plan de acción a seguir y el trabajo de campo obtenido para y durante la realización del taller sobre codependencia emocional.

En el capítulo II presento el marco teórico con el cual respaldo esta intervención, básicamente dese el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers y los conceptos que consideré necesarios para fundamentar la intervención para el tema de la codependencia emocional.

En el capítulo III hago un análisis reflexivo de la intervención empezando con la narración de los sucesos que en ésta ocurrieron, seguido de la presentación de las preguntas formuladas para este trabajo y finalmente el proceso de análisis y sistematización de la información para contestar esas preguntas de la manera más ordenada y lo mejor justificada posible.

En el capítulo IV presento las respuestas a las preguntas generadas en el capítulo anterior con el título de alcances de la intervención.

En el capítulo V desarrollo el diálogo con los autores entrelazando los alcances logrados en el taller con el marco teórico de este trabajo de grado y las aportaciones al campo del Desarrollo Humano en cuanto al tema de la codependencia.

Finalmente cierro este trabajo con mis conclusiones, referencias bibliográficas y con las herramientas que utilicé durante las seis sesiones de este taller, las cuales presento en los apéndices y anexos.

CAPÍTULO I. TALLER SOBRE CODEPENDENCIA EMOCIONAL

1.1 Planteamiento y justificación

Desde el mes de Abril de 2010 estuve asistiendo a las juntas de información que se impartían todos los sábados a los familiares, amigos y conocidos de las personas con alcoholismo y adicción internadas en el centro de tratamiento “La próxima frontera”, con la finalidad de ofrecer a los asistentes y encargados de ese lugar un taller experiencial sobre codependencia emocional, que contribuyera en la creación de un ambiente con las condiciones necesarias para expresarse, conocer y reconocer sobre las relaciones codependientes emocionales y descubrir sus propias formas de retomar una vida satisfactoria.

Los asistentes a las juntas informativas de Al-Anon necesitaban el taller de codependencia emocional, pues conforme a la detección de necesidades, eran personas que habían perdido el valor de sí mismos y vivían relaciones de constante tensión. Por lo tanto necesitaban reforzar su autoestima y mejorar sus relaciones intra e interpersonales.

Con este taller se buscó brindar a los familiares un espacio para escuchar y comunicar sus sentimientos desde una dinámica de relación grupal, en la que pudieran experienciar un clima de relaciones sanas y auténticas en un grupo que tuvo como principios básicos: el respeto, la discreción, la confidencialidad, la congruencia, la aceptación positiva incondicional y la empatía. Desde ésta experiencia pretendí facilitar la toma de conciencia de su participación en las relaciones codependientes y un desarrollo de su potencialidad para una mayor aceptación de sí mismos y de sus familiares con problemas de alcoholismo u otra adicción.

1.1.1 Antecedentes personales y profesionales

Hoy por hoy puedo decir que durante casi toda mi adolescencia tuve una marcada tendencia a razonar cada una de las situaciones que yo vivía con la gente que me rodeaba. Casi con cualquier persona con la cual tenía que dirigirme trataba de mostrarme con una postura firme, elocuente, seria, responsable e inteligente para sentirme de esta forma que pertenecía y que podía fluir en uno o varios grupos. Grupos como mi familia que al fin de cuentas conformaban una sociedad de la cual yo no aceptaba ni entendía su forma de vivir. Durante mucho tiempo no me sentí con la libertad de expresar lo que realmente estaba sintiendo o pensando, a tal grado de que ni en mi propia familia encontraba la confianza para mostrar mis miedos e inseguridades por mantener el concepto del "como un hombre debe de ser". Paralelamente a esa idea, en mi mente se gestaban otras ideas no menos estrictas e inflexibles como la de que el mundo de los adultos era un lugar donde "se tiene que sufrir para vivir; un mundo del tener que competir y muchas veces mentir y atropellar al otro para poder avanzar, poder comer y poder sobresalir". Pensar de esta manera me llevó muchas veces a preguntarme sobre el valor, la importancia y el sentido que tendría el vivir una vida así.

En un ejemplo que narra Nathaniel Branden en su libro *"Cómo mejorar su autoestima"* me identifiqué con lo que dice de su paciente Alicia: "...explicó que no tenía ninguna queja específica, sino más bien una sensación de insatisfacción general, un sentimiento de que "la vida debe de ser algo más que esto"" (Branden, 1997:16). Así era como yo me sentía constantemente: insatisfecho por no sentir lo que "debería sentir", "tener que pensar y actuar como lo demás", y además, sin opciones y "solo" por no atreverme a contárselo a alguien que no solamente sintiera pena de mí o que simplemente me dijera lo mal que yo estaba y que "debería de" dejar de pensar en eso. Sin poderme explicar lo que me sucedía, pronto me encontré con mi primera y más pesada depresión cuando mis contradicciones de lo que creía que "debería ser" y lo que "realmente" estaba sintiendo, coincidieron con las situaciones cada vez más crecientes de desacuerdos y problemas entre mis amistades, pareja y familia, al tiempo de que me

encontraba con la presión de definir mi carrera profesional y terminarla para enfrentarme al mundo de “allá afuera”, el mundo laboral.

Dentro de mi familia, la relación que más me impactaba y que muchas veces me desconcertaba causándome insatisfacción, era la que muchas veces mantuve con mi madre. Observarla como una mujer que en algunos momentos con sus cuidados y con sus comentarios trataba de educarme de una forma y que con algunas conductas, actitudes y ciertas experiencias de vida me demostraba lo contrario, contribuía a que me sintiera y pensara que lo que vivía era tan contradictorio como pensar una cosa, sentir otra y “tener que” actuar y decir otra completamente distinta. Sin ser muy consciente de ello, de pronto me vi decidido a ayudarla a enfrentar y resolver sus problemas creyendo que ayudarla a controlar sus impulsos, emociones y reacciones me ayudaría a mí a sentirme más cómodo y confiado al menos con ella y por ende con toda mi familia. Mis intentos empíricos muchas veces sólo resultaron en más discusiones que generalmente tenían que ver con el divorcio con mi padre, la falta de dinero, su deseo por controlar su forma de comer y bajar de peso, así como también los conflictos con sus hermanos y hermanas que por cuestiones de herencia, alcoholismo y responsabilidades no bien definidas, generalmente terminaban en desacuerdos, gritos y peleas tanto en sus casas como en la nuestra.

Durante la elaboración del presente trabajo he ido aprendiendo que también se puede ser adicto a las relaciones interpersonales, al trabajo, al deporte y a otras tantas cosas más que solamente al alcohol o a las drogas. En mi caso y gracias a mi gusto por el deporte y mi marcada tendencia por lo “saludable”, pude concluir mi vida adolescente sin atarme al alcoholismo o alguna otra droga decidiendo mejor refugiarme en trabajos o actividades que me distrajeran de mi situaciones conflictivas, lo cual también resultaba adictivo cuando buscaba el reconocimiento que en mi familia no encontraba y mucho menos por mí mismo. Fui creciendo como una persona que no se permitía tener contacto con su emociones ni disfrutar si no había de por medio un previo sacrificio o un reconocimiento externo.

Afortunadamente, durante el periodo que estudié mi carrera universitaria tuve un momento que fue de gran trascendencia en mi vida. Recibí la invitación a un curso

llamado “Líderes en crecimiento” en donde experimenté formas muy distintas de expresar ideas, experiencias, recuerdos y sentimientos que nunca había imaginado poder contar enfrente de un grupo de personas desconocidas. Fue en este curso que pude sentir algo nuevo, algo que nunca había vivido con tanta fuerza, con tanta energía, con amor y calidez por los seres que compartíamos esa misma experiencia que recobré la inquietud y necesidad de compartirlo a mis amigos, familia y como caso especial, a mi madre a quien yo creía le urgía ese tipo de experiencias y destrabes emocionales. Sin embargo, al no ser aceptadas mis invitaciones a vivir esa experiencia al grupo que fui, me decidí a buscar alguna fuente de esas prácticas que no fueran fácilmente desacreditadas, que tuvieran un estudio serio y bases sólidas para demostrar con hechos y datos confiables la capacidad de modificar conductas dependientes, adictivas e insatisfactorias. Finalmente me encontré con la maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), en donde a través de los dos primeros semestres conocí técnicas, herramientas y actitudes para crear ambientes en los que se pueden facilitar procesos de crecimiento personal.

Durante los procesos de autoconocimiento facilitados en la maestría, a través de la recuperación de mis vivencias y de la exposición abierta de mis sentimientos, pude redefinir la forma en la que quería vivir mi vida: convivir conmigo mismo y con los demás desde una manera más independiente, auténtica, sana, positiva y más disfrutable. Este mismo proceso de crecimiento personal también ha ido impactando en mi familia, pues al a ser más abierto con ellos comunicándoles mis necesidades y mis sentimientos, nuestras formas de relacionarnos han ido mejorando en el sentido de que conjuntamente nos hemos mostrado más atentos y cálidos al momento de escucharnos los unos a los otros. Especialmente con mi madre, he ido aprendiendo a desengancharme de la “necesidad aprensiva” de quererla ayudar en situaciones en las que ni ella me lo solicita, al mismo tiempo de aprender a aceptar y respetar sus actitudes, decisiones y su propio proceso de vida; identificándolo y separándolo de mis necesidades y de mis auténticas responsabilidades como hijo y como persona.

Es por esta razón que desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) me inspiré para intervenir con familiares, amigos o conocidos de las y los internos en el centro de

tratamiento “La próxima frontera”, pues identifiqué que en el proceso para reintegrarse de nuevo a sus familias y a la misma sociedad, muchas veces estos últimos al no entender y no creer en los procesos de cambio de actitudes dependientes a autónomas, dificultan, entorpecen y hasta se esmeran en revertir dicha reintegración. Por tanto, a estas personas les ayudaría bastante emprender, vivenciar y comprender lo que sucede en los procesos personales de cambio y de esa forma cofacilitarse el crecimiento y apoyo mutuo.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la intervención

Después de tanto indagar e incluso de dudar siquiera que pudiera encontrar un lugar para aplicar mi intervención, encontré en el centro de tratamiento para alcohólicos y adictos “La próxima frontera” en el municipio de Zapopan, Jalisco, un grupo que brindaba pláticas de información sobre las familias Al-Anon. Ese centro de tratamiento contaba ya con más de un año y medio de haberse instalado y de estar prestando sus servicios en esa colonia. En esta colonia se puede observar fácilmente que la mayoría de las calles no están pavimentadas, que la mayoría de los lotes se encuentran levemente acondicionados como bodegas o lotes empresariales, y que la mayoría de casas habitación que también se pueden ir encontrando por esa zona, pertenecen a personas con no muchos recursos económicos.

Al preguntarles a los encargados en turno sobre los antecedentes del centro de tratamiento, lo más que me pudieron decir es, que al darse la salida de la persona que se había encargado de la administración y coordinación del mismo hasta el momento en que ellos llegaron, sólo se retomó la actividad del tratamiento del alcoholismo y demás adicciones pero con una inversión y restructuración administrativa completamente nueva. No se conservó mucho de su historia ni de su proyecto anterior. Lo que sí pude constatar, es que desde que llegué a ese lugar fui testigo de los cambios tan marcados en las instalaciones como en la estructura organizacional.

Precisamente mi llegada a ese lugar sucedió mientras todavía estaba definiendo el tema a tratar en mi trabajo de grado, cuando una tarde me encontré con un salón tipo bodega en donde se encontraba un grupo de personas reunidas y en dónde pensé que

podría aplicar mi intervención simplemente por el hecho de ya estar reunidas las condiciones para ofrecer mi intervención: las personas y el lugar para reunirnos. Por lo tanto me animé a acercarme a escuchar lo que ahí se decía. Una vez estando cerca, me invitaron a pasar y ya no me pude salir. Me pidieron mi nombre, me pasaron al frente y me dieron un aplauso tan grande y duradero que instintivamente me sentí apenado. Terminado ese gran recibimiento me dijeron que ese aplauso no era para mí, que más bien era para Dios por haber permitido que yo estuviera ahí con ellos esa noche. Este proceso lo repiten cada vez que llega una persona nueva al grupo de Alcohólicos Anónimos. Hasta el final pude explicarles que yo no tenía algún problema con las adicciones y que más bien quería ofrecerles un taller. Afortunadamente lo que pude observar en ese ínter fue que las personas que pasaron a compartir sus experiencias vividas con el alcohol y con alguna otra adicción, reportaron algunas similitudes con lo que yo había escuchado por primera vez en la maestría de Desarrollo Humano.

Algunas de estas similitudes que me dejaron asombrado fueron el silencio, el respeto y atención que brindaban todos los asistentes a sus compañeros que pasaban al frente a tomar la palabra. Creí que eso sería muy difícil que ocurriera, pues la mayoría de los ahí presentes me pareció que no tendrían la paciencia suficiente como para estar sentados por tres horas escuchando a alguien desconoció hablar de su vida. La mayoría de ellos me parecieron ser de un nivel socioeconómico medio o bajo y tener el oficio de albañilería, pues aunque algunos así lo comentaron, gran parte de los presentes tenían en sus ropas y calzados restos de cemento seco.

Otras similitudes que me fueron impactando, fue que algunos de ellos al momento de compartir sus vivencias mencionaron estar aprendiendo y aplicando términos como: catarsis, manejo de sentimientos, aceptación, confidencialidad, entre otros más que también utilizamos en la maestría de Desarrollo Humano. Al terminarse la reunión, me acerqué con los encargados del lugar para platicarles mis intenciones de aplicar mi intervención con familias, para lo que de pronto me recomendaron asistir los sábados al grupo de información para familias de Al-Anon.

1.1.3 Contexto de las personas

Las personas que asisten a las juntas de familias Al-Anon son personas que tienen a un familiar, amigo o conocido interno en el centro de tratamiento “La próxima frontera”, y que se reúnen una vez a la semana para informarse del avance de sus internos además de tener pláticas guiadas con el formato de los grupos Al-Anon.

Los grupos de Al-Anon son grupos de personas que han sido afectadas por la adicción de otra persona. Son familiares, amigos, empleados y compañeros de trabajo que se reúnen para compartir entre sí sus experiencias, sentimientos, frustraciones y esperanzas de aprender a vivir una vida mejor y encontrar la felicidad; independientemente de si la persona con adicción se rehabilita o no.

En el programa Al-Anon se tiene como uno de los principios básicos el anonimato; no se revela a quien se ve ni lo que se escucha en las reuniones, por lo mismo, para este trabajo de grado he mantenido la confidencialidad de los participantes del taller utilizando sobrenombres referentes al sentimiento o emoción con el cual yo más los identificaba a cada uno de ellos. En estos grupos no se cobran cuotas ni honorarios, más bien se pasa una cesta para recibir contribuciones voluntarias. Se evita discutir sobre cualquier creencia religiosa, pero se invita a encontrar un "Poder superior al ser humano" que ayude a resolver sus problemas y alcanzar la tranquilidad. Cada miembro es libre de definir ese poder a su propia manera.

El programa de recuperación de Al-Anon se basa en los Doce Pasos y las Doce Tradiciones de Alcohólicos Anónimos (AA). Los Pasos son la base para la recuperación personal y las Tradiciones ayudan a los grupos a mantener la unidad.

Los Doce Pasos versan de la siguiente manera:

1. Admitimos que éramos incapaces de afrontar solos el alcohol, y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos el sano juicio.
3. Resolvimos confiar nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, según nuestro propio entendimiento de Él.
4. Sin temor, hicimos un sincero y minucioso examen de conciencia.

5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano, la naturaleza exacta de nuestras faltas.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a que Dios eliminase todos estos defectos de carácter.
7. Humildemente pedimos a Dios que nos librase de nuestras culpas.
8. Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado, y estuvimos dispuestos a reparar el mal que les ocasionamos.
9. Reparamos directamente el mal causado a esas personas cuando nos fue posible, excepto en los casos en que el hacerlo les hubiese infligido más daño, o perjudicado a un tercero.
10. Proseguimos con nuestro examen de conciencia, admitiendo espontáneamente nuestras faltas al momento de reconocerlas.
11. Mediante la oración y la meditación, tratamos de mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro propio entendimiento de Él, y le pedimos tan sólo la capacidad para reconocer Su voluntad y las fuerzas para cumplirla.
12. Habiendo logrado un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar este mensaje a otras personas, y practicar estos principios en todas nuestras acciones.
Y las Doce Tradiciones son las siguientes:
1. Nuestro bienestar común debiera tener la preferencia; el progreso individual del mayor número depende de la unión.
2. Existe sólo una autoridad fundamental para regir los propósitos del grupo: un Dios bondadoso que se manifiesta en la conciencia de cada grupo. Nuestros dirigentes son tan sólo fieles servidores, y no gobiernan.
3. Cuando los familiares de los alcohólicos se reúnen para prestarse mutua ayuda, pueden llamarse un Grupo de Familia Al-Anon, siempre que, como grupo, no tenga otra afiliación. El único requisito para ser miembro es tener un pariente o amigo con un problema de alcoholismo.
4. Cada grupo debiera ser autónomo, excepto en asuntos que afecten a otros grupos o a Al-Anon, o AA en su totalidad.

5. Cada Grupo de Familia Al-Anon persigue un solo propósito: prestar ayuda a los familiares de los alcohólicos. Logramos esto, practicando los Doce Pasos de AA nosotros mismos, comprendiendo y estimulando a nuestros propios familiares aquejados por el alcoholismo, y dando la bienvenida y brindando alivio a los familiares de los alcohólicos.

6. Nuestros grupos de familia jamás debieran apoyar, financiar, ni prestar su nombre a ninguna empresa extraña, para evitar que problemas de dinero, propiedad o prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual que es el primordial. Aun siendo una entidad separada, deberíamos cooperar siempre con Alcohólicos Anónimos.

7. Cada grupo ha de ser económicamente autosuficiente y, por lo tanto, debe rehusar contribuciones externas.

8. Las actividades prescritas por el Duodécimo Paso en Al-Anon nunca debieran tener carácter profesional, pero nuestros centros de servicio pueden contratar empleados especializados.

9. Nuestros grupos, como tales, nunca debieran organizarse, pero pueden crear centros de servicios o comisiones directamente responsables ante las personas a quienes sirven.

10. Los Grupos de Familia Al-Anon no deben emitir opiniones acerca de asuntos ajenos a sus actividades. Por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en polémicas públicas.

11. Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción. Necesitamos mantener siempre el anonimato personal en la prensa, radio, el cine y la televisión. Debemos proteger con gran esmero el anonimato de todos los miembros de AA.

12. El anonimato es la base espiritual de nuestras Tradiciones y siempre nos recuerda que debemos anteponer los principios a las personas.

Los asistentes del grupo Al-Anon tienen como objetivo entender que el alcoholismo es una enfermedad que afecta a todas las personas relacionadas con el bebedor o adicto con problemas, y que los que se preocupan más por él quedan

literalmente atrapados por el comportamiento de éste. Es por esto que en este centro de tratamiento “La próxima frontera” también se imparten cursos sobre adicciones y alcoholismo a las familias y al público en general, con el objeto de sensibilizar acerca de estas enfermedades desde una postura más informada y que estos también encuentren formas de atenderse y ayudarse a sí mismos.

1.1.4 Características de las personas

Las personas que asistieron al taller sobre codependencia emocional fueron invitadas durante las juntas de familias Al-Anon que se llevaban a cabo todos los sábados de cinco de la tarde a ocho de la noche en el centro de tratamiento “La próxima frontera”. Personalmente estuve asistiendo a las mismas para conocer su forma de trabajar y a la vez, hacer los avisos del taller sobre codependencia emocional para ir anotando en una lista los nombres y teléfonos de las personas que estuvieran interesadas y que además se comprometieran a asistir recurrentemente. De esa lista hice el llamado de confirmación a 11 personas anotadas, de las cuales asistieron todas el primer día, una más llegó para solicitar su asistencia ese mismo día y otras dos que se enteraron del taller por personal del centro, llegaron desde la tercera sesión hasta el final del taller. En total fueron 14 personas las que asistieron, pero sólo 11 lograron concluir con la mayoría de las sesiones. En su mayoría se presentaron personas del género femenino, con edades de entre 35 y 55 años, que eran madres, esposas o hijas de algún interno en ese centro de tratamiento. Sólo dos hombres se interesaron y asistieron al curso. Uno de ellos que era un padre de una interna dejó de asistir por situaciones laborales y el otro hombre restante asistió a todas las sesiones a partir de la tercera sesión junto con su esposa.

Todos los presentes al taller parecían ser de clase socioeconómica media y media-alta con diversos oficios y profesiones desde amas de casa, enfermeras, comerciantes y contadores públicos que venían desde otras áreas de la ciudad hasta este punto porque ahí les habían recomendado tratar a sus parientes o amigos.

1.1.5 Proceso de detección y atención de necesidades

Para la obtención de las necesidades me apoyé en las herramientas propuestas en el Taller de Integración I de la maestría en Desarrollo Humano del ITESO, y son las que explico a continuación:

En primera instancia y a partir de la elaboración de un escrito de recuperación de mi historia personal, contacté con mi necesidad de relacionarme con mi familia de una forma en la que todos los integrantes nos pudiéramos sentir más escuchados, respetados, comprendidos y aceptados de una forma más sincera y cálida. Especialmente con mi madre, pude reconocer mi necesidad de poderme relacionar de una forma más aceptante y menos aprensiva por ambas partes. Una vez detectadas mis necesidades y con la esperanza de poder realizar cambios importantes en mi actual situación familiar, decidí hacerme de los recursos y herramientas indispensables para poder impactar de forma positiva en mi familia y en otras familias mexicanas, en este caso, que presentaran algún problema de codependencia emocional.

En segundo lugar y como resultado del ejercicio de observación que realicé a los asistentes de las juntas de información impartidas en este centro de tratamiento “La próxima frontera”, empecé a suponer que esos familiares también se encontraban en la búsqueda de información y ayuda que les contribuyera a mejorar su relación con esa persona que padecía de conductas adictivas o dependientes, así como también, de un imperioso deseo por sentirse mejor consigo mismos. Conjuntamente con mis investigaciones en libros y en internet sobre la codependencia emocional, me di a la tarea de elaborar un cuestionario para obtener la información que me ayudaría a validar o refutar esa suposición. Ya elaborado el cuestionario (apéndice 4) y a la par de su aplicación, obtuve los siguientes resultados:

- La gran mayoría de los encuestados contestaron que les era más fácil identificar las necesidades emocionales de los demás antes que las suyas propias.
- Al preguntarles qué tan frecuentemente buscaban los comentarios de las demás personas para sentirse satisfechos consigo mismos, más de la mitad de los encuestados respondió “casi siempre” y “siempre”, mientras la otra parte de los

encuestados contestaron “a veces”, y tan solo tres hombres de esta otra parte contestaron “nunca” y “casi nunca”.

- La gran mayoría de estas personas encuestadas respondieron que sí tratan de complacer a alguien más antes que a sí mismos, y normalmente son a sus hijos y a su pareja.
- Más de la mitad contestaron que sí se sienten responsables de ayudar en cuanto saben que alguien conocido o de su familia tiene un problema. Las razones variaron desde sentirse con el deber por tratarse de familiares, sentir satisfacción al ayudar, esperar recibir la misma respuesta o temer que algo malo sucediera. Algunos de los que no se sienten responsables por ayudar, lo harían si se los solicitan o sólo si fuera un familiar.
- A más de las dos terceras partes de los encuestados se les dificulta poner límites, ya sea porque ni ellos mismos los cumplen, por falta de seguridad o porque prefieren evitar problemas.
- Al considerar cómo son las relaciones con su familia, amigos y pareja, la mitad de los encuestados respondió “buena” porque no tienen peleas y porque simplemente están bien, mientras la otra mitad de los encuestados contestó “regular” porque generalmente no hay comunicación. Sólo una encuestada contestó “pésima” y ella se lo atribuía a su propio comportamiento o mala conducta.
- De nuevo, más de las dos terceras partes de los encuestados afirmaron reprimir algún sentimiento con tal de que alguien que ellos quieren no se enoje o los abandone. Los sentimientos más reprimidos eran el enojo, la tristeza y el miedo.
- Al preguntarles a los familiares si consideraban estar atados a una relación personal que normalmente los hiciera sentir mal, el total de las respuestas se dividieron casi por la mitad entre sí y no.
- La gran mayoría cree que sí necesitan ayuda para resolver una situación de una relación que los haga sentir mal.

A partir de las respuestas que describí anteriormente, me di cuenta de que:

- En todos los encuestados existe una alta concentración en las necesidades de los demás hasta por encima de las propias, por lo cual, en lo personal, considero que

los datos recogidos reflejan que su centro de valoración es marcadamente externa y que por lo tanto puede existir una tendencia a obsesionarse con la vida de los demás.

- Por los resultados arrojados en la encuesta, al menos la mitad de los encuestados le da una alta importancia a lo que los demás piensan de ellos, lo que de alguna manera se asemeja a una de las características de una persona con características de codependencia emocional, y es el que necesite los comentarios o valoraciones de otra persona para sentirse satisfecho con todo lo que dice o hace.
- El sentimiento de responsabilidad para ayudar a resolver los problemas de alguien más, incluso de manera obsesiva, es muy grande en estos encuestados y básicamente se da cuando se trata de la familia en la relación de padres a hijos.
- La dificultad para poner límites a los otros es una característica muy marcada en la codependencia emocional. Por los resultados arrojados de este cuestionario, la mayoría no lo hace por falta de seguridad en sí mismos y para evitar más problemas.
- Una mala comunicación está relacionada con la represión de los sentimientos; la mayoría de los encuestados reportaron que recurrentemente reprimen sus propios sentimientos para evitar que las personas más significativas se enojen con ellos.
- En la codependencia emocional se suele justificar una relación donde existen malos tratos. En el caso de estos encuestados aproximadamente un 50 % no reconoció una relación que los hiciera sentir mal, a pesar de que el acudir a estas juntas es porque tienen un interno por alcoholismo o adicción, lo que la mayor parte de las veces supone la existencia de relaciones pobres, insanas o conflictivas.

Con este análisis de detección de necesidades fundamenté el plan de acción para aplicar el taller sobre codependencia emocional que se especifica en el apartado 1.3.1. Pasemos primeramente a revisar lo que fueron los propósitos tanto generales como específicos del presente trabajo.

1.2 Propósitos

1.2.1 Propósito general

Acompañar a los asistentes de este taller a que identificaran las características de la codependencia, reconociendo sus propias formas de relacionarse con ellos mismos y con los demás, para finalmente ampliar sus opciones de comportamientos asertivos y desarrollar un estilo de vida más autónomo y saludable.

1.2.2 Propósitos específicos

- Que los participantes del taller experimentaran formas de relación grupal basados en el ECP y que las reconocieran como condiciones de relaciones interpersonales sanas dentro y fuera del grupo.
- Que en un clima de confidencialidad y respeto, los participantes del taller se permitieran a sí mismos la expresión de sentimientos y experiencias personales de vivir con un alcohólico o adicto y pudieran hacer una auto-revisión más consciente de sí mismos.
- Que los participantes del taller conocieran temas relacionados a la codependencia emocional para que se promoviera la prevención, aceptación y puesta en práctica en sí mismos de ese conocimiento.
- Que se generaran procesos de autoconocimiento y autoaceptación que posibilitaran cambios de conductas codependientes a conductas asertivas.

1.3 Plan de Acción

1.3.1 Metodología de la intervención

A partir de la entrevista con el profesor David González de la clase de taller de integración II, se redefinió el eje conductor de este taller y los objetivos de cada sesión para que quedaran de la siguiente manera:

Sesión No.1 Introducción al taller sobre codependencia emocional. Que los participantes se conocieran entre sí y se identificaran como integrantes de este grupo además de conocer y reconocer las características de la codependencia.

Sesión No.2 Autoestima. El objetivo fue reconocer conceptos de la autoestima y facilitar un momento para la toma de conciencia del sí mismo.

Sesión No.3 Sesión como grupo de encuentro. Retomar los aprendizajes obtenidos de las primeras sesiones y consolidar reglas de comportamiento como grupo.

Sesión No. 4 Sentimientos. Reconocer y aceptar los propios sentimientos que propiciaran un mayor autoconocimiento y una mayor autoaceptación.

Sesión No.5 Asertividad. Que los participantes de este taller reconocieran la forma predominante de su estilo de conducta y practicaran técnicas asertivas.

Sesión No.6 Cierre de este taller. Que los participantes de este taller se retroalimentaran sobre la experiencia de haber asistido a este taller y formaran una red de apoyo.

Una vez diseñada la estructura temática del taller me enfoqué en planear las actividades que se llevaron a cabo en cada sesión, con la intención de hacer confluir la información recibida a través de ejercicios de sensibilización, el procesamiento haciendo autoevaluaciones y la promoción de la aplicabilidad de los anteriores a situaciones reales y cotidianas. Con la planeación de la metodología de la intervención se buscó que los participantes del taller tuvieran acceso a un proceso de aprendizaje significativo descrito por Rogers (1961) como:

> Una manera de aprender que señala una diferencia – en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad-; es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento de caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de su existencia (Rogers, 1961:247).

Este aprendizaje significativo fue facilitado por una parte por medio de los recursos que se presentan en la parte de apéndices y anexos del presente trabajo, así como

también, por parte de la interacción grupal bajo el esquema de las condiciones de la teoría de las relaciones interpersonales en vías de desarrollo.

Pasemos entonces a describir las condiciones del espacio, que también jugaron un papel determinante en la calidad de los cambios generados por los participantes del taller.

1.3.2 Lugar y condiciones del lugar

El centro de tratamiento “La próxima frontera” o mejor conocida por el personal interno como “la granja”, es un terreno de un gran espacio físico que cuenta con: una cancha de futbol, dos caballerizas, aproximadamente 8 jaulas para perros, una instalación tipo bodega industrial en la que se encuentran los dormitorios de más de 100 internos, un patio de concentración del tamaño de dos canchas de basquetbol, la cocina, baños, recepción y las oficinas del personal que está a cargo del centro de tratamiento. Cuenta también con una casa de campo de dos pisos, un jardín en el que están construyendo un aviario, un lago con una cascada de dos metros, una terraza donde se hacen las reuniones para los familiares de los internos y una casa hogar para aproximadamente 10 internos que están por terminar su tratamiento de reintegración a la sociedad.

A la entrada de este terreno se encuentra también un salón de aproximadamente 8 metros de largo por 5 de ancho, tiene láminas onduladas de concreto como techo y una cortina de metal como puerta de entrada y salida a la calle. En este salón se llevan a cabo las reuniones de AA y este mismo fue el que nos facilitaron para la realización del taller sobre codependencia emocional. El salón tiene como mobiliario: un pintarrón, fotos de los fundadores de AA, cuadros grandes en los que están impresos los doce pasos y las doce tradiciones, así como también un cuadro con el nombre del centro de tratamiento, un pedestal y un escritorio con su respectiva silla para las personas que se encuentren dando una plática o discurso al frente de un grupo, y para que las personas se puedan sentar cuenta con ocho hileras de sillas de plástico unidas por una estructura de metal, así como también, con sillas individuales de plástico y otras de metal.

Una vez iniciado el taller nos percatamos de las inconveniencias del lugar, pues tuvimos en contra situaciones como excesos de ruidos provocados por el paso del

transporte urbano, ruidos provocados por los internos del centro de tratamiento, altas temperaturas al cerrar las puertas para evitar el paso de personas ajenas al taller, y ruidos internos provocados por los propios ventiladores.

1.3.3 Recursos humanos, materiales, financieros

Conté con el permiso y apoyo del padrino Alejandro, quien es encargado de la dirección del Centro de tratamiento para alcohólicos y drogadictos “La próxima frontera”, para realizar el taller sobre codependencia emocional, y por ello también, recibí el apoyo de los jóvenes que estaban en proceso de recuperación para la limpieza del salón y el acomodo del mobiliario, pues es parte de sus actividades el prestar su servicio en cualquier actividad que se realice dentro de esa institución.

Colaboró conmigo en esta intervención mi compañera de la maestría Lourdes Esparza Moya, “Lulú”, quien además de apoyarme en la planeación de las dinámicas también se encargó de repartir el material utilizado durante la realización de las sesiones para que yo pudiera concentrarme más específicamente en lo que compartiera cada una y uno de los asistentes. Lulú me apoyó con la entrega y recepción de los cuestionarios con las preguntas de inicio y cierre de sesión, gafetes, lápices y el material utilizado en cada dinámica. Utilizamos hojas de máquina color blanco, marcadores, plumas, lápices, cinta adhesiva, cartulinas, colores vegetales, pasta de dientes, frascos de *gerber*, algodón, frijoles y etiquetas.

Para ambientación de algunas sesiones utilicé música de relajación grabada en mi computadora portátil y para la grabación de las sesiones utilicé audiograbadora USB y videograbadora digital. En la última sesión de taller les entregué a los participantes que así lo solicitaron un engargolado con las diapositivas que se utilizaron en las exposiciones temáticas.

En este taller sobre codependencia emocional contribuí económicamente con el total de los recursos utilizados para llevarlo a cabo; como fueron la compra del material para las dinámicas reportado anteriormente así como también las galletas, café, azúcar, desechables y refrescos que fueron ofrecidos a los participantes en el intermedio de la

primer sesión. En el resto de las sesiones las participantes del taller contribuyeron con galletas para cada sesión.

1.3.4 Cronograma de las sesiones

En el programa de actividades que diseñé desde la clase de Taller de integración I planee llevar a cabo la intervención del taller sobre codependencia emocional los sábados 4, 11,18 y 25 de septiembre así como el 2 y 9 de octubre con un horario de 10 de la mañana a 2 de la tarde, pero finalmente decidimos mover las fechas para los sábados 11 y 18 de septiembre y 2, 9, 23 y 30 de octubre. Gracias a las propuestas de las participantes del taller, movimos el horario de todas las sesiones para iniciar a las 11 de la mañana y termináramos a las 3 de la tarde para que ellas tuvieran más tiempo de atender los quehaceres del hogar o de sus trabajos, así como también para acortar el tiempo de espera para sus pláticas informativas de Al-Anon que comenzaban a las 5 de la tarde.

1.3.5 Plan de trabajo

Para poder realizar la intervención con el taller sobre codependencia emocional tuve que estructurar y formalizar un plan sobre el que me pudiera basar y en el que pudiera visualizar, comprender y aplicar el abordaje de la Codependencia desde las herramientas del ECP. Este, aunque no fuera estrictamente llevado a cabo me marcó la pauta sobre los tiempos y los propósitos a alcanzar y no perder de vista el propósito general de este Taller, mencionado ya en la sección 1.2.1. A continuación muestro el plan de trabajo resumido y en el apéndice 3 se podrá revisar el plan detallado por cada sesión.

No. De Sesión	**Fecha**	**Tema**	**Propósito**
1	11-Sep-10	Introducción	Dar a conocer los conceptos y características de la codependencia emocional como punto de partida

			para este taller
2	18-Sep-10	Autoestima	Presentar concepto y escalera de la autoestima e incentivar a la toma de conciencia del sí mismo
3	02-Oct-10	Grupo de encuentro	Compartir las reflexiones generadas en el taller y redefinir el reglamento
4	09-Oct-10	Sentimientos	Experienciar los sentimientos de forma más consciente y rica y reconocer los propios recursos al recibir retroalimentación de estos
5	23-Oct-10	Asertividad	Reconocer el tipo de conductas que se toman frente a diferentes situaciones y practicar la asertividad
6	30-Oct-10	Cierre del taller	Cerrar el taller compartiendo y dejando evidencia de las experiencias vividas en el mismo

1.3.6 Recolección de la información

Con la finalidad de registrar con objetividad y con la mayor fidelidad posible la información para luego sistematizarla e interpretarla, hice uso de las herramientas que detallo a continuación.

- Observación. A través del contacto visual realicé registros de movimientos, gestos y posturas que me ayudaron hacer una lectura de su lenguaje no verbal y complementar la información que me brindaban verbalmente.
- Cuestionarios de inicio y cierre por sesión. Recolección escrita de opiniones y necesidades que los participantes aportaron para retroalimentar mi intervención; de ellos obtuve información cualitativa.
- Charlas individuales. Al finalizar cada sesión conversé con el participante que me solicitaba el espacio para que pudiera recibir también una atención personalizada.
- Audio grabación. Las grabaciones me ayudaron a registrar los diálogos de todas las sesiones para posteriormente realizar las bitácoras.
- Videograbaciones. Fueron muy importantes para complementar las audiograbaciones y hacer una lectura más completa de los momentos más representativos de cada sesión.
- Elaboración de la bitácora. Realicé un registro escrito por cada una de las sesiones de las actividades, aprendizajes y dinámicas de la intervención.

- Diario de campo audiograbado. Registré la información de mis estados de ánimo, sentimientos e interpretaciones de mi forma de facilitar en cada una de las sesiones.
- Registro fotográfico. Me permitió evidenciar las condiciones físicas de las instalaciones y algunas experiencias de los participantes.
- Cuestionario de evaluación final. Además de recabar los comentarios y sugerencias me sirvió para evidenciar los aprendizajes significativos surgidos en este taller.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

En este apartado reporto la revisión de tesis, trabajos de grado y literatura que están relacionadas de alguna manera con mi propia intervención. La revisión de trabajos de grado con el tema de la codependencia desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), lo llevé a cabo en la base de datos de la biblioteca del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), así como también en la de la Universidad Iberoamericana (UIA) de la ciudad de México.

En la búsqueda realizada en el ITESO encontré 2 tesis con el título de codependencia y aunque ambas tratan de los mismos temas que este trabajo, considero que la que abarca más concretamente el tema de la codependencia es: “Todos por la dignidad”. Una experiencia de aprendizaje y crecimiento con personas codependientes en el DIF-Guadalajara” de Yolaina del Cúa Salmerón Belli. El objetivo de este trabajo fue ofrecer un taller de aprendizaje para un grupo de personas que sufrieron de violencia intrafamiliar y que estas mismas personas fueran capaces de formar redes de apoyo para escuchar y atender a otras personas con situaciones similares. Para lograr este objetivo se planearon actividades para desarrollar las actitudes y habilidades propias del ECP, incluyendo también un acompañamiento en los procesos de los participantes del taller. Además de aplicar esta intervención desde las actitudes relacionales de Rogers, la autora también enmarcó su trabajo con los conceptos de autoestima de Nathaniel Branden, el “Yo-Tú” de Martín Buber y aportaciones interesantes del concepto de “madre” de Clarissa Pinkola Estés que consideró le aportaron un mayor énfasis en el concepto del “sí mismo” en relación con la historia personal, la cultura y las vivencias del presente.

La relación que encontré con mi trabajo fue principalmente la coincidencia en el género de la mayoría de los participantes del taller, básicamente mujeres y uno o dos varones interesados por revisar más acerca de sí mismos y de sus relaciones con sus

familiares. También encontré en común haber aceptado el gran reto que implicó brindar un taller desde las actitudes del ECP y vivir junto con el grupo los cambios que se pudiesen ir generando tanto en los participantes como en el facilitador.

En el trabajo de “Todos por la dignidad” se logró el propósito de reconocer las características de la codependencia emocional en cada uno de los asistentes del taller y utilizar esto como una herramienta de conocimiento y aceptación personal, y no el que se había formulado en un principio de ese trabajo, el de preparar personas para atender a otras dentro de alguna institución u organismo dedicado para ese fin. De cualquier forma, la lectura del trabajo me ayudó a reafirmar la idea de la importancia que tiene el que las personas se sepan y reconozcan así mismas como agentes capaces de influir sanamente en sus relaciones interpersonales.

En lo referente a la investigación realizada en la base de tesis UIA México, encontré dos tesis dirigidas más bien hacía la violencia contra la mujer y una a nivel Doctorado también en Desarrollo Humano referida a las relaciones adictivas amorosas. En la tesis llamada “Las relaciones adictivas amorosas a una pareja y su incidencia en las identidades personales” de Miguel Alfredo Reyes Garcidueñas, encontré una precisa y oportuna descripción sobre los conceptos de las adicciones y lógicamente por el tema central de estudio, lo concerniente a las adicciones en las relaciones de pareja. Finalmente, encontré que en uno de sus apartados se abordó, aunque de forma breve, la descripción del concepto de codependencia.

No obstante, y al igual que en la mayoría de los autores revisados por Reyes y por mí, se maneja el concepto de codependencia como una enfermedad existente entre los integrantes de una relación amorosa de pareja y no se le aborda con la misma profundidad a las relaciones existentes con otras personas diferentes a ese tipo de relaciones. Considero así, que es una buena oportunidad de abordaje del presente trabajo de grado el poder aportar y al mismo tiempo promover mayor investigación e información de estas otras relaciones interpersonales. Sería interesante promover que cada vez más personas al poder identificar en sí mismos ciertas similitudes con las características de la codependencia, éstas no se limiten a creer que solamente son situaciones que existen entre parejas, para que al reconocer algunas conductas y

actitudes en sí mismas, éstas puedan tener también mayores oportunidades de prevención y tratamiento.

Tal fue el caso específico en este trabajo de grado, que al tiempo que me adentraba al tema de la codependencia emocional, consideré necesario hacer otras búsquedas electrónicas para localizar artículos que me ayudaran a entender de una forma práctica y rápida el problema social y principalmente familiar que yo quise atender. Debido a lo mismo, me fue grato confirmar la vasta cantidad de información que encontré publicada y que para efectos de este trabajo fueron de gran apoyo al menos en el comienzo de esta investigación. Seguidas a esas primeras búsquedas, pude encontrar en la biblioteca del ITESO la bibliografía que forma parte crucial de la fundamentación teórica de esta intervención.

El apoyo bibliográfico al que me refiero, lo obtuve del Libro “Ya no seas codependiente. Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo” De Melody Beattie (1995), que me ayudó a adentrarme al mundo de la codependencia que existe en las familias con problemas de alcoholismo y drogadicción. De aquí pude obtener una introducción literaria sobre el funcionamiento de los grupos de AA como son los doce pasos y las doce tradiciones, que son los mismos que se aplican con los grupos de familias Al-Anon. Esta obra describe de una forma muy específica el comportamiento común de las personas con características codependientes además de que cuenta con la gran virtud de poder comunicar la propia experiencia vivida de la autora con sus problemas de alcoholismo y codependencia. Finalmente, en el libro “Dependencia emocional. Características y tratamiento” de Jorge Castelló Blasco (2005) pude obtener información para conocer las diferencias entre la dependencia emocional y la codependencia emocional, así como también comprender y fortalecer la idea de que los sentimientos y las emociones juegan una parte crucial en estas formas disfuncionales de relacionarse.

Pasaré entonces a desarrollar en el apartado siguiente el marco teórico del presente trabajo, el cual incluye la descripción de los conceptos que formaron la base fundamental para sustentar mi intervención en el taller sobre codependencia emocional.

2.2 Desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado en la Persona

Para apoyar teóricamente este trabajo, considero necesario primero explicar lo que se entiende por Desarrollo Humano y posteriormente lo que es el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), para pasar finalmente a lo que es la teoría de las relaciones interpersonales, pues es desde este marco que partí y desde donde fundamenté mi intervención del taller sobre codependencia emocional.

Por Desarrollo Humano se entiende “el estudio y aplicación de las acciones que facilitan los procesos de crecimiento de los individuos y de los grupos” (ITESO, 2006:7). Desde este concepto tomado del plan de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (4DH), entenderemos que las acciones son aquellas que propician y facilitan “la evolución del ser humano en un proceso ascendente durante las diferentes etapas de vida” (ITESO, 2006:8) y que el crecimiento será “la identificación, reflexión y apropiación de las propias potencialidades y la responsabilidad por realizarlas” (ITESO, 2006:8). Dicho de otra manera, es el estudio y aplicación de las actitudes para avanzar en el conocimiento propio y de los demás y en el aprendizaje por la elección cada vez más sana para vivir y convivir como personas.

El Desarrollo Humano es un campo de estudio basado principalmente en la Psicología Humanista Existencial, o conocida también como Tercera Fuerza de la psicología, que se orienta básicamente a facilitar en las personas el conocimiento de sí mismo.

> El conocimiento de sí mismo es el reconocimiento de los propios recursos y limitaciones, la toma de conciencia actual de sentimientos, pensamientos y conductas, de las propias necesidades, de las cuales la persona se hace responsable (ITESO, 2006:7).

Los objetivos, valores y creencias del Desarrollo Humano que provienen de la Psicología Humanista Existencial, entre otros puntos buscan propiciar la toma de conciencia y crecimiento a nivel personal, grupal y comunitario. Buscan crear cambios en las actitudes, valores, creencias, conductas y en la manera en que las personas se ven a sí mismas y a los demás.

> (...) la toma de conciencia del mundo es la capacidad de penetrar y reconocer el mundo de los otros a partir de una comunicación más profunda. A partir de la escucha y la observación, la empatía y la aceptación le permite conocer a mayor profundidad los sentimientos y pensamientos de los otros, sus necesidades y proyectos, de tal manera que en relación con los otros pueda construir relaciones más favorables para construir un mundo social más humano que es tarea de todos (ITESO, 2006:7).

Es decir que desde el estudio y aplicación del Desarrollo Humano, se busca promover las capacidades para vivir con mayor conciencia, con mayor libertad, responsabilidad, respeto, confianza y tolerancia para buscar como resultado una mejor convivencia entre los seres humanos y con el entorno que les rodea. De esta forma, se debe de considerar como elemento básico en el Desarrollo Humano el desarrollo de las habilidades comunicacionales, tanto las intrapersonales como las interpersonales. Al desarrollar la comunicación intrapersonal que va relacionada con la atención de las sensaciones, sentimientos y pensamientos del sí mismo, se influye de gran manera para poder atender a los demás en las relaciones interpersonales.

En este tenor y para establecer relaciones interpersonales enriquecedoras, el psicólogo humanista estadounidense Carl Ranson Rogers (1902-1987), quien fuera el representante más importante del ECP y finalmente de la teoría de las relaciones interpersonales, propuso como condiciones necesarias y suficientes: la congruencia, la consideración positiva incondicional y la empatía (1985); mismas que con la visión del ser humano libre, responsable y con un impulso que lo hace caminar hacia su plenitud, la tendencia actualizante (1985), formaron la base de su teoría.

Es así que desde el ECP y llegando a la teoría de las relaciones interpersonales, es de donde sustenté mi intervención con los familiares, amigos y conocidos de los internos del centro de tratamiento “La Próxima Frontera”. Consideré que en la medida en que se pudiera promover la congruencia, la aceptación positiva incondicional y la empatía en el taller sobre codependencia Emocional, sería la propia tendencia actualizante de los mismos asistentes, la que haría efecto en su crecimiento personal y en el cambio de sus relaciones intra e interpersonales. Veamos entonces con mayor

profundidad estos conceptos fundamentales del ECP que tomé en cuenta para el abordaje de la codependencia emocional.

2.2.1 Partiendo del Enfoque Centrado en la Persona: conceptos fundamentales

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) es como se le conoce a la teoría de Rogers de sus colaboradores y los desarrollos de otros autores, en donde como su nombre lo indica, se tiene como propósito general centrarse en la persona: “La persona es lo más importante que existe; por tanto, se busca rescatar el respeto al ser humano” (Moreira, 2001:41). Se define como enfoque porque es más que una cuestión de técnica, no se trata de la aplicación de una serie de reglas o esquemas preelaborados, se trata más bien de “actitudes relacionales” (ITESO, 2006:7), de buscar la mejor manera de ser para relacionarse consigo mismo y con otros. Y es centrado en la persona en cuanto a ésta se le considera un ser experiencial, único e irrepetible, un organismo psíquico, biológico y social, que tiene la capacidad de conocerse a sí mismo y que posee una “tendencia natural hacia al crecimiento” (1985).

Es así que para el abordaje del tema de la codependencia desde el ECP como se puede observar en este trabajo, fue necesario entender el concepto de persona desde algunos conceptos fundamentales que la componen y que nos ayudan a describirla. Estos conceptos fundamentales son propuestos por Rogers (1985) en su teoría de la personalidad como: el organismo y el concepto del sí mismo, y los cuales abordamos con mayor detalle a continuación.

El Organismo

Uno de los componentes básicos de cualquier ser humano es el organismo, el cual puede ser entendido como una totalidad, una Gestalt o configuración organizada o como una organización. Dicho de otra manera: como un ente que opera en conjunto. Gondra (1978) acotaba este término al referirse a él de la siguiente manera: “El termino organismo se refiere a la totalidad de aspectos físicos y psíquicos del hombre, no sólo a lo corpóreo” (Gondra, 1978: 139).

Al hablar de organismo desde Rogers (1980) estaremos hablando de que está constituido por un sistema impulsor, “la tendencia actualizante” (1980), que explicaré más adelante y por un sistema regulador, “el proceso de valoración organísmica” (1985). Éste último es el que guía la conducta del organismo y adecua a la satisfacción de las necesidades derivadas de su actualización:

> En resumen, estamos tratando con un organismo que está siempre motivado, que está siempre listo para hacer algo, que está siempre buscando. De modo pues que reafirmo, aun con más fuerza que cuando propuse este concepto por primera vez, mi creencia de que hay una fuente central de energía en el organismo humano (Rogers, 1980: 168).

Parafraseando a Rogers (1980), el organismo humano está siempre en movimiento, siempre en búsqueda, en valoración y actualización constante; es un ente vivo, un organismo en donde lo único permanente es el constante cambio y crecimiento. Es también una configuración organizada donde el todo es más que la suma de sus partes, y si bien puedo decirlo, una de esas grandes partes es el concepto de sí mismo. Cabe señalar que en las situaciones de codependencia, este cambio y crecimiento se encuentran obstaculizados en muchas ocasiones por actitudes defensivas provenientes del concepto que se tiene del sí mismo, por lo tanto será importante reconocer de qué se trata este concepto.

El concepto del sí mismo

Este otro concepto fundamental del ECP para entender el concepto de persona es el sí mismo, el cual se puede entender como la imagen, figura, percepción o concepto que se tiene de uno mismo. Dentro de su teoría Rogers (1985) lo define como:

> (…) la Gestalt conceptual coherente y organizada compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones (Rogers, 1985:30).

Como podemos ver, se utiliza en este concepto al igual que en el del organismo, lo referente a que es una Gestalt que tiene la cualidad de que si se modifica alguna de sus partes, éstas influirán en la configuración total. Es de esta forma que se le inviste a esta instancia la capacidad de cambiar y reorganizarse, es decir, que no es algo estático o inmutable, pero que en cierta medida “se trata de una entidad específica” (Rogers, 1985:30) que puede llegar a ser definible o identificable, al menos parcialmente. Por otra parte, Gondra nos ayuda a entender este concepto cuando al explicarlo se refiere a:

> (…) la pintura organizada existente en la conciencia, bien como figura, bien como fondo, del sí mismo y del sí mismo en relación, juntamente con los valores positivos o negativos asociados a estas cualidades y relaciones, percibidos como existentes en el pasado, presente y futuro (Gondra, 1978: 125).

Es decir, que considera al sí mismo como una estructura perceptual por la cual el individuo tiene conciencia de su identidad, de sus características, cualidades, defectos, capacidades, límites, valores, virtudes y defectos adquiridos, desarrollados o disueltos durante las diferentes experiencias de vida. Cabe hacer mención en este apartado, y parafraseando a Milton Rosales (2012), que en el caso de las personas con codependencia, estas tienden a mantener un concepto del sí mismo no muy claro y por lo tanto muchas veces erróneo e incluso hasta autoderrotante, es decir, que difícilmente llegan a tener una percepción más completa y positiva de quién son, de lo que hacen y de lo que realmente sienten. En contraste, tener mayor claridad en el concepto que una persona tiene de sí misma, sería reconocer las diversas facetas que componen su personalidad y que entre otras cosas implican manifestaciones, necesidades reales, habilidades, así como también debilidades y limitaciones; sería conocer los papeles que vivimos como seres individuales y seres en relación con los demás, conocer cómo somos, pensamos, actuamos, sentimos e interactuamos en la potencialidad de la que como seres humanos somos capaces. Este proceso de conocer cada vez más quién es el sí mismo conlleva aprendizajes que implican cambios en la percepción, en la actuación y en la valoración de la propia realidad. Rogers (1961) añade que cuando una persona se permite conocerse más completamente a sí misma: se torna más realista en

su modo de conceptuarse a sí mismo, comienza a parecerse a la persona que querría ser y se valora más, se tiene más confianza y adquiere mayor capacidad de adoptar sus propias decisiones (1961:43).

Es por esto la importancia de conocer y reconocer al sí mismo, de conocerse y saber quién “es” uno mismo pudiendo aceptar que somos tan cambiantes como la vida misma. Esto implica aprendizaje, conocimiento y desarrollo para afrontar la vida de una forma más autónoma, responsable y autodirigida, lo que también, según Rogers (2006), es impulsado básica y naturalmente por la tendencia actualizante la cual explico a continuación.

La tendencia actualizante

Como ya he venido mencionando, es propio de Rogers (1961) y de la Psicología Humanista de su época, confiar en la naturaleza de todo ser humano y considerarlo como un organismo autorrealizable, autodirigido y autorregulado. De acuerdo con Rogers (1985), a esta característica de la naturaleza humana se le denomina tendencia actualizante y se le describe más concretamente de la siguiente manera:

> Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow denomina “necesidades deficitarias” de aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción (Rogers, 1985:24).

Dicho de otra manera, se considera a la tendencia actualizante como el impulso básico del organismo, y no es que de esta forma se pretenda negar la existencia de otros motivos, sino más bien de concentrarse en lo esencial, en la dirección hacia el crecimiento propio de todo organismo vivo. En Gondra (1978), Rogers se expresa de la siguiente manera: “En lugar de hablar de numerosas necesidades y motivos, es posible describir todas las necesidades orgánicas y psicológicas como aspectos parciales de

esta necesidad fundamental" (1978:141). Podemos decir entonces que la base del pensamiento de Rogers se define en su concepción de que el "organismo es activo, actualizante y directivo" (Gondra, 1978: 141). El autor tiene una visión positiva de la vida que se manifiesta en el ser humano al igual que en cualquier organismo vivo, que es un ser activo y no puramente reactivo, que se mueve hacía su plenitud, hacía el mantenimiento, la expansión y la reproducción.

> No es sino el impulso que se manifiesta en toda vida orgánica y humana –de expansión, extensión, autonomía, desarrollo, maduración- la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo, en la medida en que tal actualización aumenta el valor del organismo o del sí mismo (Rogers, 1961: 42).

Es así que gracias a las experiencias clínicas de Rogers (1985) podemos confiar profunda y fundamentalmente en que dadas las condiciones suficientes y necesarias, se hará cada vez más presente la tendencia general de la persona de avanzar hacía al crecimiento hasta el punto de llegar a confiar en ella misma como el centro de sus evaluaciones. Esto nos da paso a desarrollar el siguiente concepto que es de importancia relevante para abordar el tema de la codependencia emocional.

El centro de valoración

En cuanto al centro de valoración, Rogers (1985) refiere a que: "concierne a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia" (Rogers, 1985: 44). Se refiere a esa parte fundamental del ser humano de donde se originan los discernimientos de lo que es valioso para su propio organismo; de lo que es positivo o negativo para el mantenimiento, desarrollo o crecimiento del mismo individuo. La importancia de este centro de valoración radica en que es como el "termostato" que regula la cualidad de lo benéfico y de lo que no lo es para la propia persona. Si este monitor regulador se encuentra en funcionamiento adecuado el organismo sabrá reconocer cuando algo le acecha, le amenaza, le es indiferente, le nutre, le construye, e incluso, hasta cuando algo le potencializa. Este funcionamiento pleno implica además que debe conservarse internamente, es decir, que exista una preponderancia por

mantener un centro de valoración interno, lo cual Rogers (1985) explica como: “inherente a la experiencia misma, el centro de valoración se encuentra en el sujeto” (Rogers, 1985: 44), caso contrario a lo que explica que es el centro de valoración externa que se da: “Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas” lo que trae como consecuencia que: “el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto” (Rogers, 1985: 44).

En el caso de las personas con actitudes codependientes, esos criterios de lo que es valioso o no, está condicionado a lo que las demás personas crean y juzguen como importante o valioso para los primeros. Esto implica estar en constante frustración por las fluctuaciones de las expectativas, deseos, creencias y valores de las demás personas en torno a la vida de uno mismo. Sin duda esta situación significa estar a la deriva de lo que los demás consideren que es importante o necesario para uno mismo, porque cuando los demás cambien de parecer, de nuevo se tenderá a ajustar a lo cambiante de esas valoraciones sin importar además que esas valoraciones estén basadas en lo incierto de las percepciones sobre la vida de otro ser humano.

Contrario a lo que sucede en los casos en los que existe la codependencia, tener preponderancia en el centro de valoración interna sería como lo describe Rogers (1961) cuando el individuo: “trata de escucharse a sí mismo y captar los mensajes y significados que le comunican sus propias reacciones fisiológicas” (Rogers, 1961: 158). Esto Implica estar atento a lo que el propio organismo requiere, y darle además a esa necesidad, un valor principal por sobre el valor que juzguen los demás. De modo que esto contribuye a un mayor autoconocimiento, a una mayor autoaceptación y lograr una mayor confianza en uno mismo. Finalmente, confiar en que el propio organismo es más sabio incluso que las creencias y valoraciones de las personas más significativas. Esto soporta lo que Rogers describió en algún momento como un aprendizaje personal: “A medida que aprendo a confiar más en mis reacciones como organismo total, descubro que puedo usarlas como guía de mis pensamientos” (Rogers, 1961: 31).

Se podrá ir reconociendo entonces, que en la codependencia el centro de valoración es marcadamente externo, se llega a depender tanto de lo que las personas significativas crean de uno mismo que se va construyendo una dependencia emocional

hacía el criterio que tengan esas otras personas. Es decir, se deja de confiar en las propias necesidades y por ende en las propias necesidades emocionales, que se empieza a depender en las emociones que provocan el criterio que las demás personas tengan de uno mismo. En contraposición a esa situación, Rogers (1961) menciona que cuando las personas se sienten en libertad de lo que quieren ser: “comienzan a desconfiar de la organización, universidad o cultura que tiende a modelarlos en una dirección determinada y a cuestionar los valores que se pretende imponerles” (Rogers, 1961: 154). Esto marca la pauta de lo que sucede cuando se entablan relaciones interpersonales sanas, no sólo se confía en las valoraciones internas más que en las externas, sino que se llega a manifestar un balance sano entre estas.

Dicho lo anterior y para reconocer qué es lo que sucede en las relaciones interpersonales cuando estas dejan de ser satisfactorias, será importante revisar lo que menciona Rogers (1985) en cuanto a las características y condiciones que son necesarias para un acompañamiento de facilitación del desarrollo humano y de cualquier relación interpersonal. Estas se detallan a continuación.

2.2.2 Condiciones del Enfoque Centrado en la Persona

Desde los inicios del desarrollo de la psicoterapia no directiva hasta el desarrollo del ECP, Carl Rogers (1978) apoyó y confió plenamente en la idea del impulso individual al crecimiento, salud y adaptación que existe en todo individuo. Consideró que en un proceso terapéutico o en cualquier relación de ayuda lo mejor sería confiar en la dirección que la persona le imprimiera al proceso, ya que era ella misma quien sabría mejor que nadie cuáles eran las necesidades y problemas que realmente enfrentaba. De esta manera en el ECP se reveló como responsables al “cliente” por la dirección del proceso y al “terapeuta” o al “facilitador” por promover “las condiciones necesarias” para “el cambio personal”.

Como podremos darnos cuenta, en el presente trabajo nos encontramos con algunas frases que hacen referencia a: el proceso terapéutico o terapia, el terapeuta, el o la cliente, condiciones suficientes y necesarias, y cambio personal en cuanto se hace referencia a las primeras etapas del desarrollo de la teoría de Rogers, sin embargo para

efectos del presente documento, pido al lector que estos conceptos sean entendidos más bien como: *proceso de facilitación o de acompañamiento, el facilitador, los a las participantes, las actitudes relacionales y la liberación de las potencialidades personales,* respectivamente, debido a que la orientación de la intervención con el taller sobre codependencia emocional se trató de un proceso de facilitación del potencial humano más que de un proceso psicoterapéutico y por lo tanto será importante adecuar los términos al proceso que se refiere.

Dicho lo anterior, me permito enunciar las seis condiciones suficientes y necesarias que fueron propuestas por Rogers (1985) para que se produjera un proceso terapéutico: la primera de ellas fue que dos personas estuvieran en contacto; la segunda, que una de ellas, a la cual se le denominó cliente, se encontrara en un estado de incongruencia, de vulnerabilidad o de angustia; la tercera, que la otra persona a la cual se le denominó terapeuta, fuera congruente en la relación con el cliente; la cuarta, que el terapeuta experienciara una consideración positiva incondicional hacia el cliente; la quinta, que el terapeuta experienciara también una compresión empática hacia el cliente y la sexta, que el cliente percibiera al menos en grado mínimo las condiciones cuarta y quinta que el terapeuta le demuestra.

De estas seis condiciones a continuación describiré las que por la naturaleza de este trabajo, retomo como actitudes relacionales aplicables a cualquier ámbito de las relaciones interpersonales para la facilitación o acompañamiento de procesos de crecimiento.

La Congruencia

La primera de ellas, y no precisamente por orden de importancia, es la actitud de congruencia, que Rogers (1995) la define como la “compatibilidad absoluta entre lo que se experimenta en el nivel visceral, aquello de lo que se es consciente en un momento dado y lo que se expresa” (Rogers, 1995: 61). Es la capacidad de contactar con uno mismo a través de la percepción consciente de sensaciones, sentimientos, pensamientos y su comunicación. Es sentir, pensar y actuar en la misma línea en un ir y

venir entre uno mismo, y entre uno mismo y las demás personas. Ser congruente, sincero, auténtico, honesto o coherente significa tener las mismas actitudes hacia sí mismo y también serlo en las relaciones con los demás. No se puede ser auténtico para otra persona si no se es auténtico para uno mismo. Por lo que esto implica además el reto de saberse escuchar y saberse comunicar, como Rogers (1991) declaraba: “Si quiero ser verdaderamente sincero sólo debo decir lo que me sucede” (Rogers, 1991:146). Cuando una persona es congruente, actúa de manera auténtica, esto es, va reduciendo la distancia entre lo que vive a nivel organísmico y el concepto que tiene de sí misma.

En las relaciones de facilitación, una persona se presenta frente a otra como un persona que es consciente de sus sentimientos y actitudes que se le aparecen en el aquí y ahora y teniendo bien presente también la intención de acompañar al otro. Eh ahí la dificultad de la congruencia, ya que no solamente es estar atento a uno mismo sino también a lo que se mueve y reacciona frente a las expresiones de otro, involucrando además el arriesgarse a manifestar esas expresiones en el momento adecuado y con la claridad necesaria. No estaría por demás aclarar, que en ciertos momentos al tratar de ser congruente se pueda arriesgar de alguna forma la relación con la otra persona, pero que en todo caso sería más sano, honesto y coherente expresar lo que realmente se es que a vivir una relación sobre la base de la simulación.

En el mismo tenor, acerca de la dificultad de ser coherente o congruente, Rogers (1961) menciona que es una actitud casi imposible de lograr completamente, pero que cuando es aceptada como una tarea por la persona que se interesa en la facilitación del desarrollo humano, es porque se ha aceptado primeramente el doloroso y a la vez enriquecedor proceso de desarrollarse a uno mismo.

Finalmente, la congruencia implica también la responsabilidad de no atribuir las propias sensaciones a los demás y de no enjuiciar lo que los otros deberían hacer, sentir y pensar, sino más bien aceptarse y aceptar al otro. La aceptación es pues, un término que también nos da pie para abordar el siguiente concepto.

La Consideración positiva incondicional

La consideración o aceptación positiva incondicional es una actitud que según Rogers (1980) es necesaria e indispensable en las relaciones de ayuda y también en cualquier relación interpersonal ya que es parte fundamental en la creación y mantenimiento de un ambiente de seguridad y confianza en donde se puede desarrollar el cambio personal. Él define este concepto de la siguiente manera:

> (…) 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 hacía esa persona (Rogers, 1985: 41).

Podemos entender con esto que considerar o valorar a otra persona por lo que "es": un ser humano como tal, con defectos y virtudes, es aceptarla como merecedora de aprecio. Por lo tanto, Rogers (1961) propone aceptar todos los sentimientos del otro, los positivos, los negativos y los ambivalentes, sin emitir valoraciones o juicios. Se trata de tener un cálido interés por el individuo sin pretender corregirlo o modelarlo.

> Pienso que cuando puedo aceptar a un individuo, lo cual significa aceptar los sentimientos, actitudes y creencias que manifiesta como una parte real y vital de sí mismo, lo estoy ayudando a convertirse en una persona, y a mi juicio esto es muy valioso (Rogers, 1961: 30).

Ir aceptando a alguien diferente de uno mismo es valioso para ambas partes; valioso para el crecimiento mutuo porque las personas se reconocen como entes independientes, diferenciados y separados los unos de los otros. Significa tener un profundo respeto por las personas y aceptarlas por lo que son, seres únicos e irrepetibles, y que no es necesario tener que pensar, sentir o actuar igual para poder aceptarlas. Incondicional significa precisamente que no existan condiciones para tal aprecio, para tal aceptación. Una persona que funciona eficazmente podrá aceptar las conductas de otra si comprende el contexto que las origina, si comprende las circunstancias que le obligan a actuar de tal o cual manera. Sin embargo también, podrá no estar de acuerdo con las conductas pero seguir apreciando a la persona por lo que es y no por lo que hace.

Como he venido mencionando, estas actitudes relacionales no son solamente hacia “el otro”, sino que al ser actitudes, estoy hablando sobre cualidades que tendrán que ser aplicables para uno mismo también, por lo tanto cabrá entonces pasar a la siguiente actitud en la que describiré más a detalle este proceso bidireccional.

La Empatía

Finalmente llegamos a esta otra actitud relacional que es la empatía o comprensión empática. Rogers (1985) la define como: “percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como si” (Rogers, 1985: 41). Entendemos con esto, que la empatía como función principal en las relaciones interpersonales es percibir el mundo del otro tal como este lo percibe, percibirle tal como se ve a sí mismo pero con la cualidad indispensable de reconocerse libre y abiertamente uno mismo para entrar con aceptación y libremente en el mundo del otro. Esto se puede lograr cuando se vive empáticamente con uno mismo, para luego serlo de la misma manera para con los demás, es decir, cuando se trata de ser empático y no de hacer empatía:

> La empatía es algo que alguien es, su presencia, no lo que hacen. Estar en empatía profunda requiere de un terapeuta comprometido con su propio viaje interior y la conciencia experiencial de sí mismo. Porque la empatía surge de nuestra relación con nuestro propio espíritu resistente. Al entrar en el mundo de la otra persona estás dejando de lado las fronteras, alma en contacto con alma, siendo uno con la otra persona (Mearns y Thorne, 2003:161).

Ser empático requiere el esfuerzo de comprenderse a sí mismo para entrar en la comprensión de los demás, de aceptarse y aceptar a los demás tal como se es. En la medida que existe el cambio y el advenimiento de lo desconocido en uno mismo se abre también la voluntad de conocer lo desconocido en el otro. Por lo tanto es indispensable conocerse a uno mismo para ser consciente de los propios límites y reconocer de la misma manera, los límites en la forma de percibir al otro.

También es importante reconocer que ponerse en los zapatos del otro, como se explica coloquialmente a esta actitud, implica experimentar sus sentimientos con la condición del "como si" fueran los propios, y además estar atentos a lo que Rogers (1985) aclara:

> (…) sentir el dolor o el placer del otro cuando él lo siente y percibir sus causas como él las percibe, pero sin perder nunca de vista que se trata del dolor o del placer del otro. Si esta condición de "como si" está ausente, nos encontraremos ante un caso de identificación (Rogers, 1985: 41).

Es por tanto indispensable no perder esta cualidad de distinguir y diferenciar lo que uno siente y lo que uno siente como si fuera el otro, con el objeto de no caer en una identificación sino más bien en una compresión empática.

Una vez reconocidas y explicadas estas condiciones necesarias del ECP para facilitar procesos de crecimiento, pasemos pues a describir los cambios que operan las personas una vez que se ha iniciado y mantenido por cierto tiempo la aplicación de estas condiciones en un proceso de desarrollo o en la relación interpersonal que tiene cualidades nutrientes.

Los cambios generados en las personas desde el Enfoque Centrado en la Persona

Los cambios que operan las personas durante un proceso de desarrollo, Rogers las describe en su obra "*Terapia, personalidad y relaciones interpersonales: Teoría de la terapia y del cambio de personalidad*" (1985). Estas están planteadas bajo el modelo "si-entonces", es decir, que si se dan ciertas condiciones, se dará entonces un proceso en el que se facilitarán dichos cambios en las conductas de las personas. Las condiciones ya fueron enlistadas en el apartado anterior, sólo bastaría agregar que la persona que solicita la ayuda capte en grado mínimo la empatía y la aceptación por parte del facilitador. Dadas esas condiciones se da paso a un proceso en el cual empiezan a operar los siguientes cambios: las personas empiezan a alejarse de un sí mismo que no son, comienzan a dejar de sentir los "debería" y a dejar de satisfacer expectativas impuestas, tratan de agradar cada vez menos a los demás para comenzar

a auto-orientarse, comienzan a convertirse en un proceso de cambio y no algo estático o inmutable, es decir, que empiezan a disfrutar de la complejidad de ser sí mismos y abrirse a esa experiencia, comienzan a aceptar a los demás y a confiar más en sí mismos. Así como estos cambios tienen que ver tanto con el sí mismo como con el sí mismo en relación con los demás, es importante revisar, por el tema central del presente trabajo, qué sucede en el terreno de las relaciones interpersonales sanas como en las que lo dejan de ser. Pasemos entonces a desarrollar el siguiente punto.

2.2.3 Hacía una teoría de las relaciones interpersonales

Rogers (1985) desarrolló su teoría de las relaciones interpersonales basándose en la experiencia que obtuvo al desarrollar su teoría de la terapia, y como él lo describe: “Esto no debe sorprender, puesto que la relación terapéutica no es en realidad más que un caso particular de las relaciones interpersonales” (Rogers, 1985: 85). Por lo que podemos decir, que si partimos de que lo general son las relaciones entre las personas y las relaciones terapéuticas tan sólo un caso particular de ellas, resulta lógico entonces creer que las características que sirvan a una, sean muy parecidas y aplicables a la otra.

En el proceso de definir su teoría terapéutica, una de las preguntas fundamentales que guiaban el actuar de Rogers era: “¿Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?” (Rogers, 1985: 40), con lo que podemos entender que pretendía encontrar y definir esos elementos que deberían existir en una relación para facilitar el crecimiento de las personas. De esa forma buscó la mejor manera de “ser” en la terapia y luego en la facilitación, para después darse cuenta que esas mismas formas de “ser” podrían ser aplicables en otras áreas de las relaciones interpersonales.

Estas formas de ser fueron las que relaté en este trabajo como las condiciones necesarias en el ECP y que ahora en la teoría de las relaciones interpersonales serán conocidas como *actitudes relacionales*, y que además deberán ser acompañadas por un elemento indispensable en toda relación interpersonal: la comunicación.

En esta teoría de las relaciones interpersonales, Rogers (1985) pretendió “encontrar y formular el orden fundamental inherente a toda comunicación y a toda relación interpersonal” (1985: 85), para lo cual planteó el desarrollo de las teorías de las relaciones enriquecedoras y las relaciones en vías del deterioro. Podrá notarse que la codependencia es una situación de las relaciones donde se da este mutuo bloqueo al desarrollo. Por ende, será necesario desarrollar esta teoría en un inciso aparte para hacer la conexión con la problemática a atender del presente trabajo.

Mientras tanto, y en cuanto a las condiciones de una relación en la que se aumenten y mejoren la comunicación y la relación entre las personas, Rogers (1961) menciona que es necesario que al menos dos individuos consientan entrar en contacto y en comunicación entre ellos y que al menos en uno de ellos exista un alto grado de congruencia entre su vivencia, conciencia y su comunicación. Lo anterior da como resultado que a causa de esa comunicación congruente, las demás personas tengan mayores posibilidades de captar con claridad los mensajes emitidos por esa persona que es congruente, porque sus necesidades de defenderse ante dicha comunicación serán reducidas al grado de incentivar a ellos mismos a ser congruentes en sus respuestas. Cuanto más congruentes son las respuestas de las personas involucradas en la comunicación, más se crea la posibilidad de experimentar las actitudes de aceptación y de empatía recíprocas, con lo cual se cumplen las condiciones de las relaciones terapéuticas y de ayuda, y por ende, se operan los mismos cambios ya mencionados.

Pero ¿qué sucede cuando estas condiciones no están presentes en las relaciones interpersonales? Como ya he venido dejando entrever, existen ciertas características en algunas personas y en sus relaciones interpersonales, que para el caso particular de este trabajo de grado se identifican como conductas codependientes emocionales. Propongo no perder de vista que nos referiremos a personas que por escases en la práctica de estas *actitudes relacionales* arriba mencionadas, mantienen relaciones problemáticas e insatisfactorias. Pasemos pues, ahora sí, a abordar la problemática social con la cual se trabajó en esta intervención.

2.3 La codependencia emocional

Para explicar la definición de codependencia emocional, enunciaré primero las definiciones de dependencia, dependencia emocional, codependencia y emociones, pues a simple vista podemos darnos cuenta que este tema resulta ser una combinación de todos estos términos. Desde este momento es importante reconocer que la gran diferencia entre el fenómeno donde se identifica la codependencia emocional de aquel con dependencia emocional, es que, en los primeros se omiten las emociones de la personas por preocuparse y entregarse de manera “altruista” a alguien más, cuando en el segundo se aferra más bien a la relación como un medio para satisfacer las propias demandas emocionales (Castelló, 2008). Podremos notar también que una característica muy marcada de las personas con conductas codependientes emocionales es que son personas que han crecido en ambientes familiares poco afectuosos o insatisfactorios; “La génesis de este problema radica en la infancia, en relaciones familiares ya con el entorno bastante insatisfactorias, pobres afectivamente y mezcladas en ocasiones con negligencia, descuidos, malos tratos, etc.” (Castelló, 2005:30). Esta disfunción afectiva vivida desde la niñez, provoca generalmente en la adolescencia una necesidad permanente de llenar este vacío emocional, buscando relaciones que repitan el patrón. De aquí que se desprendan otras dos características fundamentales en la codependencia emocional: el miedo e intolerancia a la soledad y la tendencia a establecer a lo largo de la vida relaciones emocionalmente desequilibradas, relaciones que se pueden describir como insanas, no satisfactorias e incluso como relaciones tóxicas. Es así que las personas comienzan a necesitar o a depender de esas emociones que aprendieron y que finalmente se acostumbran a sentir.

Pasemos entonces a revisar estos conceptos que componen nuestro tema a tratar, empezando por la raíz de la palabra codependencia: la dependencia.

2.3.1 La dependencia

La Real Academia Española (2010) define a la dependencia, en primer lugar, como una subordinación a un poder mayor, y en segundo lugar, como drogodependencia. Este

último significado hace referencia al consumo repetido, periódico o crónico de alguna droga o fármaco; una adicción por un agente químico externo que sea capaz de proveer "satisfacción" o anestesia temporal para sobrellevar lo que por sí mismo no se cree o no se puede lograr. Conceptos usados como drogodependencia, adicción, toxicomanía y drogadicción son popularmente conocidos (y generalmente usados de manera análoga), sobre todo, por los efectos y daños que producen en la salud física, mental, vida familiar, laboral y social.

Cuando un individuo consume drogas, afecta a la familia porque altera su estructura y los hijos sufren porque les falta el apoyo y la atención de los padres. La comunidad y la sociedad se ven afectadas porque se altera el orden; se distorsionan los modelos comunitarios que los jóvenes toman como ejemplo; se deforman los valores y los principios que ayudan a una vida sana y se cambian por creencias erróneas que alteran la convivencia. Además, la sociedad carga con pérdidas económicas por faltas al trabajo, accidentes de tránsito, gastos de salud y otros (Carrillo, 2004).

La dependencia a cualquier sustancia que altera el funcionamiento o conducta de los individuos puede ser tanto física como psicológica. Es decir, que una persona puede presentar algo más que malestares físicos por el llamado síndrome de abstinencia. Puede también llegar a sentir la necesidad de consumir una sustancia para controlar sus emociones. Por ejemplo: si se siente nerviosa, deseará consumirla, si se siente frustrada porque algo no salió como lo esperaba, deseará usar droga. Como lo menciona Carrillo (2004): "Cuando la persona ya depende de la droga, en su mente, sin que se dé cuenta, se hace una conexión entre la droga y algunas emociones" (Carrillo, 2004: 20).

Por otro lado también podemos entender la dependencia como la necesidad provocada por un desvalecimiento, supervivencia o necesidad práctica de una persona hacía otras en aspectos tanto físicos, mentales, psicológicos y económicos. Para efectos de este trabajo conviene hacer referencia a Jorge Castelló Blasco, quien en su libro de "*Dependencia emocional. Características y tratamiento*" (2005) hace énfasis en la parte que debemos tomar en cuenta al mencionar el concepto de dependencia: la parte emotiva. Él define la dependencia emocional como "la necesidad extrema de

carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones" (Castelló, 2005:17). Castelló hace referencia exclusivamente a las relaciones patológicas de pareja, éstas en donde el dependiente emocional se centra únicamente en las demandas emocionales que hace a su compañero o compañera de la cual es dependiente.

Por el tema de estudio de esta intervención, el énfasis estará dirigido hacia: los padres, hijos, hermanos, compañeros de trabajo, amigos o cualquier otra persona que tenga relaciones abnegadas de cuidado, entrega y preocupación por una persona con problemas, ya sean problemas de baja autoestima, tendencia a delegar responsabilidades, inmadurez, inseguridad, tendencia a culpar a los demás por sus fracasos, es decir, generalmente algún dependiente al que "se deba" controlar y ayudar. Entonces, revisemos más ampliamente en el siguiente punto de que se trata el siguiente concepto.

2.3.2 La codependencia

La palabra codependencia es un término relativamente nuevo. Apareció en la escena del tratamiento psicológico a finales de la década de los setenta. Según Sandra Smalley citada por Melody Beattie (1995), una psicóloga líder en el campo de la codependencia, la palabra emergió simultáneamente en varios centros de tratamiento en Minnesota, Estados Unidos de América. Según Melody Beattie (1995), cuando surgió la palabra codependencia en 1979 se refería sólo a las personas que se encontraban relacionadas con alcohólicos. Desde entonces la definición se ha expandido hasta comprender que otras personas con diversos trastornos compulsivos como: comer en exceso o demasiado poco, apostar y ciertas conductas sexuales también generan los mismos patrones que los generados por relacionarse con un alcohólico. En base a estos elementos, existen definiciones que la describen como: "un patrón de comportamiento que se caracteriza esencialmente por el mantenimiento de una relación de dependencia afectiva con una persona que, a su vez, es controlado por un objeto de dependencia, que puede o no ser de tipo afectivo" (Pérez y Delgado, 2004).

A la luz de la intervención de este trabajo de grado, la definición que más se ajustó de una persona con características codependientes es la que Melody Beattie (1995) define como: “aquella que ha permitido que la conducta de otra persona le afecte y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona” (Beattie, 1995: 56). De esta definición se pueden considerar un mayor rango de posibilidades o características en las conductas de las personas para identificar este problema que se han y se van develando a lo largo de este escrito. En este apartado, partiremos de esta última definición para pasar a delimitar las condiciones que son común denominador en la generación del fenómeno de la codependencia y que básicamente son dos:

- Tener o haber tenido una relación con personas dependientes, perturbadas o necesitadas.
- Que en el núcleo familiar, social y escolar se desarrollen o se hayan desarrollado reglas tácitas que prohíban entre otras cosas: la discusión acerca de los problemas, la expresión abierta de sentimientos, la comunicación honesta y directa, tener expectativas realistas del ser humano como vulnerable o imperfecto, permitir el egoísmo, la confianza en las demás personas y en uno mismo, además de jugar y divertirse.

Dichas condiciones invariablemente marcan la pauta para la generación, construcción y mantenimiento de las próximas relaciones interpersonales del codependiente, ya que se tiende a repetir patrones de cuidado desmedido que se aprende durante la interacción y convivencia con esa o esas personas necesitadas. Mencionadas estas causas de la codependencia pasaremos a enlistar las características de las personas codependientes descritas por José Castelló (2005) en su libro de “*Dependencia emocional. Características y tratamiento*”. Él hace referencia a personas que:

- Asumen la responsabilidad por lo que ocurre en la vida de otras personas. Si algo no funciona bien, están dispuestas a asumir toda la culpa por ello.
- Se anticipan a satisfacer las necesidades de otros aun cuando no se les haya hecho ningún pedido.

- Tiene problemas con la asertividad. No pueden decir que “No” aunque lo deseen, porque temen no ser queridas y porque no soportan decepcionar o desilusionar a otros.
- Se sienten atraídas por personas necesitadas, conflictivas, irresponsables o perturbadas a las que consideran que pueden ayudar y salvar por medio de su amor y sus cuidados.
- Tienen una baja autoestima, una gran necesidad de valoración externa y no confían en sus propias percepciones.
- Desarrollan una hipertolerancia frente a situaciones abusivas y son capaces de hacer cualquier cosa para evitar que una relación se termine porque tienen una gran decepción emocional.
- Tienen la sensación de no ser suficientes y de no hacer nunca lo suficiente.
- Tienen ciertas dificultades para conectarse con el placer y el bienestar.
- Se obsesionan con la vida de los demás. Ponen toda su energía en ello y pierden el foco de sus propias necesidades e intereses.
- Como temen las situaciones del descontrol, intentan controlar por cualquier medio, ya sea la culpa, la lástima, la coerción o la actuación.
- Se mienten a sí mismos y a los otros, respecto de la realidad de su situación.
- Minimizan, justifican y niegan lo que sucede en la relación (Castelló, 2005:39).

Algunos especialistas de la salud mental, como Castelló, diagnostican a este problema como una enfermedad o como un trastorno de la personalidad cuando se refieren a que las vidas de estas personas giran enfermizamente alrededor de otras al grado de olvidar sus propias necesidades. En estos casos, se podría decir que son personas donde “el amor” hacía el otro supera el propio y desgraciadamente ni siquiera se es igualmente correspondido. Es alarmante reconocer que sentimientos como el enojo y el rencor son más comúnmente experienciados en estas personas hacía sus seres significativos, dado que no perciben la retribución a sus esfuerzos, entrega y cuidados ofrecidos (Rosales, 2012). Es prudente entonces conocer y saber reconocer que existe una gama más amplia de emociones que pueden ser y son realmente experienciadas en el diario vivir y convivir con los demás, con lo que se contribuye al

entendimiento de que no es únicamente por “amor” que las personas creamos y mantenemos relaciones interpersonales.

Por otro lado, diversos estudios y artículos publicados como los de Diana Delgado y Augusto Pérez (2004), hacen referencia a investigaciones sobre la relación que guarda el fenómeno de la codependencia con la cuestión de género y las conductas adictivas. Pues aunque se podría pensar que la codependencia es mayormente observado en mujeres y que el consumo de drogas o alcohol es en hombres, y que esto se debería al tipo de cultura y a los patrones de comportamiento derivados del rol social asignados a la mujer, al menos en pueblos latinoamericanos, se ha concluido que estos factores no son limitantes para que tanto hombres como mujeres desarrollen ambos patrones de comportamiento. Se ha demostrado incluso en dichos artículos que es más determinante que a mayor exposición en la infancia con padres con estilo de autoridad emocionalmente coercitivos y altos niveles de conductas autonegligentes de ayuda, mayor probabilidad de relación con un consumidor de sustancias psicoactivas, y que debido a esa relación es más probable contribuir o mantener relaciones con el estilo característico de la codependencia. (Delgado y Pérez, 2004:638).

Todavía más determinante, Rosales (2012) hace referencia a que existen necesidades emocionales que deben ser atendidas desde la niñez para que las personas se desarrollen como individuos sanos, estas son: sobrevivencia y seguridad, contacto con la piel, atención, imitación y repetición por parte de los padres, tener una guía, ser escuchado, ser él mismo, participación, aceptación: ser tomado en serio, tolerancia a los sentimientos, respeto, oportunidad de llorar las pérdidas y de crecer, apoyo, lealtad y confianza, sensación de haber logrado: control, poder, creatividad, trascendencia de lo ordinario, sentirse bien respecto a ser hombre o mujer y disfrutar la identidad sexual, diversión, libertad, educación y amor incondicional. Si no son satisfechas estas necesidades se corre el riesgo de que se crezca con un “niño interior” que se transforme en “un sí mismo codependiente o falso”, el cual muy posiblemente no consiga relaciones interpersonales sanas.

Revisemos entonces esta situación en donde se vuelve una constante no tener esta sana relación entre las personas.

2.3.3 Las relaciones tóxicas

Debido a que en la codependencia emocional identificamos las condiciones que son comunes en todas éstas relaciones como son: tener o haber tenido una relación con personas perturbadas, que desde el núcleo familiar se hayan desarrollado reglas tácitas que prohíban la expresión abierta de sentimientos y la comunicación honesta y directa; no resulta difícil creer que el resultado sea crear y mantener relaciones insanas o también conocidas como relaciones tóxicas.

Una relación tóxica es aquélla en la cual una o las dos personas sufren mucho más de lo que experimentan dicha y placer por estar juntos. Uno de los integrantes (y en algunos casos ambos) se ven sometidos a un gran desgaste por tratar de sostener la relación. Este tipo de vínculos provocan más insatisfacción que felicidad, y la sensación de bienestar que pueden proporcionar en escasos momentos es muy efímera, ya que para vivenciarla es necesario silenciar o pasar por alto ciertas cosas que, de darles la importancia que efectivamente tienen, causarían un profundo dolor e incluso llegarían a poner en peligro la continuidad de la pareja (Meiler, 2010). Nótese que de nuevo se hace mención a la relación de pareja, no obstante, ya se ha explicado anteriormente, que las relaciones insanas o tóxicas puede ser también de amistades, familiares, de trabajo o de cualquier otra forma en donde las personas que generan actitudes y emociones lacerantes nublan la capacidad de alcanzar la plenitud emocional en sus relaciones interpersonales. Por ejemplo, en las relaciones de trabajo la psicóloga clínica Paquita Brito a través de Mosquera (2009) hace referencia a que:

> “La codependencia puede afectar al individuo en todos los ámbitos, aun en lo laboral, pues son los grandes acomodadores que sienten miedo a dejar los puestos y se afianzan a estos sin importarles las críticas de los otros. Ellos sienten que son indispensables, insustituibles, y abusan o se meten en todo, hasta en las vidas personales de los otros y dependen de los puestos por seguridad” (Mosquera, 2009).

En esta y en las demás relaciones tóxicas la plenitud emocional se verá bloqueada debido a diversas razones, entre éstas:

- La baja autoestima. Si nuestras creencias están basadas en sentir que no somos merecedores de la atención, el respeto o el amor de otra persona.
- El creernos salvadores. Fantasear que nosotros podemos cambiar a esa persona, que hemos llegado a su vida para que se transforme en otra clase de ser humano, mejor, más como nosotros queremos que sea, suponer que con nosotros se comportará de una manera diferente a la que suele hacerlo, que lograremos que se operen modificaciones impensadas, son caminos de ida hacia el sufrimiento.
- El asumir el rol de víctimas. El asumir este rol implica que estaremos generando (o aceptando) a una persona que se comportará como victimario.
- La urgencia de muestras de cariño. A veces da como resultado el tolerar cualquier cosa por un poco de lo que atisbamos como cariño (una demostración de afecto, sexo, un regalo), pero que en realidad encubre otro comportamiento de fondo (uso, abuso, egoísmo, maltrato, falta de respeto, etc.).
- Estar acompañado a cualquier precio. El miedo a la soledad es el paso preliminar hacia una posible relación tóxica ya que, toleraremos literalmente cualquier cosa con tal de no estar solos.
- El aburrimiento. La búsqueda de nuevas sensaciones, de una manera de alejarnos de la monotonía o de la rutina puede hacer que sólo veamos una faceta de la personalidad de quien nos atrae; la divertida y agradable. La que nos saca del letargo en el que estábamos, y no logramos visualizar el resto de la personalidad de quien nos atrae, en la cual hay comportamientos tóxicos que en un principio no identificamos.
- La necesidad imperiosa de cumplir algún rol social, como por ejemplo el de esposa/o, madre o padre, tal vez pueda llegar a hacernos priorizar el fin, antes que ver a la persona que elegimos como realmente es.
- El miedo a seguir avanzando en la vida. Cuando mantenemos un vínculo con una persona que nos pone frenos o nos cercena en nuestro crecimiento porque nos acostumbramos a estar en vez de crecer, desarrollarnos, cambiar y superarnos (Meiler, 2010).

Por lo tanto y como propuesta del presente trabajo, será importante destacar el abordaje que desde el ECP se puede hacer en este tipo de problemas relacionales. A continuación desarrollo cómo es que desde este enfoque se pretende encontrar opciones de vivir una vida sin codependencias emocionales.

2.4 La codependencia emocional desde el ECP

Como lo he venido mencionado desde las condiciones del ECP, no se trata de “hacer” o seguir un tratamiento, se trata de “ser” una persona lo más completa y diferenciada en la relación con el codependiente emocional. Presentarse como una persona enfrente de otra persona siendo lo más congruente, aceptante y empático posible para acompañarle en el redescubrimiento de sus potencialidades para relacionarse desde una perspectiva más sana y libre de tensiones. Quizá pueda resultar ambicioso que este redescubrimiento se pueda haber logrado en un taller que duró 24 horas en total, sin embargo, la apuesta comenzó en que desde el ofrecimiento de un relación de facilitación se pudiera reconocer y aceptar la existencia de un problema. Desde ahí se presentó ya un cambio fuerte en las personas con actitudes codependientes: el aceptar un acompañamiento para llevar a cabo una autoevaluación.

Con este trabajo y desde el ECP pretendo abordar dos ámbitos que parecen cruciales para atender en las relaciones de codependencia emocional, la apertura a la comunicación de los sentimientos y la toma de responsabilidad de uno mismo. Sin embargo, el eje central sobre el cual se desprende este abordaje será sobre el tema de las emociones, el cual desarrollo en seguida.

2.4.1 Las emociones

La importancia de las emociones radica en que todas las personas las experimentamos, que tienen una gran influencia sobre la conducta y que además el estado emocional de una persona determina la forma en la que ésta percibe y se relaciona con el mundo. De ahí que para comprendernos y comprender mejor nuestro entorno, revisaremos su concepto y sus clasificaciones.

Daniel Goleman, psicólogo y escritor estadounidense del libro "*La inteligencia emocional*" (2001), a quien consideré en esta parte de la fundamentación teórica por ser uno de los referentes bibliográficos más actuales y conocidos sobre "alfabetización emocional", hace referencia al *Oxford English Dictionary* en cuanto al significado de emoción como "cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado". Él mismo concluye: "Utilizo el término emoción para referirme a un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y a una variedad de tendencias a actuar" (2001:331). En este mismo libro, Goleman (2001) señala las que considera pueden ser las principales emociones y otras que son miembros de una familia de emociones, las cuales enlista de la siguiente manera:

- Ira: furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, acritud, animosidad, fastidio, irritabilidad, hostilidad y, tal vez en el extremo, violencia y odio patológicos.
- Tristeza: congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación y, en casos patológicos, depresión grave.
- Temor: ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, inquietud, cautela, incertidumbre, pavor, miedo, terror; en un nivel psicopatológico, fobia y pánico.
- Placer: felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, embeleso, gratificación, satisfacción, euforia, extravagancia, éxtasis y, en el extremo, manía.
- Amor: aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, infatuación, ágape (amor espiritual).
- Sorpresa: conmoción, asombro, desconcierto.
- Disgusto: desdén, desprecio, menosprecio, aborrecimiento, aversión, disgusto, repulsión.
- Vergüenza: culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contrición (Goleman, 2001:331-332).

Se destaca de Goleman que aun con sus extensas y actuales investigaciones, terminó por declarar que el debate científico sobre la clasificación de las emociones todavía continúa porque no existe una clasificación única y concreta. Sin embargo, habrá que insistir en que la importancia de buscar nombrar lo que sentimos radica en que nos ayuda a reconocernos a nosotros mismos. Ponerle nombre a un suceso importante de nuestra vida nos ayuda a evaluar lo que vamos experienciando, pues con las emociones, aparte de que podemos identificar que hechos son realmente importantes también nos preparamos para la acción. Desde esta perspectiva, no existen emociones "buenas" ni "malas", todas preparan al organismo para actuar. Laura Rentería (1999) añade: "Cada emoción promueve una respuesta corporal óptima para cada situación concreta" (Rentería, 1999: 68), es decir, que las emociones son tan sabias como para alimentar y preparar al organismo para responder a las exigencias del ambiente y las relaciones con los demás. Más no siempre actuamos de una forma saludable con nuestras emociones, en ocasiones podemos también hacernos ajenos a los propios sentimientos y a los de los demás dificultándose así nuestras relaciones interpersonales. En este sentido, será importante identificar qué hacemos con nuestras emociones y cómo las comunicamos; por lo que damos paso al siguiente punto, la comunicación de las emociones.

2.4.2 La comunicación de las emociones

Debido a nuestra naturaleza los seres humanos no podemos vivir aislados de la sociedad, por tanto, el intercambio de mensajes comunicativos es un factor determinante en el crecimiento como personas. La comunicación se convierte así en una herramienta primordial para la satisfacción de aquellas necesidades que no podemos conseguir por nosotros mismos, estando siempre implícito el riesgo de no recibir la respuesta solicitada, o bien, de aprender a depender de las respuestas exteriores.

González Garza en Rentería (1999), define la comunicación como "el conjunto de procesos físicos y psicológicos mediante los cuales se efectúa la operación de relacionar una o varias personas "emisor", con una o varias personas "receptor", a fin de

alcanzar determinados objetivos" (Rentería, 1999: 50). Por tanto, para que se dé una comunicación y un consecuente logro de objetivos, siempre deberán existir personas que intenten transmitir y otras que deseen recibir la información. Como lo afirma José Juan Carrillo (2004) "Algo que es importante considerar es el hecho de que siempre nos estamos comunicando. Más aún, es imposible no comunicarnos. Queramos o no siempre estamos mandando mensajes" (Carrillo, 2004: 104).

Durante el proceso de comunicación, los roles de emisor y receptor tienen la particularidad de ser intercambiables para la verificación del mensaje enviado. Los mensajes son de tipo verbal cuando se expresan a través de las palabras habladas y de tipo no verbal cuando no se utilizan palabras pues se expresan a través de signos, gestos y expresiones corporales. Estos símbolos viajan siempre a través de un canal y cuando no existe ninguna distorsión en el mensaje durante su viaje por el canal, se dice que no existe interferencia. De acuerdo con Rogers (2006) la principal interferencia o barrera a la comunicación interpersonal es nuestra tendencia a juzgar, evaluar, aprobar o reprobar las afirmaciones de las otras personas; "Cuando alguien expresa un sentimiento, una actitud o creencia, tendemos a sentir: "Está en lo correcto"; o "Es una tontería"; "Eso es normal"; "No es razonable"; "Es incorrecto"; Es desagradable" (Rogers, 2006: 28). Esta interferencia precognitiva contribuye a la construcción de obstáculos emocionales. Las personas con alteraciones emocionales suelen experimentar dificultades, en primer lugar, porque se interrumpe la comunicación en su interior y porque llegan a evaluar como emociones negativas todas aquellas que no son aceptadas o bien vistas por las personas significativas, en segundo lugar, porque a consecuencia de lo anterior se llega a alterar la comunicación con los demás ya que en gran parte lo único que se puede percibir es juicio, señalamiento o coerción.

De acuerdo con Rentería (1999), es indispensable para que exista y se contribuya a una verdadera comunicación, un lenguaje que sea:

a) Preciso, que distinga con claridad si está hablando de, sensaciones, emociones, deseos o conductas;

b) Claro, utiliza las palabras adecuadas para transmitir el mensaje;

c) Directo, que va derecho al mensaje y lo expresa sin rodeos;

d) Congruente, que se relacione la expresión verbal con la no verbal;
e) Concreto, que hace referencia a un solo aspecto de la situación;
f) Afirmativo, que hace uso de proposiciones con el lenguaje “sí, si veo, pienso, opino, siento, quiero, etc.”.
g) Personal, que la persona habla por sí misma, refiriéndose exclusivamente a sus propias sensaciones, pensamientos, sentimientos, intenciones (Rentería, 1999).

Miller y sus colaboradores, en Rentería (1999), afirman que “cuando una persona habla por sí misma, incrementa su autonomía y al mismo tiempo, toma la responsabilidad total de lo que dice”. Es por esta razón que hablar desde uno mismo permite a los demás el desarrollo de su propia autonomía y su responsabilidad. Esto nos da pie a desarrollar el siguiente apartado.

2.4.3 La responsabilidad por uno mismo

De los principios de la Psicológica Humanista existencial en los que se cree que el ser humano cuenta con la capacidad de ser consciente de su experiencia, se retoma también, que éste tiene la capacidad de tomar decisiones, elecciones y de hacerse responsable de ellas, es decir, ser un ser humano responsable significa tener capacidad de respuesta de las propias acciones o inacciones. Según José Juan Carrillo, en su libro “*Consumo de drogas ¿qué hacer?*” (2004), todo ser humano pasa por un proceso de asunción gradual de responsabilidades que van acordes con el desarrollo y las habilidades adquiridas en los diferentes momentos de la vida, las describe de la siguiente manera:
1. Infancia. En esta etapa la responsabilidad consiste en correr riesgos en el proceso de descubrir y aprender a relacionarse con el mundo de las cosas y las personas; aprender a manipular el mundo o adaptarse a él para la satisfacción de las necesidades.
2. Edad escolar. Responsabilidad de desarrollar las habilidades; comenzar a tomar decisiones y asumir las consecuencias de las mismas en la interacción con los iguales.
3. Adolescencia. Definir la ocupación, los principios, los gustos, los amigos, las prioridades, las estrategias de relación y de sobrevivencia como adulto ante la sociedad.

4. Ciudadano. Asumir la responsabilidad total de sí mismo ante la sociedad. Enfrentar y resolver los problemas con sus propios medios.
5. Pareja. Asumir la responsabilidad de otro(a) en el sentido de considerarlo en las decisiones que lo implican sin menoscabo de su propia individualidad.
6. Familia. Asumir con el otro la responsabilidad compartida de un tercero (hijo) sin el descuido de la relación de pareja (Carrillo, 2004: 131).

Cabe destacar que habrá personas que puedan elegir no formar una pareja o una familia y de cualquier forma también avanzar en este proceso de asunción de responsabilidad, pues como podemos notar en la última etapa, la de la familia, se hace referencia al no descuido a la etapa de la pareja y en esa a su vez se reafirma el no menoscabo de la propia individualidad. Rentería (1999) complementa sobre la responsabilidad lo siguiente:

> Mientras que la responsabilidad humana conduce al hombre hacia su libertad interior. El medio ambiente influye en la persona (la condiciona, le pone condiciones, la limita), más no la determina. En esto consiste la libertad interior, en que el ser humano se crea a sí mismo y a sus mundos (Rollo May, en González G., 1991). La persona que niega su capacidad de elección, se hace víctima, en vez de ser responsable (Rentería, 1999: 47).

Por lo tanto, las personas pueden ser libres en sí mismas independientemente de su medio ambiente y de sus relaciones. Las personas pueden decidir si su paso por la vida será de sufrimiento o de placer, si sus relaciones serán sanas o tóxicas ya que cuenta por naturaleza con la capacidad de la elección. Aceptar elegir y responder a las consecuencias lleva a las personas a ser responsables en vez de ser víctimas; “Ser responsable no significa que la persona siempre actúe de la manera correcta, asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias” (Rogers, 2006: 155).

Es de esta forma que las personas comienzan a avanzar hacia su autonomía, eligiendo paulatinamente las metas que se desean alcanzar. Volverse responsable de sí mismo es decidir cuáles actividades y maneras de comportarse son significativas para la persona más importante que se nos ha otorgado en esta vida, uno mismo.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la intervención

Primera sesión

Al llegar al salón destinado para el taller, mi compañera de la maestría Lulú, quien me apoyó como cofacilitadora, y yo, empezamos a acomodar el material que habíamos planeado usar en esta primera sesión. Antes de iniciar con la presentación de bienvenida y con el propósito de dar unos minutos más a las personas que faltaban por llegar al salón, Lulú empezó a repartir las etiquetas para identificarnos por nuestros nombres y las hojas en las que los y las asistentes contestaron las siguientes preguntas: ¿Cómo llegas a este taller (cómo te sientes, cómo estás aquí y ahora)? Y ¿Qué expectativas tienes del taller?

Luego presenté en *Power point* los principios básicos de respeto, discreción y confidencialidad, así como también las condiciones básicas del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que estaríamos practicando y llevando a cabo durante las seis sesiones de este taller. Traté de hacer partícipes a las señoras presentes en lo que ellas entendían de cada concepto ahí plasmado. Además proyecté y leí los objetivos que definí en mi trabajo final de taller de integración I, para dar una idea general de lo que esperaba lograr durante la realización del taller sobre codependencia emocional.

Al concluir la presentación de cada uno de los asistentes y sus expectativas, consideré oportuno tomar un tiempo de descanso para luego retomar las condiciones del ECP y los principios con los que nos dirigiríamos en este taller, con el objetivo de contextualizar a las personas que llegaron tarde. Después inicié con la exposición de los conceptos y características de la codependencia emocional complementándolos con las experiencias de las personas participantes para finalmente terminar esta sesión con grupo de encuentro y la anotación en las hojas de respuestas a las preguntas de cierre.

En esta sesión me acerqué más personalmente a cada una de las asistentes por el solo hecho de habernos presentado con nuestros nombres, por haber compartido

algunas experiencias personales en relación con los conceptos y características de la codependencia además de compartir nuestras expectativas del taller.

Por otra parte, creo que por causas de la infraestructura del salón no pudimos mantenernos concentrados hasta el final de esta primera sesión porque subió mucho la temperatura y no pudimos abrir la cortina de metal por el ruido de los camiones que pasan en esa calle y porque la luz afectaba la imagen de las diapositivas. Además, hubo varios momentos en los que el ruido que provocaron algunos internos de la granja con unos tubos para construir unas carpas, también nos llegaron a interrumpir y a desconcentrar en algunas pláticas muy personales. Afortunadamente pudimos concluir este primer día del taller en el tiempo planeado, pues todos nos mantuvimos en el salón tratando de hacer un esfuerzo por escuchar y por aguantar el calor.

Me parece que las personas se expresaron mejor cuando tuvieron la oportunidad de expresarse de forma verbal que de forma escrita y de alguna manera esto también contribuyó a cumplir el objetivo de compartir experiencias personales.

Me di cuenta que cuando las y los asistentes hablaron yo traté de ponerme enfrente para poder ver directamente a la cara y tratar de mostrar interés y respeto por lo que cada quien decía. Estuve dispuesto a escuchar y atender a quien tomó la palabra, pues creo que una de mis habilidades desarrolladas fue la de escuchar y esperar a que las personas se expresaran sin interrupciones. Traté de no criticar, no juzgar, no aconsejar y creo que lo logré cuando en vez de eso utilicé mínimos incentivos para que continuaran expresándose, como: asentir con la cabeza, contestar constantemente con “sí”, “ajá”, “ándale”, “así es”, además de hacer resúmenes de lo que yo les escuchaba tratando de hacer énfasis en la parte afectiva de sus expresiones.

Segunda sesión

En esta segunda sesión no nos pudo acompañar la cofacilitadora Lulú y yo me encargué de repartir las hojas con las preguntas de inicio al tiempo en que se incorporaban el resto de las asistentes; aproveché también este tiempo para explicar las actividades que realizaríamos ese día. Cuando terminaron de contestar las preguntas de inicio les pedí que las compartieran al grupo y eso nos tomó más de una hora y

media por la profundidad de los temas que iban surgiendo. En una primera parte cada una iba diciendo cómo habían estado durante los días que no nos habíamos visto y por la forma en la que estaban acomodados los asientos al tiempo de compartir, lo hicieron sólo dirigiéndose hacía a mí, lo cual quise cambiar para las siguientes sesiones.

En ese momento noté que más que iniciar un grupo de encuentro traté más bien de hacer una revisión de cómo estaban en ese momento cada una de las participantes, por lo tanto sólo hice síntesis de sus comentarios para transmitir compresión y seguir con las compañeras que faltaban por hablar. En ese momento quería que todas participaran y que además nos diera tiempo para realizar lo que yo llevaba planeado porque también me parecía importante proveer la información que nos ayudaría a reconocer más recursos de liberación de actitudes y conductas codependientes.

Dado que en esta sesión pasamos bastante tiempo compartiendo las respuestas a las preguntas de inicio de sesión, decidí llevar a cabo el ejercicio de relajación para luego salir al receso, es así que fui notando en esos momentos que pude ser flexible con lo que había planeado para cada sesión sin dejar de lado que el objetivo principal de cada sesión era el compartir en grupo. Una vez que regresamos al salón les presenté las diapositivas de la autoestima que también despertaron bastantes y muy diversos comentarios.

Después de la presentación del tema de la autoestima les pedí que completaran una serie de frases incompletas que ayudarían a enfocar la atención al concepto que tenían de sí mismas. Por último nos pusimos en círculo para compartir y recuperar lo que se había generado en el día. Entre otras cosas se despertaron algunos “darse cuenta” sobre la gran importancia que algunas asistentes sí le dan a la valoración de ellas mismas a través de los comentarios de otras personas. Aprovechando el clima de atención y respeto al compartir, algunas compañeras siguieron contándonos situaciones muy íntimas en cuestión de problemas que se iban presentando en sus relaciones familiares; después de haberlos platicado en el grupo mostraron mayor tranquilidad y reportaron esperanza de cambio.

Me parece que mi capacidad de escucha es algo que desarrollé durante esas dos sesiones del taller pues en cuanto alguna de las asistentes compartía al grupo algo muy

personal, hice resúmenes de lo que recibí como el mensaje principal, recalqué el contenido afectivo y a la vez verifiqué con la persona lo acertado o no de mi comprensión. Por ejemplo:

Yo: muchas gracias por compartir Dulzura, te escucho con esos sentimientos encontrados

Dulzura: sí

Yo: como explorando, como dándote cuenta que también está esa parte que nos puede no gustar y puede ser como ese abrir la conciencia

Dulzura: sí

Yo: ejercitar eso de la conciencia, de darnos cuenta de lo que también nos pasa, lo que también somos

Dulzura: sí

Yo: te escucho también que fuiste al cine, como algo que no acostumbras hacer y me imagino que también ahí te acordabas de esta tristeza

Dulzura: sí

Yo: entonces como algo esencial ¿no? Como algo que está por ahí

Dulzura: sí, está esa tristeza, pues bienvenida (...) (B2, 11-Sep-2010:328-341).

En este caso, sus respuestas afirmativas al tiempo que yo iba hablando más la forma de terminar la conversación con una aceptación de un sentimiento que trató de evitar al contenerse las lágrimas, respaldaron mi creencia de que efectivamente estuve parafraseando lo que ella había dicho y que aparte le permitió continuar expresando su aceptación por ese sentimiento hasta entonces rechazado.

Tercera sesión

Ese sábado iniciamos la sesión con la forma del grupo de encuentro. Desde un principio pusimos los asientos en forma de círculo para poder vernos todos a la cara y de esta manera tener un contacto más personal. La intención de empezar de esta forma fue cambiar lo que estaba sucediendo en la sesiones anteriores, pues al momento de compartir el cómo se sentían cada uno de los asistentes, algunos de ellos no se podían voltear a ver por la forma en la que estaban los asientos de frente al pizarrón. Creo que

de esa forma se estaba perdiendo la intención de experimentar un clima de compartir en grupo y que además estaba dificultando la integración de los asistentes.

Dado que esa sesión tuvimos la presencia de dos nuevos integrantes en el grupo, decidí empezar con la introducción de estas personas al pedirles que ellos mismos nos dijeran sus nombres y que nos platicaran cómo llegaban a este taller, así como también, las expectativas que tenían del mismo. A la par de su presentación, traté de darles la bienvenida al agradecerles su presencia mientras también traté de platicarles lo que habíamos visto las dos sesiones que ellos no nos pudieron acompañar. Los nuevos integrantes fueron Calidez y Valor quienes son esposos y también tienen familiares con problemas de alcoholismo y adicción.

Una vez que Calidez y Valor terminaron de presentarse pregunté al grupo si alguien quería platicar cómo estaba en ese momento y fue Alegría quien empezó leyendo las respuestas que había escrito a las preguntas de inicio. En cuanto escuché de Alegría: “he dejado de tener los pensamientos y sentimientos de aprensión que eran recurrentes en mí, me he sentido más libre y más feliz” quise explorar lo que eso significaba para ella, es decir, saber de qué manera ella había logrado ser más libre y más feliz y además cómo era vivir de esa manera; al escuchar que Calidez también se interesó y preguntó lo mismo, creo que se empezó a dar la interacción entre los integrantes del grupo porque Alegría contestó en plural y ya no solamente dirigiéndose hacia mí.

Después de que Alegría terminó de hablar y agradeció, fue Paz quien se presentó y quien continuó compartiendo. Durante su compartir tocó el tema de la codependencia en la relación madre-hijo y creo que eso contribuyó a que el grupo se moviera e interactuara en el mismo tenor. Calidez y Valor tuvieron un papel muy activo en esta dinámica de grupo al retroalimentar a Paz, cada quien desde su experiencia además siguiendo la condición de respeto al pedir turnos para hablar.

En la segunda parte de la sesión traté de hacer un resumen de lo que a mí me ha ayudado a entender lo que sucede en un grupo de encuentro y de crecimiento, para que de alguna manera se pudiera entender la razón del por qué establecer reglas, principios o condiciones para aplicar en este taller.

Al solicitar que todos participáramos en la reelaboración de los principios y condiciones Decisión inició opinando sobre el principio de no dar consejo y puso como ejemplo su experiencia personal y lo que ella ha vivido en el grupo Al-Anon. Ternura opinó sobre la no interrupción, pedir la palabra, respetar al que estuviera hablando y no llevar niños. Paz propuso el saber escuchar, no criticar, no juzgar y trabajar cada quien en su persona. Dulzura reafirmó la condición de escuchar y aprovechó para compartir cómo se sentía y la situación por la que estaba pasando. Valor aportó su experiencia personal por lo que escuchó de Dulzura y fue entonces cuando entramos de nuevo a la dinámica del grupo de encuentro, dejamos en pausa lo de las condiciones y así continuamos hasta la hora de salida escuchando a Entrega y a Fuerza.

Al final, el grupo de encuentro se volvió más bien una plática polémica por el tema de las inconformidades que Fuerza había tenido con el centro y porque además ella misma solicitó consejos y opiniones de sus compañeras para decidirse si sacaba o no a su hija del centro de tratamiento.

Debido a que ya se estaba consumiendo el tiempo de esta sesión, de que ya me sentía agotado físicamente, tanto por el calor como por tratar de estar atento a cada una de las personas que participaba con sus experiencias cuidando que se respetaran las condiciones propuestas por el grupo, ya sólo les recordé que contestaran las preguntas de cierre, estuve atento por si surgía un conflicto y esperé a que ellas mismas fueran cerrando su conversación. Así lo hicieron, me entregaron las hojas y nos empezamos a levantar de nuestros asientos para retirarnos.

Cuarta sesión

Este sábado estuvo cargado de varias actividades porque quise recuperar algunas de las actividades que tenía planeadas para los sábados anteriores y que a pesar de que podían abonar para esos días, no lo hicimos porque le dedicamos más tiempo a escuchar lo que los integrantes del grupo compartieron. Sin embargo empezamos igual que las sesiones anteriores con las dos preguntas del cuestionario pero en esta ocasión no solicité que las compartieran al grupo, más bien quise retomar lo que había sucedido

el sábado pasado y que quedara en un acuerdo las condiciones que como grupo habíamos reformulado.

Posteriormente les compartí el eje conductor del taller para que tuvieran el esquema completo de qué era lo que estábamos haciendo y hacia dónde pretendíamos ir. Las siguientes actividades fueron leer dos metáforas que planeé para la sesión de la autoestima con el fin de reafirmar la fortaleza y la capacidad de decisión para liberarse de conductas codependientes causantes de dolor y desesperación. Después dimos lugar a la presentación del tema de los sentimientos que creo que fue de interés para la mayoría, porque estuvieron muy activos participando y así también lo reportaron en su hoja de preguntas de cierre. Calidez también nos lo hizo saber hasta el final de esta sesión:

> Calidez: la exposición de allá adentro me pareció muy interesante (...) me he sentido muy emocionada y entusiasmada porque el tema siento como que es para mí, la cuestión de las emociones y los sentimientos me interesa mucho y creo que me he podido identificar con muchas cosas.

Ya en la parte final de esta sesión llevamos a cabo la dinámica de dibujar un árbol que ayudaría a reconocer los diferentes sentimientos que identificaban en sí mismos, tanto los que les agradaban como los que no, además de sus propias habilidades y sus fortalezas. Con la intención de que esta sesión fuera para ir cerrando ciclos como grupo, nos ayudó esta dinámica para integrar al grupo mediante el reconocimiento en los demás compañeros de lo que cada quien percibía como habilidades, recursos y fortalezas de sus compañeras. Por último terminamos esta sesión con grupo de encuentro para compartir lo que había surgido de esta dinámica y de las demás actividades del día.

Quinta sesión

Según el eje conductor de este taller sobre codependencia emocional, en esta quinta sesión tocó revisar el tema de la asertividad con el objetivo de que los participantes pudieran reconocer los estilos de conducta más frecuentes en cada uno de ellos y que con la puesta en práctica de algunos ejercicios se pudieran redefinir formas asertivas

para actuar. Para cumplir este objetivo decidí primero hacer la presentación del tema de asertividad por medio del material brindado por el profesor David González en diapositivas de *Power Point*. Desde un inicio solicité al personal del centro de tratamiento que nos hicieran el favor de acomodar los asientos en forma de “U” para que cuando hubiera la necesidad de atender el compartir de alguna persona, yo pudiera tomar asiento y así quedáramos en círculo. Antes de iniciar la presentación de la asertividad quise ser honesto con el grupo compartiéndoles que me sentía nervioso porque el tema era algo nuevo para mí y que al mismo tiempo también estaba contento de haber recibido el material porque era algo que a mí me estaba sirviendo y que me había gustado para aplicarlo en mi vida. Les comenté además que la presentación constaba de varias diapositivas y les pedí su ayuda para hacerla más práctica participando y levantándose de sus asientos si se sentían cansados.

En la presentación llegamos a las diapositivas donde estaban los ejemplos de conversaciones con cada uno de los tres estilos de conducta y les pedí que participaran representando a los personajes que estaban en las diapositivas. Con el primer ejemplo representado por Felicidad y por Valor se despertaron diversos comentarios por las diferentes formas de pensar de cada integrante del grupo y se empezaron hacer comentarios de género defendiendo cada quien su parte en base a las experiencias vividas en sus hogares. En estos momentos yo me cuestioné sobre el rumbo a tomar ya que no quería que ese rato se volviera en una mesa de debate o discusión; pero como también se habló de experiencias personales decidí mejor esperar a que siguieran con sus comentarios y me puse más atento para captar los momentos en los que las intervenciones se desviaran de la dinámica de compartir por la de criticar, juzgar y generalizar. Participé en la dinámica del grupo de una forma pasiva pero también estuve atento para intervenir cuando así lo consideré necesario para respetar las condiciones reelaboradas en grupo.

Finalmente decidí regresar a la presentación dirigiéndome hacia el pizarrón para dibujar el esquema de Karpman (González, 2010) y con el cual Felicidad dijo sentirse identificada con los tres: perseguidor, rescatador y víctima a lo que Tenacidad secundó

diciendo que se identificaba con Felicidad. Al tratar de continuar con el tema sólo quise remarcar que se trataban de conductas más que de formas de ser.

Concluimos la presentación en *Power Point* y nos salimos del salón para tomar un receso. Al regresar hicimos la lectura de las características de cada uno de los estilos de conducta tomados del manual de asertividad para tener más datos del estilo predominante en cada uno de los participantes del taller y así poder hacer los ejercicios de ese mismo manual. Ya en la recta final de esta sesión Alegría nos compartió lo que escribió en su ejercicio y fue entonces cuando se dio otra dinámica grupal al intervenir Felicidad, Valor, Decisión y Tenacidad. El tema a tratar, de nuevo tocó algo que preocupaba fuertemente a la mayoría de los asistentes de este taller, el reingreso de su familiar al centro de tratamiento por una recaída.

Para cerrar la sesión les pedí que escribieran en la hoja con preguntas de inicio y cierre de sesión lo que por el tiempo ya no pudimos compartir, no obstante Decisión agregó que en las sesiones anteriores del taller no se había quedado satisfecha y que lo que le había faltado al taller desde su punto de vista, ese día lo había encontrado: el hecho de dejar que Alegría encontrara la respuesta en sí misma le pareció fabuloso.

Sexta sesión

En esta última sesión por tratarse del cierre, hice una recapitulación de la importancia que tenía el contestar las preguntas de inicio y cierre de sesión tanto para ellos al expresar los cambios que ellos fueran notando de una semana a otra, como para mí para contar con evidencia escrita de esos cambios, si es que los hubiera. También les hablé sobre la experiencia que para mí había significado el estar viviendo la planeación y el cierre del taller que les estaba brindando, para mostrarme y sentirme como otro integrante que también compartía lo más sinceramente posible sus sentimientos y vivencias más presentes. Por el tiempo que nos tomó iniciar esta sesión, debido a que la mayoría de los asistentes llegaron tarde, me sentí más presionado por cuidar los tiempos de las actividades y del cierre.

Una vez que les comenté sobre las actividades y los tiempos que tenía planeados para ese día, con la intención de que cada quien fuera tomando conciencia sobre la

necesidad de optimizar el tiempo que nos restaba para compartir, les pedí que trataran de ser breves por si alguien quería expresar cómo se sentía en este último día y pasar inmediatamente a la dinámica programada. Sin embargo, una vez que iniciamos con Entrega nos seguimos por más de 30 minutos en atender lo que ella nos platicó pues había llegado muy movida por haber sufrido esa misma mañana de un robo a su casa, y sobre todo porque ella sospechaba abiertamente de que su propio hijo había planeado ese atraco.

Por la premura del tiempo volví a recordar mi preocupación por pasar a la siguiente dinámica, no sin antes mencionar otra vez el interés que también tenía por saber cómo estaba el resto del grupo, por lo tanto hice la pregunta de ¿cómo estamos? Amor contestó sentirse bien porque lo que había escuchado le servía para reflexionar y tomar algunas cosas que le podían servir para con su familia, Dulzura dijo sentirse identificada con Entrega y que también le servía haber escuchado para reflexionar. Posteriormente Fuerza pidió la palabra y comenzó compartiendo que se sentía con alegría, tranquilidad y con tristeza al mismo tiempo. Una vez que le pregunté a qué se refería con eso comenzó a platicar lo que le había sucedido en la semana. Básicamente nos platicó que ella se había dado cuenta que alguien del grupo había roto la condición de la confidencialidad y que a ella le había causado un problema con los administrativos del centro de tratamiento.

En esa ocasión dudé de la certeza de sus afirmaciones y dudé también de mí para confrontar delante del grupo lo que ella afirmaba como falta de confidencialidad, ya que al no decir nombres yo pensé que ella no estaba segura de quien lo había hecho e incluso de sí realmente había sucedido de la forma en la que ella lo estaba exponiendo; decidí mejor esperar a que ella nos fuera compartiendo cómo estaba viviendo esa situación y si ella o el grupo quería que ahí lo enfrentáramos pues así lo haríamos. Al no haber otra reacción de los demás integrantes del grupo más que la sorpresa y la expectación, consideré más prudente ver ese tema en particular con ella a solas y en ese momento continuar con el cierre del taller.

Yo: Gracias (...) Sí, lo que me parece muy valioso es que lo compartas (...) que has estado feliz, contenta (...) y luego vienen otras situaciones y que el hecho de

comentarlo aquí en grupo lo considero con esa confianza de decirlo, de ponerlo en la mesa ¿no? Lo que también te disgusta, lo que te ha molestado. Te agradezco esta confianza y esta libertad de volver abrir tu corazón, de volver a decir cómo estás, cómo te sientes. (Silencio corto) (...) En lo personal me gustaría platicar contigo al final de la sesión y pues bueno (respiro hondo) me siento nervioso y lamento si hubo una situación como esta (...) y me gustaría darle una solución (la miro a los ojos y ella me mira de la misma forma hasta que cambia su mirada al suelo) (...) te agradezco

Fuerza: Gracias

Posteriormente pudimos dar paso a la siguiente dinámica que tenía como objetivo relajar y sensibilizar a los integrantes del grupo, escuchando música relajante y promoviendo la visualización de un sueño dirigido llamado “Subir a la montaña”, que facilitaría el deshacerse de pensamientos que fueran incómodos o pesados para regresar al “aquí y ahora” con una sensación de alivio y ligereza. Una vez concluida la dinámica les pedí que compartiéramos lo que había surgido de esa experiencia y de lo que había significado para cada uno la dinámica de haber sembrado unos frijolitos en un frasco con algodón y haberlos cuidado para que germinaran durante una semana.

Los comentarios y las interpretaciones de ambas dinámicas fueron extensas. En cuanto a la dinámica de la montaña la mayoría de los integrantes del grupo hablaron sobre la tranquilidad de haber disfrutado la imaginación de un bello paisaje donde podían dejar sus preocupaciones y regresar con más paz. Y en cuanto a la dinámica de los frijolitos todo el grupo lo relacionó con el crecimiento de los hijos y el cuidado de la familia.

Cuando habló Paz, nos compartió cómo le había ido en la semana y de un sueño que había tenido. Fue un momento muy emotivo pues entre lágrimas y sollozos nos platicó de la tristeza y preocupación que sentía con uno de sus hijos al soñarlo enfermo y pidiendo ayuda. Creo que la mayoría de los ahí presentes nos dispusimos a escuchar con respeto y con un ánimo de querer reconfortar. Calidez le extendió su mano y le acarició el brazo al tiempo que las demás personas la animaban desde sus lugares.

Una vez que Paz se recuperó y se mostró más tranquila, cerramos el momento de compartir.

Para finalizar les pedí a los presentes que cerráramos esta experiencia con frases alusivas a lo que cada uno de los integrantes del grupo nos había abonado a nuestra semilla durante el presente curso. Yo empecé agradeciendo a cada uno su presencia y las cualidades que creía me habían aportado a mí y al grupo, después todos participaron con la misma dinámica de agradecer al grupo, a Lulú como cofacilitadora y a mí como facilitador. Por último tuvimos un convivio que organizó Lulú y el grupo por coincidir el último día de taller con mi cumpleaños.

De esta forma daré por concluida la narración de los sucesos más trascendentales de la intervención, y doy paso a la sección en donde defino las preguntas que formaron parte del análisis reflexivo del presente trabajo.

3.2 Preguntas

Con el objetivo de poder reflexionar sobre lo ocurrido durante el taller sobre codependencia emocional y en base a lo propuesto en el esquema para los trabajos de grado de la Maestría en Desarrollo Humano, me dediqué al planteamiento de las preguntas que guiaron mi atención y el objeto de estudio del presente trabajo. Estas preguntas no fueron sólo el deseo de perseguir un objeto de estudio, sino más bien, fueron el resultado de un proceso en el que la información fue recabada, ordenada, codificada, en fin, sistematizada para su análisis y posterior uso como fundamento cualitativo de lo sucedido en esta intervención desde el ECP en el ámbito de la codependencia emocional. Los resultados de la repetición de temas emergentes, a los que después agrupé en unidades de significado y luego en categorías, me dieron la pauta de generar las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles fueron los cambios que reportaron los participantes durante la intervención de este taller mediante el trabajo sobre la codependencia emocional desde el ECP?

- ¿Cómo fue mi proceso interno durante la intervención de este taller que influyó en mi actividad facilitadora, siendo esta mi primera experiencia como tal?

Una vez definidas estas cuestiones impulsoras del proceso de análisis, pasaré entonces a explicar con mayor amplitud la forma en que estas fueron generadas. Por lo tanto doy paso al siguiente apartado.

3.3 Proceso de análisis y sistematización de información

En este apartado me abocaré a presentar el análisis y sistematización de la información recabada durante la intervención de este taller sobre codependencia emocional y con los cuales busqué encontrar respuestas a las preguntas presentadas anteriormente.

El primer paso que realicé dentro de los pasos propuestos en la clase de Taller de integración III de la Maestría en Desarrollo Humano, fue la de sistematizar todas las fuentes de evidencia, las cuales fueron todo el material que utilicé para contener la mayor cantidad de información que se produjo durante la realización de esta intervención.

Estas fuentes de evidencia o material están constituidas por: las bitácoras elaboradas durante las clases de Taller de integración III que realicé de todas y cada una de las sesiones del taller sobre codependencia emocional; en esas bitácoras se pretendió responder a través de una serie de incisos los sucesos más relevantes que ocurrieron entrelazándolos con la teoría que sustentaba esos hechos o hallazgos. También fueron parte de estas fuentes de evidencia: el material surgido de los ejercicios por sesión de acuerdo al tema revisado para ese día, los cuestionarios de inicio y cierre por sesión, la evaluación final del taller y la que contestaron individualmente los asistentes de mí como facilitador, así como también las transcripciones totales y las parciales de cada una de las sesiones que fueron elaboradas gracias a la recopilación de audios, videograbaciones y fotografías digitales, mismas que fueron debidamente autorizadas por todos los participantes del taller para su recolección, análisis y posterior publicación utilizando seudónimos para proteger la confidencialidad e integridad de las personas.

Todo este material fue codificado con una inicial o conjunto de iniciales y marcados con números por renglones para poderlos identificar más fácilmente al momento de utilizarlos como cita o referencia bibliográfica. Los códigos utilizados y los números de sesiones quedaron como se muestran a continuación:

Fuente de datos / No. de Sesión	Bitácora	Audio grabación	Videograbación	Transcripción completa	Transcripción parcial	Cuestionario de inicio por sesión	Cuestionario de cierre por sesión	Evaluación Final del taller	Productos generados durante la sesión	Fotografías digitales
	B	G	V	TC	TP	CI	CC	EF	P	F
1	B1	G1	V1	TC1		CI1	CC1			F1
2	B2	G2	V2		TP2	CI2	CC2			F2
3	B3	G3	V3		TP3	CI3	CC3			F3
4	B4	G4	V4		TP4	CI4	CC4		P4	F4
5	B5	G5	V5		TP5	CI5	CC5		P5	F5
6	B6	G6	V6	TC6	TP6	CI6	CC6	EF		F6

Es así, que el tipo de referencia que se utiliza como evidencia en este trabajo quedó conformado por los códigos anteriormente descritos, la fecha de cuando surgió esa evidencia y los números de los reglones de donde fueron extraídos, ejemplo: (B6, 30-Oct-10: 99-111) donde “B6” indica que se trata de la bitácora de la sesión número seis, misma que fue elaborada el 30 de Octubre de 2010 y de la cual se extrae la evidencia de los renglones del 99 al 111.

El segundo paso del análisis de la información fue el hacer una revisión de todas las evidencias para que por medio del método fenomenológico pudiera captar los temas emergentes de esta intervención, es decir, se permitió que los mismos datos arrojaran los temas que aparecían como resultado de la aplicación de este taller. Específicamente

con este método, se buscó captar y respetar la naturaleza y esencia peculiar de lo que vivieron y experimentaron las personas participantes. Como lo señala Martínez (1999), con la aplicación de este método no se busca una realidad “objetiva y externa”, lo que él mismo afirma que ordinariamente se busca, sino más bien se persiguió: “una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano” (Martínez, 1999: 167). Esto contribuyó y robusteció la forma de sustentar esta intervención con los principios propios de la Psicología Humanista Existencial y del ECP, mencionados también en el marco teórico de este trabajo.

Posteriormente, se hizo una selección de esos temas emergentes agrupándolos en grupos homogéneos llamados unidades de significado, mismos con los que se pretendía pudieran responder de una forma lógica y general lo contribuido con este taller por los participantes y de mi como facilitador. De forma cada vez más específica fui agrupando esas unidades de significado hasta denominarlas categorías, y ya con estas últimas busqué responder a los temas centrales del análisis. Este análisis interpretativo está fundamentado desde la misión del método hermenéutico descrita por Miguel Martínez (1999) como: “descubrir los significados de las cosas, interpretar lo mejor posible las palabras, los escritos, los textos y los gestos, así como cualquier acto y obra, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte” (Martínez, 1999, 119.) Es así que desde mi contexto y principalmente el de las personas participantes del taller, procedí a la interpretación que para este trabajo me fue posible realizar, siendo consciente además que como ésta puede haber otras interpretaciones válidas.

Finalmente, y aunque en ocasiones regresando de un paso a otro para la validación del proceso y de la información generada, llegué a la etapa de la realización de ensayos que responderían a las preguntas formuladas. En estos ensayos armé un entrelazado de categorías, construcciones personales y la justificación teórica que diera soporte y significado a las respuestas de las preguntas de análisis.

Cabe mencionar que para el análisis de esta intervención traté de dar seguimiento a todos los participantes y no solamente a unos cuantos, pero que por cuestión del

seguimiento de las categorías más repetitivas, fui tomando fragmentos de evidencias de los participantes más representativos de dichas categorías; es por esta razón que en las fases de narración y alcances de la intervención dejaron de aparecer algunos participantes de este taller. La compilación de resultados son los que detallo en el siguiente apartado.

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

4.1 Cambios reportados por los participantes mediante el trabajo con la codependencia emocional

Es en esta sección donde considero necesario aclarar que el presente trabajo es meramente cualitativo a diferencia de uno cuantitativo, es decir, que para fundamentar lo alcanzado por la intervención realizada con el taller sobre codependencia emocional no se buscó comprobar numéricamente el estado en el que llegaron las personas ni con cuánto avance lo terminaron, más bien lo que se buscó fue recabar elementos de prueba en las que las mismas personas reportaran la identificación, apropiación o incluso la intención de cambios personales tanto en su conducta como en su forma de percibirse a sí mismas y a sí mismas en relación con los demás. Estos cambios que pueden ser reconocidos como descubrimientos o redescubrimientos en las formas de referir el comportamiento, finalmente pueden contribuir a que una persona con conductas codependientes prefiera mantener o iniciar relaciones en las que se busque como objetivo común el desarrollo positivo de ambas personas.

Empecemos entonces a abordar los alcances que se lograron en las áreas más destacadas de este primer taller sobre codependencia emocional con un grupo de familias Al-Anon. El primero de ellos y fundamental para el cambio personal fue el autoconocimiento. A continuación se desarrolla lo alcanzado en este tenor.

4.1.1 Autoconocimiento

Como resultado del proceso de compartir experiencias de vivir o haber vivido con personas con problemas de alcoholismo y drogadicción, se logró generar marcos alternos de referencia en cuanto a formas más amplias y positivas de percibirse a sí mismas y a las demás personas que asistieron al taller. Este resultado contribuyó al objetivo de desarrollar una mayor comprensión y aceptación de las conductas que suelen crearse en una relación de codependencia emocional y poder tomar una mayor

conciencia de lo que éstas provocan en las relaciones interpersonales. En la segunda sesión de este taller iniciamos con la cuestión ¿Quién soy yo? Para posteriormente poder reconocer ¿qué estoy haciendo o dejando de hacer para contribuir en mi relación codependiente? Donde los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:

Por una parte y entre las experiencias más impactantes que escuchamos en este taller, me pareció muy destacada la que Paciencia nos compartió, pues nos comentó que ella había sido abusada sexualmente en su niñez y que eso le había afectado en su vida con una baja autoestima y con una tendencia a enrolarse con relaciones conflictivas. Al respeto John Bradshaw (1991) define:

> Cuando el ambiente familiar está lleno de violencia (química, emocional, física o sexual), el niño debe concentrarse solamente en su entorno. Con el tiempo su habilidad para valorarse a sí mismo se pierde. Sin una vida interior saludable, uno se exilia intentando hallar satisfacción en el exterior. Esto es codependencia (Bradshaw, 1991: 26).

Paciencia nos contó que se descubría como una persona que se siguió relacionando con personas con problemas de alcoholismo y que eso indudablemente tenía la raíz en el concepto que ella tenía de sí misma, pero que a esas alturas, al momento de platicarlo en el taller, aceptaba sus errores porque los mismos eran los que le habían ayudado a crecer como persona. Con esto se puede inferir que además de reconocer la causa más probable de su tendencia por relacionarse con personas conflictivas, también reconoció en sí misma las herramientas y la fuerza para seguir adelante. Alcanzó a percibir otra parte que también la conforma como persona, no sólo la parte del sufrimiento sino también la parte de su potencial para crecer.

El reconocer herramientas y fortalezas de sí mismas llevó a las y los participantes a un autoconocimiento más completo, más integral, a darse la oportunidad de ver también las partes positivas que en una relación de codependencia emocional se suelen opacar u omitir. Por ejemplo Decisión al escuchar una parábola de una oruga que se convirtió en mariposa y descubrió en sí el placer de hacer caso a su interior, aprovechó para comentarnos lo siguiente:

Decisión: (...) me trasporté así como a la oruga (...) cuando empecé a ir al grupo yo creo que así llegué como la oruga, apretada con montón de cargas, y ver como el estar esforzándome, el asistir, el buscar ayuda, siento como se han abierto las alas, o sea como se me hace más fácil superar los retos, problemas, ahorita que siento que tengo alas, que tengo posibilidades y herramientas para seguir caminando con más facilidad (...) (B4, 09-Oct-2010: 224-229).

Considero que Decisión hizo sesión a sesión, un mayor reconocimiento de sus fortalezas y recursos para el cambio. Esta percepción personal fue reforzada por lo que algunas de sus compañeras le dijeron en la última sesión:

Dulzura: (...) eres una mujer bastante acertada, aprendí bastante de ti (...) vi que eres una mujer de decisiones, que sabe poner límites y aprendí de ti (...) (TPS6, 30-OTC-2010:175-176).

Amor: (...) gracias por ser una persona muy ecuánime (...) (TPS6, 30-OTC-2010: 38).

En el mismo sentido y por su parte, Paz fortaleció el concepto de honestidad en ella misma y se reconoció con sus fortalezas y sus debilidades como una persona tal cual es, con autoestima y con ganas de seguir siendo fuerte:

Paz: (...) y gracias a lo bueno y lo malo que me pasa soy ahora la persona que se está presentando “Paz”, así lo defino yo, así me defino en mi persona, y me da gusto recibir todos estos comentarios porque todos somos diferentes (...) esto me alienta para seguir siendo una persona perceptiva y poner en mí decisión de servir y compartir para seguir siendo fuerte en mi persona

Yo: comprendiendo que todo forma parte de ti, lo que te gusta y lo que no te gusta...

¿Cómo te sientes ahorita al decirlo, al expresarlo?

Paz: me siento bien, me siento honesta, que estoy siendo honesta conmigo misma y que realmente lo que está aquí escrito, yo siento que sí soy así (...) yo siento que lo que mis debilidades y fortalezas (...) en este momento tal cual soy (...) en una palabra puedo decir que la autoestima está a su nivel (...) (TPS4, 09-OTC-2010: 268-278).

Esta participante que en las primeras sesiones se mostraba seria y reservada, conforme se permitió participar en las sesiones posteriores llegó a expresar con sus palabras la seguridad y fuerza de sentirse a ella misma. Sí considerando sus debilidades, pero también haciendo énfasis en sus fortalezas como la honestidad y con un nivel estable de autoestima. Para la cuarta sesión, a la pregunta del cierre ¿Qué hiciste hoy que ayuda a cumplir las expectativas que tienes de este taller? ella misma respondió lo siguiente: “El poder expresar lo que ya empiezo a percibir de mi persona y el tener la firmeza de mis decisiones” (CC4, 09-Oct-2010: 24-26). Con lo que deja entrever que hubo descubrimientos de más partes de ella que contribuyeron a sentirse más segura de sus propias decisiones.

La participante Alegría, después de habernos compartido una experiencia muy significativa para ella en esos momentos, ejemplifica con su hija lo que llegó a reconocer en sí misma y que le ayudó a seguir adelante en un problema de violencia familiar:

> Alegría: y a lo mejor nos parecemos mucho (refiriéndose a una plática con su hija) y aprendes sobre la marcha que no todo es cuadrado, ni todo es negro ni blanco, que puede haber un gris, verde (...) que puedes fallar no le hace
>
> Yo: mjm mjm
>
> Alegría: pero dice “pero es que no es la realidad y no es lo que debe de ser” y le digo “pues no le hace así es el juego de la vida, éntrale”
>
> Yo: ándale, ándale, mjm mjm
>
> Alegría: entonces es lo mejor que puedo darle
>
> Yo: mjm
>
> (Silencio) (B5, 23-Oct-2010: 383-392).

En esa conversación con Alegría, más allá de identificar en su hija ciertos cuestionamientos para enfrentar la vida, interpreté que ella manifestó un gran avance en cuanto a la flexibilidad de sus constructos de cómo enfrentar problemas y situaciones adversas en su propia vida. Creo que eso habla además de un mayor autoconocimiento en el sentido de que se permite cuestionar sus “debería” y que toma la decisión de auto-orientarse al poner su experiencia como base de su aprendizaje.

Por su parte Entrega también alcanzó a reconocer la fortaleza que ha sentido y que manifestó tener dentro de ella, a la vez de que también pudo reconocer el sentimiento que la ha obstaculizado:

> Entrega: (...) en un detalle tan pequeño me di cuenta de que sí puedo, entonces yo digo: “tiene que salir mi fuerza” porque como yo siempre la he manifestado yo siento que sí está esa fuerza y que nomás la he tapado por el miedo y ya ahorita como que sí tiene que salir (...) (B6, 30-Oct-2010: 130-133).

Puedo inferir que por el hecho de que algunas compañeras del taller nos compartieron experiencias muy personales, algunas participantes como Entrega, tuvieron la oportunidad de ir logrando un mayor autoconocimiento al poder reconocer y expresar sus fuerzas, sus debilidades y su intención por desarrollar sus propias potencialidades en situaciones similares de sus vidas. Como ejemplo de esta inferencia, tomo lo que Calidez respondió en su cuestionario de inicio de sesión a la pregunta de cómo llegaba ese día: “Más consciente de lo que me sucede y con ganas de mejorar lo que no me gusta de mí o lo que identifico que me hace daño” (CC4, 09-Oct-2010: 7-10). Considero también como evidencia de lo anterior, lo que Entrega, Decisión y Tenacidad respondieron en sus cuestionarios de cierre por sesión a la pregunta de qué era lo que les había sido más significativo en ese día:

> Entrega: Que hoy aprendí, que soy fuerte y capaz para enfrentar mi enfermedad y mi vida (CC2, 18-Sep-2010: 22-24).
>
> Decisión: El compartir nuestras dependencias me hace reflexionar y sentirme tranquila y con esperanzas (CC3, 02-Oct-2010: 25-27).
>
> Tenacidad: Creo que todos los testimonios me han dejado algo en lo que yo me identifico y puedo trabajar en ello (CC3, 02-Oct-2010: 12-15).

Considero que como ellas, algunas más tuvieron la oportunidad de complementar el conocimiento de su propio ser y de partes de sí mismas que anteriormente no tenían muy conscientes o que por su interacción en relaciones de constante tensión se acostumbran a hablar y ver sólo la parte de las pérdidas y los problemas. Comulgo con que este proceso de reconocer y de expresar esas partes no conscientes ni presentes en el diario vivir, fueron expuestas en este taller gracias a la práctica de una

comunicación con las características propias del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y de las descritas en el punto 2.4.2. En el siguiente apartado veremos con más detalle los alcances al respecto.

4.1.2 Aceptación y comunicación de sus emociones-sentimientos

Una vez realizada la detección de necesidades y después de haber revisado los resultados que ésta me arrojó, me di cuenta que otra de las características de las personas con conductas codependientes emocionales eran precisamente las de reprimir y no comunicar ciertas emociones para evitar molestias o enojos con las personas que les son significativas. Entre las emociones más reprimidas en el grupo de personas encuestadas resultaron el enojo, el miedo y la tristeza. En cuanto a la tristeza, en la segunda sesión después de haber revisado los conceptos, causas y características de la codependencia emocional, la participante Dulzura expresó llegar con sentimientos encontrados: triste y feliz por su hijo que estaba interno y el cual ella quería que estuviera afuera. Al retroalimentarla diciéndole que yo interpretaba en ella un darse cuenta de esos sentimientos encontrados y aceptar esa parte de los sentimientos que normalmente no nos gustan pero que también son parte de nosotros y con los cuales también podemos aprender a vivir, ella contestó: “Dulzura: sí, está esa tristeza, pues bienvenida (...)” (B2, 11-Sep-2010: 341).

Respuesta con la que se pude interpretar que ella pudo aceptar enfrente de un grupo de personas lo que comúnmente se tiende a esconder y a negar en una situación de codependencia. Además esta misma participante llegó a comentarnos que se le dificultaba mucho hablar en público pero que al estar compartiendo en este grupo logró expresar más sentimientos que le eran difíciles de aceptar. Al aceptarlos y expresarlos logró reconocerse desde sus sentimientos y esto le llevó a un estado de bienestar:

> Dulzura: (...) Pero estoy feliz, soy muy sensible, siempre veo llorar a alguien y lloro y he tratado de detenerlo pero digo “yo así soy, voy a ser como soy, no puedo cambiar… sí puedo pero me gusta ser así”
>
> Yo: mjm
>
> Dulzura: y me siento feliz (TPS6, 30-Oct-2010: 152-157).

Como lo menciona Rogers (1961) sobre la vivencia del sentimiento, cuando gracias a un clima de seguridad y libertad la persona se permite experimentar plenamente sus actitudes sin importar lo peligroso o potencialmente nocivo que estas parezcan: “Pueden ser experimentadas –y lo son- de una manera que considero como “cultura pura”; en ese momento la persona es su temor, o bien, es su enojo, su ternura, o lo que fuere (Rogers, 1961: 107). Es decir, que la persona llega a ser la unificación y totalidad de sus sentimientos y experimenta el placer de ser ella misma, lo que acabamos de evidenciar con las expresiones de Dulzura.

En la tercera sesión del taller, misma que fuera la primera sesión para Valor, pude identificar que él logró abrirse ante su esposa y ante el grupo al abordar un tema que no había sido fácil comentar a solas con su pareja. Aprovechó el clima de escucha y respeto para mencionar su inquietud por saber cómo demostrar su amor hacía las personas que él quiere:

> Valor: (...) y una cosa también que yo, algunas situaciones que viví también con mi esposa, con Calidez es de que, no sabes no expresar eh, el amor, como la otra persona eh, necesita recibir, para entender que está siendo amada (...) y es algo que sí me gustaría eh, hacerle entender a las personas que yo amo, yo tal vez no expreso a tu manera cómo yo te amo, eso no quiere decir que yo no te ame, eso no quiere decir que yo no sienta todo ese cariño que tengo por ti, tal vez no lo expreso de la manera como tú quisieras que yo lo expresara, y yo no estoy diciendo que eso esté bien pero siento que también son tal vez límites o barreras o maneras de, “voy a intentar expresarlo de la manera como tú quieres pero también ayúdame a entender y a cuestionarme más a mí” en el sentido de entender cómo es que yo expreso mi manera de ver y amar (B3, 02-Oct-2010: 253-263).

Conjuntamente a esos intentos de Valor por expresar sus dudas en cuanto a cómo expresar su amor a su esposa, al final de esa sesión él reportó como un logro para cumplir con sus expectativas del taller, lo siguiente: “Compartir mis experiencias con otras personas y liberarme de mis sentimientos atorados” (CC3, 02-Oct-2010: 253-263), con lo que se puede suponer que lo que dijo frente al grupo fueron sentimientos que no había podido expresar anteriormente. Este fue un gran cambio que presentó Valor

desde la primera sesión a la que él acude ya que durante el transcurso del taller su esposa nos reafirmó la dificultad que había percibido en él para trasmitir sus sentimientos de cariño y aprecio.

En este rubro, Alegría hace otra vez un aporte interesante en su cuestionario de inicio de la cuarta sesión: “Noto con satisfacción que aunque me permito sentir emociones como coraje, tristeza, miedo, no me enrollo en ninguna, sino que las vivo y me desprendo de ellas, dándoles una salida sana” (CI4, 09-Oct-2010: 12-16). Esto no sólo significó una evidencia del reconocimiento en la vivencia de una gama más amplia de sus emociones, sino que además nos expresa la libertad de no engancharse en esos estados emocionales que generalmente son característicos de las relaciones donde existe codependencia emocional. Después de todo se puede considerar un logro doblemente enriquecedor, su libertad emocional y su desprendimiento de codependencias.

En esta misma categoría de aceptación y comunicación de los sentimientos, en la tercera sesión Paz se permitió comunicar e ir haciendo una discriminación cada vez más detallada sobre el sentimiento real y persistente que ella tenía hacía su hijo:

> Paz: (...) sí, y a lo mejor es decepcionada, a lo mejor esto lo manejo decepcionada de él, decepcionada de mi misma porque yo he querido luchar contra ese sentimiento y a lo mejor todos los demás los he podido estar acomodando o verlos un poquito más light pero a él no, hacia él no, hacia él siempre es algo preocupante, siempre es algo que estoy pensando que le van a pasar cosas malas, o sea nunca le puedo pensar o augurar algo bonito o positivo (...) siento tristeza en mi persona porque en vez de darle algo positivo, no lo hago, entonces me siento egoísta porque debería de augurarle o de decir, simplemente que quedara en el: “estás en manos de Dios y Dios te bendiga”, y eso no queda ahí, entonces esa retrocedencia que tengo, emocionales son las que a mí me preocupan (...) (B3, 02-Oct-2010: 183-192).

Y no solamente fue expresando esos sentimientos que incluso le parecían preocupantes como el ser egoísta en la relación de madre a hijo sino que además, después de la interacción con el grupo y de seguirse explorando, llegó a poner

atención, comunicar y relacionar una sensación corporal con un valor que ella quería mantener en ella misma:

Paz: (...) ¿O es la soberbia o tú dime cómo se llama? (...) ¿o es que no he sanado o no he perdonado de corazón siendo honesta, todo lo que mi hijo ha hecho y todavía sigue haciendo? Ya no en mi casa pero para su persona, ¿cuál de esas dos cosas es la real?

Yo: ándale

Paz: yo quisiera salir de esa duda

Yo: sí, te escucho como, cuestionándote qué es lo que debería ser, como por qué me sale esto, por qué soy así, por qué no hago esto si yo ya lo sé, por qué no expreso (...) ¿cómo te escuchas a ti misma?

Paz: a mí misma me escucho, de una manera, que no me ha llegado esa firmeza en mi persona para decir “de aquí para adelante, no te tienes porque regresar hacía atrás, es de aquí a arriba y no te tienes que volver a caer, pero es así como yo me percibo

Yo: ¿y cómo te sientes ahorita que te lo estás diciendo?

Paz: me siento bien,

Yo: te sientes bien (...)

Paz: me siento bien, como que me llegó una ola fuerte al cuerpo, como que siento que así me lo debo de preguntar, que así me debo de decir las cosas a mí misma (…) siento que así lo debo de decir en esos momentos, porque siento que si una ola de algo helado haya salido de mí

Yo: ándale

Paz: así como lo estoy expresando, me siento que estoy siendo lo más honesta que en mi vida he sido

Yo: honesta

Paz: así me siento (...) (B3, 02-Oct-2010: 199-230).

Con esa conversación infiero que el clima de aceptación y seguridad fue percibido por Paz porque se atrevió a expresar, a lo mejor lenta y temerosamente, lo que iba surgiendo en ella a tal grado de reconocer un sentimiento de honestidad no reconocido

con anterioridad ni con tanta intensidad en su vida. Al respecto Rogers (1961) comenta sobre las personas que se empiezan abrir a la experiencia de contactar con sus sentimientos que: “Sólo cuando ese descubrimiento se lleva a cabo en un clima de aceptación, el individuo puede admitir provisionalmente, como una parte de sí mismo, los elementos hasta entonces negados” (Rogers, 1961: 157). Es así que Paz llegó a reconocerse más a sí misma al captar los mensajes y significados que le comunicaba su organismo, su cuerpo, integrando sus sensaciones, sentimientos y pensamientos. Esta integración de autoconocimiento y aceptación de los sentimientos influyeron para que se diera lo que se describe como alcances del siguiente punto.

4.1.3 Autovaloración

En cuestión de la autovaloración lograda en este taller la revisión del tema de la autoestima aportó a que las participantes reportaran cambios en esta área reconociéndose como personas valiosas, capaces de disfrutar y ser felices por sí mismas. Por ejemplo en Alegría fue muy evidente el cambio de una sesión a otra en cuestión de su arreglo personal y de la felicidad que expresaba a través de la sonrisa con la que llegó al lugar donde se realizó el taller. Ella misma reportó en la tercera sesión, llegar: “optimista y llena de ánimo” (CI3, 02-Oct-2010: 7) y que además aprendió aplicando en la semana a dejar de tener sentimientos de aprensión, que eran recurrentes en ella, que se había sentido más libre y más feliz. En esa misma sesión reconoció la importancia del vivir “el aquí y el ahora” contactando con sus propios recursos, verse capaz de ser feliz por sí misma y vivir de una manera más fluida sin estar esperando la valoración y aprecio de una pareja idealizada:

> Alegría: (...) sí, todo hasta diciembre estuvo bien, pero la cuestión era la otra, la de la media naranja, donde me fallaban las cosas y digo, pues no tengo por qué estar esperando una cosa quien sabe si llegará o no llegará, que no sé si me toca o no me toca, esta es mi libertad, esta es mi felicidad de ahorita y así la tengo que vivir sin estarla esperando, así (...) (B3, 02-Oct-2010: 168-172).

El tema de la pareja era una situación que nos había comentado le había hecho ruido en la valoración de su bienestar personal, por lo tanto, al expresarnos lo anterior

se puede inferir que en ese momento se encontraba en un estado de mayor flexibilidad de valoración por sí misma independientemente de su situación de pareja.

Por otro lado y de una forma muy concreta, Fuerza describió que una de sus experiencias significativas de haber acudido al taller había resultado en lo que ella describió de la siguiente manera: “sentía baja mi autoestima y creció” (CC6, 30-Oct-2010: 31-33). Esta respuesta para mí fue muy significativa ya que durante el taller y gracias a lo que ella nos compartió, pude comprender que las diferentes situaciones por las que ella estaba atravesando con su esposo y con sus hijos, marcadamente estaban demeritando su sentido de valía personal. En este mismo sentido, en la sexta sesión, mientras Entrega nos platicaba sobre el deseo de ponerle un alto a su hijo se podía interpretar su necesidad imperiosa de saberse capaz para tomar la decisión. La tendencia actualizante descrita por Rogers (1985) se hizo presente en los comentarios que Entrega se hacía a sí misma, como para moverse de esa situación que le estaba causando dolor, tristeza y miedo constante:

> Entrega: (...) así como todo lo que ha violado todo lo que yo le digo y entonces ese día con ese primer detalle dije “es que sí puedo” tan es así que yo no sé cómo me vaya ahora que regrese (...) Pero el problema es que yo le tengo miedo, todo viene de mis emociones,
>
> Yo: mjm
>
> Entrega: pero sí llevo ganancias por supuesto que llevo ganancias, el no haberle comprado la quesadilla me dio fuerza a mí,
>
> Yo: mjm
>
> Entrega: o sea fue un pequeño detalle pero lo pude lograr, hasta en eso le hubiera comprado hasta dos (...) (B6, 30-Oct-2010: 99-108).

En ese fragmento de conversación se puede interpretar la dificultad expresa por tomar decisiones y que por no tomarlas le causaban frustración, pero también, poco a poco se empieza notar en sus comentarios el deseo por dejar de vivir para otra persona, en este caso su hijo, y comenzar a valorarse haciéndose cargo de sí misma:

> Entrega: (...) o sea así como a luchar y si antes lo quise y era mi adoración y todo, ahora agarrar primero yo mi valor y quererme a mí así como lo quise a él, pues ahora me quiero chiquear y consentir a mí (...) (B6, 30-Oct-2010: 145-147).

En Entrega fue muy notable el esfuerzo por valorarse a sí misma, ya que durante la mayor parte del taller sus pláticas se referían casi exclusivamente a lo que hacía o dejaba de hacer su hijo y lo que ella padecía como resultado de su adicción. El haber expresado en el grupo sus intenciones por atenderse y ocuparse más por su salud fueron indicios de la activación de su impulso al crecimiento en donde se iba reforzando el reconocimiento de su valor y sus derechos como persona. Finalmente, en el cuestionario de la última sesión ella respondió: “Yo aprendí que valgo como persona y esto me va a servir para no permitir abusos ni agresiones de otras personas” (CC6, 30-Oct-2010: 25-29). No quedó la menor duda, debido a sus expresiones, de que se estaba enfrentando a un reto muy pesado pero el hecho de que estuviera asistiendo al taller a pesar de esas y otras más dificultades, dejaron entrever la constante intención por tomar las riendas de su vida. Precisamente al revisar las respuestas en los cuestionarios de inicio y cierre de sesión de ella y otras compañeras, pude notar que había una relación muy estrecha entre su autovaloración y la intención por asumir y fortalecer la responsabilidad de sí mismas, por lo tanto, describiré lo alcanzado al respecto en el siguiente punto.

4.1.4 Autorresponsabilidad

En los procesos de cambio de algunas personas asistentes al taller, llegué a vislumbrar expresiones de un aumento en la responsabilidad de sí mismas, de ocuparse y atender a la única persona sobre la cual sí tienen todo el derecho de intervenir: sobre “sí mismas”. Debido a que en las relaciones de codependencia emocional es muy común el síndrome de pretender hacerse responsable por la vida de los demás, en el transcurso de este taller, algunas personas reportaron cambios al voltear el foco de atención a su “sí mismo”. No estoy diciendo que a partir de que estas personas asistieron al taller ya lograron ser responsables en su vida sino más bien que en el transcurso de las diferentes sesiones algunas de ellas llegaron a reportar cambios de actitudes y

acciones para consigo mismas, las cuales dejaron entrever la intención por hacerse mayor cargo de sus propios actos.

Entre las expresiones que demostraron la intención por ser autorresponsables, quiero destacar las que Entrega hizo en sus cuestionarios. En la tercera sesión ella respondió a lo que había aplicado de lo aprendido en el transcurso del taller: “A quererme y amarme, aceptarme como soy, respetarme, cuidarme, hacerme cargo de mi vida, a dejar de esperar que los demás me den lo que yo puedo darme (…)” (CI3, 02-Oct-2010: 17-22). Y para el final de taller, respondió lo siguiente: “Yo aprendí que soy capaz de decidir por mí misma y esto me va a servir para tomar el riesgo de si me equivoco aprender de mis errores” (CC6, 30-Oct-2010: 31-33). Como se mencionó en el marco teórico de este trabajo, responsabilidad no implica no equivocarse sino más bien responder por las decisiones tomadas, lo que implica también un alto grado de conciencia. Viene a bien aquí complementar lo que Nathaniel Branden menciona sobre el vivir conscientemente: “Vivir conscientemente significa hacerse responsable del percatamiento adecuado de la acción que estamos efectuando” (Branden, 1997:33), es decir, y por lo que las personas participantes en este taller lograron, no solamente llegaron a ejercitar la toma de conciencia de su forma de ser y actuar a través de un autoconocimiento, sino que también llegaron a aceptar cierta responsabilidad por lo que hicieron o dejaron de hacer en la relación con sus seres significativos. Por ejemplo, Amor comenta en la quinta sesión darse cuenta de las actitudes que solía tomar en su hogar con su esposo y con su hijo:

> Amor: (...) haz de cuenta como que se me quita una venda de los ojos, o sea que estoy siendo muy mandona y que a lo mejor no sé cómo pedir las cosas (...) pero ahorita que vi las características tanto con mi hijo como con mi marido a veces no tengo flexibilidad, digo: “es que esto es así, es que eso se debe de hacer así” (...) podemos ser más flexibles y ¿por qué debe de ser así? ¿Porque lo estoy mandando o porque así lo hacíamos siempre? Ahora buscar qué es lo mejor tanto para una parte como para otra y que no me quede con ese sentimiento de culpabilidad o que no me quede satisfecha, que quede un convenio entre los que estamos viviendo ahí (...) (TPS4, 09-OTC-2010: 268-278).

En estas expresiones Amor no sólo se cuestiona su forma de reaccionar, sino que también se platea a sí misma tener mayor flexibilidad y buscar otras posibilidades que repercutan en su estado de ánimo y por ende en el de los demás, es decir se hace consciente, responsable de sí misma y al mismo tiempo respeta a los demás.

En cuanto al respeto, Decisión quién durante la mayoría de las sesiones de este taller consiguió con su lenguaje respetar la condición de hablar desde su experiencia y mayoritariamente en primera persona, nos reveló que ella llegó a buscar ayuda para lo que ella identificaba como una necesidad para sus hijos y que al final de cuentas logró hacer consciente que se trataba de un gusto personal, la práctica de una actividad que le servía a ella misma:

> Decisión: (...) empecé a venir para acompañar a mis hijos porque tienen mucha necesidad pero no lo aceptan (...) pero descubrí que no es cierto, o sea que estoy viniendo porque a mí me gusta, porque a mí me sirve, porque me hace sentir bien, o sea ya dejar de decir ¡es por ustedes! No, ¡es porque yo, porque a mí me gusta! (...) (B2, 11-Sep-2010:430-433).

Podemos notar con el fragmento de la conversación anterior, cómo nuestra compañera se va desprendiendo de una actitud de querer adjudicar a otros lo que buscaba para sí misma, eso añadido al hecho de aceptarlo y expresarlo frente al grupo evidencia muestras de autorresponsabilidad al tomar conciencia de sus gustos y acciones y alejarse de las exigencias hacia los demás, pues también nos comentó que dejó de pedirle a sus hijos que asistieran a los cursos que a ellos no les gustaba asistir. Por su parte, también Calidez nos compartió que durante mucho tiempo entendió como responsabilidad cargar con los problemas de la adicción de su madre, pero que afortunadamente concluyó con el darse cuenta de esa conducta autodestructiva y decidir empezar a responder por su propio dolor y sus propios propósitos:

> Calidez: (...) yo creo que también aprendí a parar el dolor, ya aprendí a entender que hay cosas que no puedo controlar, que hay cosas que no son mi responsabilidad porque durante mucho tiempo creí que la adicción de mi madre era responsabilidad mía, no es que las cosas ya no me lastimen o no me duelan o

no me importen, simplemente entiendo que el poder de parar el dolor es genuino y que tengo que trabajar para hacer eso (...) (TPS4, 09-Oct-2010: 315-320).

Con sus pláticas nos dio a entender que se desprendió de una responsabilidad mal entendida hacía su madre cuando decidió hacerse cargo de sí misma, de sus emociones y de las consecuencias de sus acciones que anteriormente también le estaban afectando en la relación con su matrimonio. Esto también nos da pie para abordar el siguiente alcance que tiene que ver de cierta manera con la identificación y determinación de lo que es responsabilidad de cada persona; la definición de las propias fronteras, hasta dónde abarca el propio campo de acción, las propias necesidades, decisiones, pensamientos y hasta dónde se es dueño de uno mismo.

4.1.5 Poner límites

Finalmente entre los cambios más representativos que se lograron durante las seis sesiones del taller sobre codependencia emocional fueron también los que tienen que ver con la característica de implementar límites. Dado que en la detección de necesidades del grupo de encuestados se encontró que se les dificultaba poner límites por la idea de no empeorar las cosas, evitar que se enojaran las personas con las cuales conviven o simplemente porque ni ellas mismas respetaban esos límites, en el presente trabajo fue destacable lo que algunas personas reportaron como cambio en estas áreas de sus vidas. Cabe citar el ejemplo de Decisión quién habló de aprendizajes obtenidos gracias a su grupo de Al-Anon y al taller de codependencia. Ella dijo que empezó a aplicar límites con sus hijos durante el transcurso del taller:

> Decisión: (...) De ahora que estoy en Al-Anon y que estoy también en este curso, he empezado a hacer cosas por mí (...) yo me preocupo por mí, puedo dormir media hora más, descansar más, no sentirme enojada y darles la oportunidad de que ellos también se vayan haciendo responsables de sus cosas, entonces son pequeñas cosas pero creo que son pasos importantes (...) (B3, 09-Oct-2010:238-242).

Incluso al terminar esa sesión se acercó conmigo para platicarme que se iba a ir de viaje y que ésta iba a ser la primera vez porque antes no lo hacía por la

preocupación que sentía de dejar a sus hijos solos, aunque ellos ya eran mayores de edad. Eso habla del implemento del límite en su forma de vida para poderse brindar tiempos que anteriormente los dedicaba única y exclusivamente al cuidado de sus hijos. Esta situación se repitió cuándo Dulzura nos compartió el cambio que logró a partir de acudir a este taller, y que significó respetarse a sí misma al no hacer cosas por los demás cuando ella ya se sentía cansada y aparte lograr hacerlo sin sentirse culpable:

> Dulzura: (...) en mi persona igual porque lo estoy poniendo en práctica (...) he aprendido a decir que no dentro de mi trabajo y dentro de mi familia sin que me duela, respetando mi tiempo, mis límites, mi cansancio, digo “no” y empecé a poner más límites ya más claros (...) (TPS6, 30-Oct-2010: 147-150).

Esto no solamente fue un cambio sino un avance al reconocerse como una persona que vale y puede ser respetada; entregarse a sí misma lo que anteriormente no hacía: el respeto por ser, sentir y hacer por y para ella misma.

Por último, Valor, quién marcó la diferencia en este grupo por ser el único hombre que asistió hasta el final del taller, también jugó un papel importantísimo al compartir sus experiencias y sus puntos de vista. Por ejemplo el siguiente:

> Valor: (...) no somos muchas veces capaces de cambiar el entorno, pero lo que sí podemos hacer es aceptar la situación (...) no podemos tener el control de las personas pero sí podemos tener el control de nosotros mismos y cortar ese sufrimiento (...) (B4, 09-Otc-2010: 184-187).

Él nos comentó que logró desprenderse de la relación que había mantenido con su padre que sufría de alcoholismo porque además de que le resultaba incómoda también tuvo que aprender a no dejarse llevar por las actitudes que su padre tomaba para con él, se puede interpretar que tuvo que aprender a poner límites para desprenderse de conductas codependientes para vivir más enfocado a su propia vida y no en la de los demás, muestra de ello los comentarios como el anterior donde hace referencia a los límites en sí mismo para dejar de sufrir y en el no control de las demás personas. Este es un límite crucial para apartarse de conductas codependientes, el enfocarse en vivir la propia viva y no en el enajenamiento del control por las situaciones y las personas.

Con el fin de estudiar la codependencia emocional desde la esencia misma del Desarrollo Humano que tiene como fundamento la toma de conciencia de uno mismo, consideré necesario e importante mantener el foco de atención también al proceso que como facilitador viví desde de la planeación hasta la aplicación del taller y tener más elementos sobre lo que pudo motivar los alcances logrados en esta intervención. Este proceso responde a la segunda pregunta de análisis y el cual desarrollo a continuación.

4.2 Mi proceso como facilitador desde el ECP

La riqueza que aporta una intervención desde las actitudes del ECP es tal que, durante el estudio y compresión de cambios significativos que reportaron los asistentes del taller, también pude percatarme de un proceso de autoconocimiento como persona y como facilitador. Esto me ayudó a confirmar la siguiente enunciación de Rogers: “La comprensión es doblemente enriquecedora...cuando trabajo con pacientes que sufren, descubro que la comprensión de alguna manera me enriquece...aprendo modificándome de modo tal que me torno una persona diferente, con mayor capacidad de dar” (Rogers, 2006:28). Y fue así que en el descubrimiento de mis capacidades para ofrecer un taller también fui topándome y descubriendo las dificultades que describo en seguida.

4.2.1 Dificultades personales como facilitador

Durante la revisión de los alcances logrados en esta intervención volví a constatar que me sentí muy nervioso por iniciar un nuevo proyecto y pensar además que la estructura, los tiempos y las formas estuvieran modeladas, fundamentalmente, por mi forma de presentarme ante el grupo. Me sentí ansioso y preocupado por preguntarme si realmente estaría preparado con el tema central de este taller, por no poder responder a las dudas que pudieran surgir durante las seis sesiones ni tener la suficiente capacidad para aplicar las actitudes de empatía, aceptación y congruencia, al menos, durante los procesos que se generaran durante el taller.

Sin embargo y como mencionara Rogers en “Terapia, personalidad y relaciones interpersonales”:

> No se puede esperar que el terapeuta sea una persona totalmente congruente en todo momento. Si la permanencia de la congruencia fuera una condición de la terapia, sencillamente no habría terapia...De este modo es posible concebir que un ser humano imperfecto pueda brindar asistencia terapéutica a otro ser humano imperfecto (1985: 52).

Ante este nerviosismo mi reacción fue tratar de mostrarme lo más seguro y tranquilo posible, situación que como lo comenté en mis antecedentes personales era una costumbre ya muy arraigada en mí. En esta ocasión reconocí que al evitar hacer contacto con este sentimiento constante también perdí cierta capacidad de simbolizar adecuadamente lo que sucedía en mí y en los asistentes de este taller. Pero encontré respaldo en lo que al respecto Rogers (1961) mencionaba sobre la experiencia del terapeuta que se encuentra ante una nueva aventura, en mi caso frente a un grupo de personas. Enunciaba que sería deseable ser una persona tan clara y transparente como fuera posible, es decir, ser capaz de mostrar todos los sentimientos que fueran apareciendo en uno mismo para que de la misma forma las demás personas advirtiesen también esa libertad de ser y sentirse quienes realmente son. Por mi parte, en varias ocasiones me di cuenta que no fue así. En mis bitácoras personales y en las charlas con Lulú después de algunas sesiones, me percataba que el agotamiento físico que llegaba a sentir al término de algunas sesiones, tenían cierta relación con pensamientos y sentimientos que pospuse por privilegiar y atender las participaciones de las y los asistentes.

Con el análisis y los repasos repetidos de mis intervenciones, he podido comprender que al ser mi primera experiencia como facilitador de un grupo y además con el ritmo de 4 horas por sesión, que no se trató de una tarea sencilla. Definitivamente puedo decir que no fue un viaje sencillo para los que nos comprometimos en estar presentes de principio a fin.

Además de la dificultad que implicó el darme cuenta de lo que iba sucediendo en mí, también encontré que estuvo presente la dificultad de atreverme a comunicarlo.

Aunque en las lecturas que encontré de Rogers (1985) en las que cuestionaba si es que el terapeuta debía expresar o comunicar al cliente la exacta simbolización de su propia experiencia, con esta experiencia, yo encontré como respuesta que “No” porque no siempre pude simbolizar mi propia experiencia, y aun así se presentaron cambios en los participantes. Incluso, puedo confesar que constantemente me cuestioné qué tanto había sido congruente, empático y aceptante con las personas que asistieron a este taller. Por una parte considero que el ser congruente es ser sincero, auténtico, honesto o coherente para los demás pero conservando las mismas actitudes hacía uno mismo, y por lo que me fui dando cuenta, por bastantes momentos no alcancé a ser congruente en mis estados de temor, enojo, desesperación ni cansancio ya que una vez finalizadas las sesiones y al encontrarme a solas me notaba molesto, insatisfecho y muy agotado.

Puedo inferir que me estaba desatendiendo en mi necesidad de descanso por atender mi necesidad de consideración positiva de los asistentes del taller y que eso contribuyó al desgaste en mis estados físicos y anímicos. Es así que en el transcurso de las dos primeras sesiones de esta intervención pude darme cuenta de otra dificultad que también fue mermando mi estado emocional, fui reconociendo en mí características de la codependencia hacía los participantes de este taller. Una de estas características es que las personas con conductas codependientes suelen entregarse abnegadamente a otra persona incluso hasta el punto de invalidarse a sí mismos; como lo describe Jorge Castelló Blasco a través del artículo posteado en internet el 30 de Septiembre de 2007: “Podríamos calificar a los codependientes como abnegados, siendo sus motivos altruistas aun con una desatención patológica hacia sus propias necesidades”. Por lo que durante esta intervención reafirmé el impacto y la importancia de revisar el tema de la autoestima tanto en mi caso como en el de las y los integrantes del grupo para que una vez facilitado el aumento de la conciencia del “Yo”, fuera más práctico vislumbrar la persona que en este taller necesitaba ser reconocida, valorada y considerada positivamente antes que cualquier otra, es decir, aquella que se identificara con conductas emocionalmente codependientes.

En este taller constaté mi idea de que para vivir una vida más libre y más autónoma es indispensable un previo autoconocimiento, una autoexploración más

profunda que nos lleve a una autoaceptación de nuestras fortalezas y una mayor tolerancia de nuestras debilidades, y así, que desde el reconocimiento de éstas podamos gestionar cambios saludables. Como lo expresaba Carl Rogers (1961): “No podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta” (Rogers, 1961: 27). Y así fue también en mi proceso como facilitador del Desarrollo Humano, que no sólo pude darme cuenta de mis dificultades y límites, también pude ir encontrándome con habilidades que han contribuido a mi crecimiento y a mi maduración como persona y en la de mi acción facilitadora.

4.2.2 Habilidades y actitudes personales como facilitador

Por una parte y gracias al ambiente que fui gestionando desde la primera sesión del taller, de atender física y psicológicamente a quien iba tomando la palabra por medio de mis habilidades de síntesis, paráfrasis y reflejos, además de las relacionadas con la etapa I del libro *“El orientador experto, un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal”* de Gerard Egan (1981): empatía, respeto y genuinidad, me fui descubriendo en ciertas ocasiones también a mí mismo cada vez más natural. También pienso que una de mis cualidades afectivas desarrolladas durante el taller, fue la de demostrar recibimiento, gratitud y calidez por medio del agradecimiento constante a cada una de las personas por su asistencia y sus participaciones. Cada vez que alguien hablaba yo le decía “gracias por estar aquí y gracias por compartir” a lo que la gran mayoría asentía con la cabeza y dibujaba una sonrisa en su rostro; al darme cuenta que yo seguía esas mismas conductas y que de alguna manera sí entendía lo triste, alegre o confuso del tema que nos compartían, creo que también logré ser empático. No sólo traté de repasar las habilidades sino más bien noté que tuve las conductas que ya suelo involucrar al momento de relacionarme con algunas personas en mi vida cotidiana. Por ejemplo, al escuchar algunas participantes que compartían experiencias que involucraban sentimientos que me parecieron cada vez más claros, me permití hacer resúmenes de lo que recibía como el mensaje principal y recalcaba el contenido afectivo verificando con la misma persona lo acertado de mi comprensión:

Yo: muchas gracias por compartir Dulzura, te escucho con esos sentimientos encontrados

Dulzura: sí

Yo: como explorando, como dándote cuenta que también está esa parte que nos puede no gustar y puede ser como ese abrir la conciencia

Dulzura: sí

Yo: ejercitar eso de la conciencia de darnos cuenta de lo que también nos pasa, lo que también somos

Dulzura: sí

Yo: te escucho también que fuiste al cine, como algo que no acostumbras hacer y me imagino que también ahí te acordabas de esta tristeza

Dulzura: sí

Yo: entonces como algo esencial ¿no? Como algo que está por ahí

Dulzura: sí, está esa tristeza, pues bienvenida (...) (Muestra una leve sonrisa y respiración tranquila) (B2, 11-Sep-2010:328-341).

Estas habilidades para hacer paráfrasis, reflejos, síntesis, atender física y psicológicamente, así como la empatía y el respeto, incluso hasta con silencios mostrados en las sesiones de este taller sobre codependencia emocional se volvieron actitudes que también fueron formando parte de mi estar conmigo y con las demás asistentes al mismo. Otro ejemplo de lo mencionado anteriormente, fue cuando Tenacidad nos compartió que ese día se sentía muy triste por haberse enterado de que su esposo le había sido infiel. Mientras nos platicaba los acontecimientos entre llanto y suspiros, yo solamente guardé silencio y no dejé de mirarla mientras ella nos compartía, respetando su espacio y lo que yo interpretaba como los momentos en que ella contactaba con su dolor. Después de un determinado momento y de experiencias que le compartieron sus compañeras, visiblemente ella cambió su estado de tristeza y llanto por uno de tranquilidad y esperanza reflejados en su expresión facial, forma de respirar y lo que respondió al momento de yo preguntarle qué era lo que recibía de sus compañeras: “Tenacidad: mucho amor, me duele por mis hijos y yo sé que yo voy a estar bien (...)” (B2, 11-Sep-2010:195).

De la misma manera, descubrí habilidades facilitadoras para mi propio cambio como cuando yo mismo recordaba que “no todo el trabajo me correspondía a mí”. Como lo que menciona Bárbara f. Okun (2001) en *"Ayudar de forma efectiva. Counseling. Técnicas de terapia y entrevista*”:

> Este tipo de relación de ayuda es recíproco, en el sentido de que la persona que ayuda se considera a sí misma como un igual de la otra persona, en lugar de considerarse un experto o un mago. “Igual” en este caso significa que la distancia social es mínima y la responsabilidad de lo que ocurre es mutua: las dos personas trabajan juntas para alcanzar los objetivos acordados (2001:36).

Al hacer consciente en mí otra de las características de la codependencia de sentirme responsable por todo lo que sucediera en la vida de las otras personas, decidí también dejar espacios para que el grupo expresara lo que quería expresar y que sucediera lo que en ese momento tuviera que suceder, así, en esos momentos también me dejé fluir con menos tensión como otro integrante más del grupo que acataba las condiciones acordadas y esperaba su turno en silencio para poder intervenir. Aprendí a soltar el control de no imponerme al grupo para seguir lo que yo había planeado o lo que yo pensaba que “teníamos” que decir o hacer.

En el mismo sentido, al concentrarme en lo que estaba viviendo la persona en el momento que éste compartía, abordé el objetivo principal del ECP de atender a la persona y no al problema. En la mayoría de las sesiones me resultó exhaustivo el seguimiento de los diferentes procesos, pero al no dar el consejo, creo que respeté el proceso y el ritmo de cada uno. Al respetar estas diferencias acompañé a las personas a que ellas mismas fueran encontrando en sí sus propias respuestas. Esta habilidad me la confirmó Decisión en la quinta sesión al decir: “Y sobre todo lo que hiciste con ella (…) el hecho de dejar que ella sola encuentre las respuestas se me hizo fabuloso para mí (…) el buscar dentro de uno para mí ha sido muy bueno” (V5, 23–Oct-2010: 22:37-23:10). Rogers (1961) refería en cuanto al respeto por las diferencias lo siguiente: “estas diferencias entre los individuos, el derecho de cada uno a utilizar su experiencia a su manera y descubrir en ella sus propios significados es una de las potencialidades más valiosas de la vida. (Rogers, 1961: 30). Por lo tanto fui aceptante de ellos y de sus

procesos sin pretender cambiarlos, acompañándolos en ese viaje a su propio interior. Paradójicamente, cuando yo mismo no pretendía cambiar ni cambiar a los demás, fue cuando se fueron presentando cambios en mí y en los participantes del taller. Esto me resuena con lo que leía de Rogers (1961): “cuanto más me limito a ser yo mismo y me intereso por comprender y aceptar las realidades que hay en mí y en la otra persona, tantos más cambios parecen suscitarse.” (Rogers, 1961:30-31). Cuando traté de entender el mundo interno de los participantes del taller escuchándolos atentamente, y aunque no siempre lo logré porque en ocasiones o me identificaba completamente con la relación madre-hijo o porque en mi experiencia yo no había vivido algo parecido, de cualquier forma por haberlo intentado me di cuenta que también eso ayudó a comprenderme más a mí mismo y a mí en mi situación familiar. Rogers (1961) mencionaba de uno de los aprendizajes que tuvieron gran relevancia para él, lo siguiente: “he aprendido que toda vez que una persona se mostró deseosa de comunicarme algo acerca de sus tendencias internas, esto me ha resultado útil, aunque sólo fuese para advertir que las mías son diferentes” (Rogers, 1961: 26).

Por otro lado, al haber gestionado un espacio para compartir experiencias muy personales, contribuí de alguna manera al autoconocimiento de los participantes y del mío también. Fue un gusto para mí el haber facilitado autoconocimiento y autoexploración de maneras que yo no me creía capaz de llegar a realizar. Gestionar el lugar, las personas y los recursos para llevar a cabo dinámicas como la de dibujar un árbol con materiales que yo ya no estoy acostumbrado a manejar, me sirvió para recuperar la confianza en mí mismo como una persona que puede contribuir a la creación de ambientes para el crecimiento humano. Por una parte me sentí alagado y me permití recibir buenos comentarios por parte de los participantes de esa sesión en particular, así como también como resultado de los ejercicios, escuchar que las personas iban reconociendo partes de sí mismas que no habían estado conscientes últimamente me ayudaron a ir reconociendo mi capacidad y potencial para ser “un buen facilitador del autoconocimiento”. Esto me habla de que el taller también me estaba sirviendo a mí para reconocerme como una persona en crecimiento y autoconocimiento constante:

> Me parece que estoy en el proceso de reconocerme como una persona que no puede hacer “todo” como “debería” hacer, y al tratar de aceptar esta condición también me estoy conociendo más a mí mismo.
>
> Al realizar este taller me estoy dando cuenta que yo también estoy aprendiendo a conocerme a mí mismo y a mí en relación con los demás, por lo tanto creo que este taller sí está contribuyendo a nuestro crecimiento personal (B4, 9–Oct-2010: 446-453).

Definitivamente con este pensamiento extraído de la bitácora de la sesión N°4, comprendo que una gran aportación a mi crecimiento personal y como facilitador desde el ECP, ha sido reconocerme como una persona con dichas capacidades y actitudes que hasta entonces me había desconocido. Por lo tanto es un reto personal y también implícito en la elaboración del presente trabajo de grado, el poder expresar y validar tanto los alcances logrados por las personas participantes del taller como los descubrimientos a nivel personal en mi actividad facilitadora, mismos que entrelazo con el marco teórico en el siguiente apartado para lograr una aportación al Desarrollo Humano en el ámbito de la Codependencia.

CAPÍTULO V. DIÁLOGO CON AUTORES

En este capítulo retomaré los alcances de mi intervención para contrastarlos con elementos del marco teórico al mismo tiempo de dejar entrever lo que considero serán contribuciones propias al estado actual del conocimiento en el campo del Desarrollo Humano.

5.1 La estructura y metodología del taller

En primera parte y debido a la escasa bibliografía encontrada en lo referente a la codependencia abordada desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), fue necesario crear un plan de trabajo con el cual se pudiera abordar el tema sin perder el enfoque de seguir principalmente a los participantes en lo que ellos le imprimieran a su propio proceso de conocimiento y autodesarrollo. Cabe recordar que el plan fue robustecido con asesoría y material del profesor David González para que este tuviera estructura y metodología psicoeducativa social. El eje conductor del taller estuvo concentrado en trabajar los temas de la codependencia, la autoestima, los sentimientos y la asertividad como un punto de partida informativo pero fundamentalmente enmarcados en la práctica y promoción de las actitudes del ECP como elementos indispensables para las relaciones interpersonales en vías de desarrollo. Estos temas resultaron indispensables para el abordaje de la codependencia emocional, ya que como lo manejan Beattie (1995), Pérez y Delgado (2004), Castelló (2005), Rosales (2012) y Bradshaw (1991), este fenómeno se identifica principalmente en personas que con frecuencia muestran carencias en su autoconocimiento por deficiencias en su sentido de valía personal, dificultades para reconocer y comunicar sus emociones, y dándose como resultado básicamente de esto, la búsqueda y mantenimiento de relaciones interpersonales insatisfactorias en la parte afectiva.

La forma propuesta para atender este problema fue la que se basó en la teoría de Rogers (1961) que describe el proceso que sucede en las relaciones de ayuda. Se planteó que si un individuo:

> descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo (…) A medida que aprende a escucharse también comienza a aceptarse (…) Por último, (…) se evalúa menos y se acepta más así mismo (Rogers, 1961:66).

De esta manera se buscó primeramente propiciar el espacio para que se pudiera dar el encuentro entre personas que atravesaban por un estado de angustia debido a su relación con una persona con problemas de alcoholismo y drogadicción. Que recibieran información, que identificaran características y que finalmente se animaran a compartir sus experiencias personales como casos reales y dignos de atención y posible solución. Entre mi compañera y yo como facilitadores, buscamos la promoción de las condiciones del ECP. Con este encuentro, los asistentes tendrían la oportunidad de sentirse escuchados y atendidos; al lograr esto, cumpliríamos la sexta condición enunciada por Rogers (1985): “Que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestra” (Rogers, 1985:50).

Esto es lo que con la realización del taller se propició, un espacio donde se diera el encuentro entre las personas que solicitaran ayuda e información en cuanto al tema de la codependencia, y personas que promovieran información básica de la misma junto con las condiciones del ECP, para que experienciaran relaciones diferentes donde se les recibiera, se les considerara positivamente, se les escuchara con atención, respeto y empatía y así pusieran en práctica esas mismas condiciones para consigo mismas y en sus actuales y futuras relaciones interpersonales.

Para el abordaje del fenómeno de la codependencia emocional desde las actitudes propias del ECP, me queda como experiencia que no fue específicamente necesario adquirir lo incondicional de la aceptación. Por repetidos momentos no logré aceptar incondicionalmente a los participantes cuando ante sus experiencias compartidas no podía aceptar todos sus sentimientos, específicamente como lo menciona Rogers (1961), aquellos que yo identificaba como ambivalentes y sobre todo cuando me resultaban por demás repetitivos. Es decir, me encontré a mí mismo

emitiendo juicios, valoraciones, y muchas veces reprimiendo o aguantándome a dar un consejo para proponer un cambio. De la misma manera y en cuanto a la actitud de la empatía, también puedo reconocer que no siempre pude sentir y demostrar empatía a algunos participantes cuando compartían sus experiencias de vida, puedo decir que también fue omitida y condicionada a lo que fuésemos construyendo como "nuestra relación" entre los participantes y yo, o a lo que yo alcanzara a percibir de ellos. Al tiempo de que me percataba de esa falta de incondicionalidad en mis actitudes, yo mismo llegué a condicionar mi propia aceptación y empatía. Me resultó desgastante no percibir los resultados que en varios momentos pude desear que tuvieran tanto los participantes, así como yo de mi acción como exponente y facilitador del desarrollo humano. Sin embargo, al poner estos pensamientos y sentimientos impulsivos entre paréntesis, como un proceso para trabajar en lo personal, pude continuar acompañando a los participantes en lo que ellos determinaran como su proceso.

Como ejemplos de que se cumplió de alguna forma la percepción por parte de los participantes de mi intención por aceptarlos y empatizar con ellos, me expresaron comentarios como los siguientes: Fuerza agradeció mi escucha, la paciencia y la forma en la que me dirigí a ella comparándome con un sacerdote que estaba ahí para ayudarla a ella y a sus compañeras, Entrega me felicitó por la paciencia y entrega que ella percibió de mí, Decisión nos compartió que aprendió a escuchar como yo lo hice con ellas a pesar de que en su familia no se acostumbraba a hacerlo: "El darme cuenta como escuchas tú viendo a los ojos y la importancia y la atención que pones en cada uno de nosotros fue muy importante" (V6, 30-Oct-2010: 1:35).

Por otro lado, en esta intervención también se pusieron en juego actividades que ayudaron a poner en práctica la oportunidad de "voltearse a ver uno mismo", es decir, se buscó experimentar con ejercicios propuestos al grupo la puesta de atención a los sentimientos, pensamientos y actos de uno mismo que contribuyeran al autoconocimiento, la autoaceptación y la autovaloración. Éstos los describo en el siguiente apartado.

5.2 La integración del autoconocimiento, sentimientos, autoaceptación y asertividad

En cuestión del autoconocimiento y por lo que sucedió durante el taller, los participantes tuvieron la oportunidad de expresar en grupo lo que estaban viviendo y sintiendo en esos momentos, complementando así al reconocimiento de partes de sí mismos que habían olvidado o que no tenían tan presentes. Como lo que sucedió con Paz en la tercera sesión del taller al expresar que nunca se había sentido tan honesta como en ese momento: “así como lo estoy expresando, me siento que estoy siendo lo más honesta que en mi vida he sido” (B3, 02-Oct-2010: 227-228).

Al encontrar el espacio y las condiciones para ponerse más atención a sí mismos pudieron dejar de enfocarse, aunque por leves momentos, en las personas con las cuales ellos mantenían una relación de constante tensión. Este fue una gran aportación al proceso de la liberación de la codependencia emocional en el sentido de poder pensar y actuar para sí mismos sin involucrar a otra persona como causante de su propio bienestar y sentir. Como la participante Alegría, que en la sesión tres declarara sentirse libre y feliz a pesar de no tener una pareja sentimental en esos momentos y de que una de sus hijas estuviera a punto de recaer en conductas adictivas, situaciones que anteriormente le tenía en constante zozobra y preocupación.

En el proceso de contribuir al autoconocimiento se dejaron entrever estados de aceptación de sus situaciones y de recursos para generar cambios positivos. Es precisamente esta la aportación del presente trabajo; la evidencia que desde la aceptación se gestó un cambio positivo. Por ser una característica determinante de la codependencia el no aceptar la existencia de un problema y el hecho de que familiares de alcohólicos y adictos quisieran realizar una autoevaluación, revisando las características de la codependencia presentadas durante el taller, implicó la activación de la tendencia actualizante por indagar al menos si existían características de una situación de insatisfacción y de hacer algo por resolverla. Iniciada la autoevaluación se reactivó el proceso de comprensión, tanto de comprenderse a sí mismos como de comprender la situación y la relación en la que se encontraran inmersos, todo esto en compañía de un grupo de personas que hacía el mismo ejercicio. Al tratar de comprenderse y comprender a los demás a través de las experiencias compartidas, se permitieron arriesgar a cambiar, pues como lo mencionaba Rogers (1961): “Si me

permito comprender realmente a otra persona, tal comprensión podría modificarme, y todos experimentamos temor ante el cambio" (Rogers, 1961:28). Así es pues, que en la búsqueda de un cambio se atravesó el proceso de entenderse a uno mismo a través de la experiencia del otro. Algunas participantes lo expresaron de la siguiente manera:

> Amor: Entrega, gracias por estar aquí y compartirme esa platiquita que me va a servir para reflexionar y ver cómo poner límites, gracias (TP6, 30-Oct-2010: 152-155).
>
> Paz: Alegría gracias porque tienes una serenidad muy grande y has sabido tomar las cosas con esa tranquilidad y eso quiero llevármelo también para cultivarlo dentro de mi persona…Amor, muchas gracias por ser la compañera que has sido hasta ahorita, de tus compartimentos porque algunos me hicieron regresar a mi niñez y empezar a ver esa mujer y recordar desde dónde viene todo lo que uno trae, gracias, gracias por eso (TP6, 30-Oct-2010: 152-155).
>
> Valor: muchas gracias por cada una de sus palabras, de igual manera también me tocaron y me hicieron en algunos momentos abrir los ojos sobre cada una de sus experiencias y de cómo puedo ser mejor persona (TP6, 30-Oct-2010: 152-155).

En cuestión de los sentimientos que vivieron los participantes del taller se encontró que experienciaron la vivencia de emociones anteriormente reprimidas, del disfrute de sentimientos anhelados y de una mayor aceptación de estos en sí mismos. Tal fue el caso de Dulzura que relató en la última sesión lo siguiente: "(...) Pero estoy feliz, soy muy sensible, siempre veo llorar a alguien y lloro y he tratado de detenerlo pero digo "yo así soy, voy a ser como soy, no puedo cambiar, sí puedo pero me gusta ser así" (TP6, 30-Oct-2010: 152-155). Cuando Rogers (2008) se refiere a lo que significa convertirse en persona, abarca generalmente en sus descripciones al individuo que se hace consciente de sus manifestaciones internas, a sus emociones, a los sentimientos o a lo que él llama "cultura pura":

> Cuando (…) una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen organísmicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a sí misma con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es (Rogers, 2008:59).

Es decir que con esta intervención se procuró hacer valer la condición de ser más uno mismo enfocándose en las propias emociones. Vivenciarse con las luces y con las sombras que nos complementan como personas.

Por último, durante el taller también se buscó trabajar con la asertividad como recurso para reconocer las propias responsabilidades, el reconocerse como individuo independiente al saber identificar límites y acertar en la comunicación de deseos, necesidades y sentimientos de uno mismo para con las demás personas. Esto se practicó de la mejor forma que pude haberlo planeado, es decir, que a través de la comunicación que tuve con ellos hice un esfuerzo por romper con mis conductas no asertivas y practicar junto con ellos una nueva forma de comunicarnos. Esta empresa no sólo fue difícil porque implicaba en mí un nuevo conocimiento sino además por lo que resume Manuel J. Smith (1983) en el siguiente párrafo:

> Ustedes y yo y la mayoría del resto de la población fuimos adiestrados para responder al control emocional manipulativo desde que fuimos capaces de hablar y de entender lo que nos decían los demás. Los cordones psicológicos, de marioneta, que nuestros padres nos atan por medio de los sentimientos aprendidos de nerviosismo o ansiedad, ignorancia y culpabilidad, controlan nuestra asertividad infantil. Nos alejan con eficacia y eficiencia de los peligros reales e imaginarios que acechan a los niños y facilitan enormemente la existencia de las personas adultas que nos rodean. Pero esos cordones emocionales tienen un efecto secundario indeseable. Cuando llegamos a la edad adulta y pasamos a ser responsables de nuestro propio bienestar, esos cordones no llegan a desaparecer por arte de magia. Seguimos experimentando sentimientos de ansiedad, ignorancia y culpabilidad que pueden ser utilizados –y lo son- por otras personas para obligarnos a hacer lo que ellas quieran, independientemente de si nosotros queremos o no hacerlo (Smith, 1983:47-48).

Y efectivamente, no muchos en el taller habíamos escuchado el término de asertividad y por ende no habíamos puesto atención en la práctica de herramientas para serlo con nuestras relaciones significativas. Sin embargo, con el caso de Dulzura quien al final del taller nos comentó que en este taller le quedó más claro “cómo poner

límites más claros y no sentirse culpable” (TP6, 30-Oct-2010: 150), quedó evidenciado que ayudó la divulgación de información al respecto para que algunos asistentes reportaran haber aprendido y aplicado algunas actitudes que marcaron el rumbo a una práctica de la asertividad y de una vida más sana y libre emocionalmente.

CONCLUSIONES

Una vez realizada la intervención y habiendo obtenido información directamente de algunas personas que consideraban tener conductas codependientes, me resultó más evidente la complejidad de este tema. Esta complejidad trataré de describirla en lo que identifico como conclusiones en cuanto al diseño, aplicación y análisis de la intervención, así como también de los alcances logrados en esta.

Iniciaré por describir lo que concluyo en cuanto al diseño de esta intervención y en la que encontré especial dificultad para llevar a cabo. Quisiera destacar que el hecho de ser esta la primera experiencia como investigador, diseñador y facilitador de un taller en un tema completamente desconocido implicó un gran esfuerzo tanto intelectual como emocional al estar más bien acostumbrado a realizar actividades técnicas-administrativas y básicamente también, más enfocadas a logros empresariales e individuales en áreas económicas que a las psicológicas, educativas y comunitarias.

El diseñar un método educativo que transmitiera conocimiento pero que fundamentalmente buscara aprendizajes significativos para el cambio de conductas, en cierta forma lo encontré desde el estudio de la maestría en Desarrollo Humano del ITESO, que me aportó las bases teóricas y experienciales para abordar la problemática de este trabajo desde una perspectiva de la vivencia de las actitudes relaciones del Enfoque Centrado en la Persona. Por lo tanto, atender la parte de las emociones como una parte indispensable de las personas fue la consigna fundamental del diseño de esta intervención. De esta manera busqué entrelazar el compartir experiencias con el formato de los grupos de encuentro y la puesta en práctica de las actitudes del ECP de Rogers, las gestión y puesta en práctica de las habilidades propuestas por Gerard Egan, partiendo como justificación de nuestro encuentro, del interés común por conocer y compartir conceptos y características básicas sobre el tema de la codependencia.

Por la parte del análisis y aplicación de la intervención se puede concluir que en nuestra sociedad el tema de la codependencia es un problema social muy grande, actual, desconocido y por ende muy poco tratado. A la mayoría de las personas a las

cuales se les planteó la problemática por fuera del centro de tratamiento “La Próxima Frontera” se observó que se le considera a la codependencia como una situación normal e incluso hasta bien vista al grado de decir que está bien entregarse uno mismo en beneficio de otros aún por encima del propio bienestar. Esto de alguna forma se asemeja al concepto propagado por algunas religiones como “el sacrificio o el sacrificarse por los demás o por un bien mayor”. Sin embargo lo que hay detrás de esta situación en particular, muchas veces es propicio para la creación y mantenimiento de sentimientos contrarios a los que puedan producir satisfacción, debido a la ingratitud percibida de las personas a quienes se les ofrece ese sacrificio porque generalmente se espera que sea agradecido o al menos reconocido; así lo expresaban algunas asistentes del taller. Pero resulta ser todo lo contrario cuando cualquier ayuda o apoyo hacia otros muchas veces ni siquiera es necesaria ni solicitada. Eh ahí el problema fundamental de cualquier situación de codependencia, que para el logro o satisfacción de cualquier necesidad primero se tiene que ser consciente sobre lo que realmente se busca y de si las formas en las que se pueden conseguir no serán a través de un atropello de uno mismo o de los demás. Es precisamente el problema de no ser consciente de uno mismo, de no conocerse, de no reconocerse, de perderse en conceptos de “lo que debería de ser”. En fin, de expectativas impuestas adjudicadas o tomadas como propias y que incrementan el conflicto sobre lo que se siente, lo que se piensa y la forma en la que se actúa, lo que trae como consecuencia relaciones interpersonales confusas, conflictivas e insatisfactorias, pues se pierde noción sobre el sí mismo y se tiende a buscarlo en roles, actividades o posesiones.

Durante el proceso de análisis se pudo reconocer también que en la mayoría de la literatura revisada, se trata este tema como una etiqueta para las personas que tienen este problema determinado, y desde el ECP la propuesta fue poner atención a la persona más que al problema, se trató de ver una película más completa y no sólo una escena. De esta forma se pudo reconocer que la persona puede tener ciertas conductas que le pueden causar insatisfacción en su vida, pero que ésta es más que sólo esas conductas, como una Gestalt que “es más que la suma de sus partes” y que también hay otras partes que describen actitudes, pensamientos, sentimientos que tienden hacia

el crecimiento y desarrollo positivo como persona. Por lo tanto no es suficiente una etiqueta que defina una situación general y estática sino más bien un reconocimiento de que se es parte de un proceso flexible y constantemente modificable.

Una vez entendida a la persona como un todo, fue más fácil no pretender juzgar sino más bien aceptarle como un ente que es y además está en continuo cambio y desarrollo. El concepto de persona descrito en el marco teórico de este trabajo me sirvió de guía en cada sesión del taller para recordar que estaba siempre frente a una persona única e irrepetible en su proceso igualmente único e irrepetible de crecimiento y no frente a un objeto o problema ya conocido al que sólo se le debería añadir o arreglar algo ya estandarizado. Por lo tanto, y desde esta concepción, mi actuación fue de acompañamiento más que de diagnóstico, prescripción o resolución. Esta intervención fundamentada desde el ECP aportó la posibilidad de considerarnos, tanto los participantes como yo en mi rol de facilitador, identificarnos con algunas características de la codependencia emocional, pero fundamentalmente también, como seres en proceso de buscar mejores formas de ser y hacer las cosas. Se facilitó la aceptación de nuestras situaciones pasadas o presentes, pero considerando además la elección por ser libres, autónomos y capaces de vivir una vida satisfactoria.

En cuanto a los alcances logrados en este trabajo, se pudo observar que el ambiente generado durante el taller fue enriquecido con los tonos femeninos por ser las participantes en su mayoría mujeres, e incluso el hecho de que mi compañera Lulú me haya ayudado a planear las actividades, contribuyó a que el taller tuviera una concentración en los aspectos y tonalidades de la mujer. Cabe señalar que esto no se planeó así y aunque algunas investigaciones destacan que el problema de la codependencia es marcadamente más propenso en el género femenino, lo que se buscó con esta intervención fue brindar un espacio más para el tratamiento de esta problemática sin alguna distinción de género. Será interesante promover la investigación y promoción de trabajos que puedan aportar la vivencia de la codependencia específicamente en el género masculino.

La parte espiritual que no abarco en este trabajo estuvo compensada por las aportaciones de las participantes, quienes en sus comentarios y por su respaldo

experiencial del grupo Al-Anon dejaron entrever que es una parte imprescindible del ser humano para el desarrollo de las relaciones intra e interpersonales. Tanto en la relación intrapersonal como una conexión con el origen, como una fuente o como una base de donde partir y a donde regresar para encontrar descanso, paz y alivio existencial como en las relaciones interpersonales para guiar en la mejor forma de convivir con los demás.

Finalmente, me siento orgulloso por haber iniciado un proceso que además de haber implicado un reto intelectual, ha movido fibras muy sensibles que no estaban conscientes en mí y que en el proceso de ir reconociéndolas he servido también como agente de cambio y de facilitación de procesos de crecimiento para otras personas; en este caso el de reconocer y liberarse de actitudes de codependencia emocional y aprender a vivir con uno mismo y con los demás.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beattie, Melody (1995). *Ya no seas codependiente. Cómo dejar de controlar a los demás y empezar a ocuparse de uno mismo*, Promexa, México.

Bradshaw, John (1991). *Volver a la niñez. Cómo recobrar y vivir con su niño interior*, Selector, México.

Branden, Nathaniel (1997). *Cómo mejorar su autoestima*, Paidós, México.

Carrillo, José Juan (2004). *Consumo de drogas ¿qué hacer?,* Trillas, México.

Castelló, Jorge (2005). *Dependencia emocional. Características y tratamiento,* Alianza Editorial S. A., Madrid.

Delgado, Diana y Augusto Pérez (2004). La codependencia en familiares de consumidores y no consumidores de sustancias psicoactivas. *Psicothema*. 16, 004, 632-638.

Egan, Gerard (1981). *El orientador experto: Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal,* Grupo editorial Iberoamérica. México.

Gondra, José María (1978). *La psicoterapia de Carl R. Rogers: sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*, Desclée de Brouwer. Bilbao, España.

González, David (2010). *Apuntes de clase. Curso Taller de integración II*. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO.

Goleman, Daniel (2001). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual*, Vergara, México.

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (2006). *Plan de Estudios de la Maestría en Desarrollo Humano (4DH), Documento interno de la MDH,* ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Meanrs, Dave y Brian Thorne (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*, Desclée De Brouwer, España.

Montoya, Miguel y Sol, Carmen (2001). *Autoestima, estrategias para vivir mejor con técnicas de PNL y Desarrollo Humano*, Pax México, México.

Okun, Bárbara (2001). *Ayudar de forma efectiva. Counseling. Técnicas de terapia y entrevista*, Paidós, Barcelona.

Rentería, Laura (1999). *Procesamiento emocional durante la participación en grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal: subproyecto de investigación-intervención social desde desarrollo humano,* ITESO, México.

Rogers, Carl (1961). El proceso de convertirse en persona, Paidós, México.

Rogers, Carl (1980). El poder de la persona, Manual Moderno, México.

Rogers, Carl (1985). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales, Nueva Visión, Buenos Aires.

Rogers, Carl (1991). Libertad y creatividad en la educación, Paidós, Barcelona.

Rogers, Carl (1995). El camino de ser, Paidós, España

Smith, Manuel J. (1983). *Cuando digo no, me siento culpable. Cómo estar a la altura siguiendo técnicas de terapia asertiva sistemática*, Grijalbo, México.

Bibliografía electrónica

Castelló. Reflexiones de crecimiento para una inmensa minoría (2008). ¿Dependientes emocionales o codependientes? Publicación electrónica (DE http://evolucionando.wordpress.com/2008/05/12/%C2%BFdependientes-emocionales-o-codependientes/)

Meiler, M. Superación Personal y Profesional (2010). *Las relaciones tóxicas.* Publicación electrónica, España (DE http://www.pnlnet.com/chasq/a/16501)

Mosquera, S. La revista. El Universo (2009). *Codependencia emocional*, publicación electrónica, España (DE http://www.pnlnet.com/chasq/a/16501)

Rosales, M. Disevia Grupo Nuevo Amanecer. Relaciones Sanas y Asertivas (2012). Qué es la codependencia, publicación electrónica, Costa Rica (DE http://www.disevia.mex.tl/929669_CODEPENDENCIA-Milton-Rosales.html)

APÉNDICES

Apéndice 1. Cronograma general

Actividades	**Ene 10**	**Feb 10**	**Mar 10**	**Abr 10**	**May 10**	**Ago 10**	**Sep 10**	**Oct 10**	**Nov 10**	**Dic 10**	**Ene 11**	**Feb 11**	**Mar 11**	**Abr 11**	**May 11**
I. Diseño de La intervención	Día 16				Día 17										
II. Realización a)Intervención b) Análisis e interpretación parcial de la intervención						Día 16 Día 16	Días 11 18	Días 2 9 23 30		Día 6 Día 6					
III. Evaluación final a)Análisis e interpretación de la intervención											Día 17			Día 16	
IV. Informe final															Día 16

Apéndice 2. Fechas de intervención

Septiembre 2010						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	**11**	12
13	14	15	16	17	**18**	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octubre 2010						
LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**	**DOMINGO**
				1	**2**	3
4	5	6	7	8	**9**	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	**23**	24
25	26	27	28	29	**30**	

Apéndice 3. Plan detallado de cada sesión

Primera sesión: Sábado 11 de septiembre de 2010 INTRODUCCION

Actividad	Tiempo	Objetivo	Materiales
Presentación Compartir expectativas	40 min	Dar a conocer el objetivo del taller, propiciar la comunicación y la escucha entre los integrantes del grupo	Cañón proyector, presentaciones en diapositivas y computadora portátil, pintarrón y marcadores
Dinámica “Había un navío cargado, cargado de:”	40 min	Contribuir a la integración del grupo	Paliacate
Receso	20 min		Galletas, café y té, desechables, servilletas, azúcar.
Presentación de conceptos y características de la codependencia	50 min	Dar a conocer los conceptos y características de la codependencia emocional como punto de partida para este taller	Cañón proyector, presentaciones en diapositivas y computadora portátil
Compartir experiencias	30 min	Compartir las reflexiones generadas de la presentación	
Sueño guiado “Un nuevo sueño sin codependencia”	30 min	Definir un objetivo personal para este taller simbolizándolo como un sueño	Música relajante y reproductor de CD
Expresar por escrito vivencias de la actividad	10 min	Dejar evidencia de experiencias surgidas en la dinámica	Hojas de máquina y lápices

Cierre primera sesión del taller	10 min	Compartir los aprendizajes obtenidos de esta primera sesión ¿Con que te quedas?	

Segunda sesión: Sábado 18 de septiembre de 2010 AUTOESTIMA

Actividad	**Tiempo**	**Objetivo**	**Materiales**
Recepción	10 min	Recibir a los participantes y entregar preguntas de inicio	Etiquetas, plumones, hojas bond con preguntas Nombre, ¿Cómo llegas el día de hoy y qué de lo aprendido el sábado pasado lo aplicaste durante la semana?
Ejercicio de relajación	20 min	Relajar y sensibilizar a los participantes para centrarnos en el aquí y el ahora.	Grabadora, discos compactos
Presentación de ¿Qué es la autoestima?	60 min	Presentar concepto y escalera de la autoestima	Cañón proyector, presentaciones en diapositivas y computadora portátil
Dinámica ¿Quién soy?	30 min	Incrementar la conciencia de sí mismos	Hojas bond con frases incompletas
Receso	20 min		
Compartir experiencias en grupo	90 min	Compartir aprendizajes surgidos con la dinámica	Sillas en círculo
Cierre segunda sesión del taller	10 min	Dejar evidencia de lo contestando a las siguientes preguntas: ¿Del	Hojas con preguntas

		día de hoy, qué ha sido significativo para ti? y ¿Qué hiciste hoy que ayuda a cumplir las expectativas que tienes de este taller?	

Tercera sesión: Sábado 02 de octubre de 2010 GRUPO DE ENCUENTRO

Actividad	**Tiempo**	**Objetivo**	**Materiales**
Recepción	20 min	Recibir a los participantes, y entregar preguntas de inicio	Etiquetas, plumones, hojas bond con preguntas Nombre, Cómo llegas el día de hoy y qué de lo aprendido en el transcurso de este taller has aplicado hasta el día de hoy
Compartir respuestas a las preguntas de inicio	40 min	Compartir las reflexiones generadas en este taller	Sillas en círculo
Reflexionar sobre el tema de autoestima	60 min	Evaluar de forma personal lo significativo del tema de autoestima	Sillas en círculo, Libros con pequeñas metáforas
Sueño dirigido	40 min	Empoderar la decisión personal de viajar ligero de equipaje	Libro con sueño dirigido
Receso	20 min		
Replantear en grupo, reglas y condiciones de	30 min	Reafirmar o reformular reglas y condiciones de	Sillas en círculo

este taller		comportamiento en este taller	
Cierre de tercera sesión	30 min	Dejar evidencia contestando por escrito ¿Del día de hoy, qué ha sido significativo para ti? y ¿Qué hiciste hoy que ayuda a cumplir las expectativas que tienes de este taller?	Hojas con preguntas

Cuarta sesión: Sábado 9 de Octubre de 2010 SENTIMIENTOS

Actividad	**Tiempo**	**Objetivo**	**Materiales**
Recepción	20 min	Recibir a los participantes, y entregar preguntas de inicio	Porta gafetes, plumones, hojas bond con preguntas Nombre, Cómo llegas el día de hoy y qué de lo aprendido en el transcurso de este taller has aplicado hasta el día de hoy
Lectura de metáforas	40 min	Introducir al tema de los sentimientos	Sillas en círculo, Libros con pequeñas metáforas
Presentación de “Los sentimientos"	60 min	Adquirir información y vocabulario de sentimientos	Cañón proyector, presentaciones en diapositivas y computadora portátil.
Receso	15 min		
Dinámica “Mi árbol”	45 min	Experienciar los sentimientos al reconocer los propios recursos	Cartulinas, pintura vegetal, pasta dental, lápices, tapitas,

		y recibir retroalimentación de estos	pinceles, hojas con vocabulario de sentimientos
Compartir experiencias en grupo	50 min	Compartir aprendizajes surgidos con la dinámica	Sillas en círculo
Cierre cuarta sesión del taller	10 min	Dejar evidencia contestando por escrito ¿Del día de hoy, qué ha sido significativo para ti? y ¿Qué hiciste hoy que ayuda a cumplir las expectativas que tienes de este taller?	Hojas con preguntas

Quinta sesión: Sábado 23 de octubre de 2010 ASERTIVIDAD

Actividad	**Tiempo**	**Objetivo**	**Materiales**
Recepción	20 min	Recibir a los participantes, y entregar preguntas de inicio	Porta gafetes, plumones, hojas bond con preguntas Nombre, Cómo llegas el día de hoy y qué de lo aprendido en el transcurso de este taller has aplicado hasta el día de hoy
Exposición de Asertividad	60 min	Conocer conceptos de asertividad	Cañón proyector, presentaciones en diapositivas y computadora portátil.
Contestar test de “Evaluando nuestro comportamiento”	30 min	Reconocer el tipo de conductas que se toman frente a diferentes	Hojas con test impresos

		situaciones	
Dinámica “Mi guion asertivo”	50 min	Los participantes practicarán la asertividad	Hojas con frases incompletas
Receso	15 min		
Grupo de encuentro	40 min	Compartir las vivencias de la sesión de hoy	Sillas en círculo
Cierre de la quinta sesión del taller y dinámica “mi semilla”	10 min	Compartir los aprendizajes obtenidos en la sesión y la aplicación que estos tendrían en su vida, preparación de material para la última sesión	Hojas con preguntas, frasquitos de gerber, algodón, frijoles, agua, maskingtape, plumones.

Sexta sesión: Sábado 30 de octubre de 2010
CIERRE DEL TALLER

Actividad	Tiempo	Objetivo	Materiales
Recepción	20 min	Recibir a los participantes, y entregar preguntas de inicio	Porta gafetes, plumones, hojas bond con preguntas Nombre, Cómo llegas el día de hoy y qué de lo aprendido en el transcurso de este taller has aplicado hasta el día de hoy
Compartir respuestas a preguntas de inicio	40 min	Compartir en grupo de encuentro	Sillas en círculo
Dinámica sueño dirigido “Subir a la montaña”	40 min	Sensibilizar sobre el poder propio de vivir más ligero	Hojas con sueño dirigido y música instrumental
Grupo de	20 min	Compartir las	Sillas en círculo

encuentro		vivencias del sueño dirigido	
Receso	20 min		
Dinámica “Mi semilla”	30 min	Sensibilizar sobre los recursos que cada uno tenemos	Frasquitos de gerber, algodón, frijoles, agua, maskingtape, plumones.
Grupo de encuentro	60 min	Compartir las vivencias de la sesión de hoy	Sillas en círculo
Cierre del taller	10 min	Dejar evidencia de los aprendizajes obtenidos en el taller	Hojas con preguntas.

Apéndice 4. Cuestionario para detección de necesidades



Abril 2010

La información de este cuestionario será utilizado en la materia de “Taller de Integración I” en la Maestría en Desarrollo Humano para un proyecto de tesis.

El uso de las respuestas será completamente CONFIDENCIAL.

Posición en la familia: Padre ____ Madre ____ Hija ____ Hijo ____

Otro: _____

Edad: _____

1.- ¿Te es más fácil identificar las necesidades de los demás que las tuyas propias?

Tenacidad _____ NO _____

2.- ¿Qué tan frecuentemente buscas los buenos comentarios de otras personas para sentirte satisfecho contigo mismo?

Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca

3.- ¿Normalmente tratas de complacer a alguien más que a ti mismo?

Tenacidad _____ NO _____ *si la respuesta es NO pasa a la pregunta 5

4.- ¿A quién o quiénes?

_____
_____

5.- Por lo regular, en cuanto sabes que alguien conocido o de tu familia tiene un problema ¿tú te sientes responsable de ayudar?

Tenacidad _____ NO _____

6.- ¿Por qué?

_____
_____

7.- ¿Por lo regular, te cuesta poner límites?

Tenacidad _____ NO _____
8.- ¿Por qué crees que así sea?

_____
_____

9.- ¿Actualmente, cómo consideras que son tus relaciones con tu familia, amigos y pareja?

Muy buena	Buena	Regular	Mala	Pésima

10.- ¿Por qué?

_____
_____

11.- ¿Generalmente reprimes algún sentimiento con tal de que alguien a quien tú quieres no se enoje o te abandone?

Tenacidad _____ NO _____ *si la respuesta es NO pasa a la pregunta 13

12.- ¿Cuál o cuáles son esos sentimientos reprimidos?

a) Enojo
b) Tristeza
c) Alegría
d) Miedo
e) Afecto

13.- ¿Consideras que puedas estar atado a una relación personal que normalmente te hace sentir mal?

Tenacidad _____ NO _____

14.- ¿Crees que tú necesitas ayuda para resolver esa situación?

Tenacidad _____ NO _____

15.- Si existiera un taller práctico y gratuito que brindara las herramientas necesarias para liberarse de una codependencia emocional ¿te gustaría asistir?

Si _____ No _____

Para informarte del taller, déjanos tus datos

Nombre: _____
Teléfono: _____
Celular: _____
¡Muchas gracias!

Apéndice 5. Cuestionario de inicio y cierre sesión 1

Nombre:

1.- ¿Cómo llegas a este taller (cómo te sientes, cómo estás aquí y ahora)?

2.- ¿Qué expectativas tienes del taller?

3.- ¿Qué aprendiste el día de hoy?

4.- ¿Cómo te vas, con que te quedas?

5.- ¿Cómo se te hizo esta primera sesión del taller?

Apéndice 6. Cuestionario de inicio y cierre sesiones 2 a la 5

Taller sobre codependencia emocional

Sábado __ de _____ de 2010

Nombre:

1.- ¿Cómo llegas el día de hoy? (cómo te sientes, cómo estás aquí y ahora)

2.- ¿Qué de lo aprendido el sábado pasado lo aplicaste durante la semana?

3.- ¿Del día de hoy, qué ha sido significativo para ti?

4.- ¿Qué hiciste hoy que ayuda a cumplir las expectativas que tienes de este taller?

Apéndice 7. Cuestionario integrador para cierre del taller

Taller sobre codependencia emocional

Sábado 30 de Octubre de 2010

Nombre:

1.- ¿Cómo llegas el día de hoy? (cómo te sientes, cómo estás aquí y ahora)

2.- ¿Qué de lo aprendido el sábado pasado lo aplicaste durante la semana?

3.- ¿Qué contenidos han sido significativos para ti en este taller?
Enlístalos por favor:

4.- ¿Qué experiencias fueron significativas para ti?
Lo que sentiste impactante:

5.- ¿Qué aprendizajes significativos se generaron en ti?
*Yo aprendí*_____
*y esto me va a servir para*_____
_____

*Yo aprendí*_____
*y esto me va a servir para*_____
_____

*Yo aprendí*_____
*y esto me va a servir para*_____
_____

*Yo aprendí*_____
*y esto me va a servir para*_____
_____

6.- ¿De qué le puede servir a la gente que tiene contacto contigo el que tú hayas asistido a este taller?

Comentarios y sugerencias:

¡Muchas Gracias¡

Apéndice 8. Sueño guiado “Un nuevo sueño sin codependencia”

Para iniciar el ejercicio, debes sentarte cómodamente y percatarte de todo lo que te rodea.....

Ubícate en el tiempo y el espacio. Siente tu espalda y tu asiento tocando la silla en que estas sentado....
Percibe la ropa en tu cuerpo...
Escucha tantos sonidos diferentes como puedas....
Siente el aire de la habitación...
Por el momento, tú no tienes ningún lugar a dónde ir ni nada qué hacer...
Puedes cerrar los ojos si no lo has hecho ya....

Concéntrate en tu respiración...Siente el aire que entra y sale de tus pulmones... Percibe el aire en tu nariz cuando inhalas y exhalas...
Si algún pensamiento te interrumpe, no te preocupes, es normal. Mientras sigues respirando, puedes aferrarte a tu conciencia todo lo que tú quieras... O puedes poner en práctica la manera en la que tú te relajas...
Cuando eras niño aprendiste tú aprendiste a contenerte y a soltarte...Tu sabes realmente cuánto contenerte y cuánto soltarte... Tu aprendiste el equilibrio perfecto cuando aprendiste a respirar siendo niño...Aprendiste a inhalar... y a retener el aire lo suficiente para oxigenar tus pulmones...Y aprendiste a soltarte... y a sentir el aire.... Así que realmente tú sabes cuánto retener y cuánto soltar....
Y ahora tu puedes sentir pesados tus párpados....Deja que se cierren... Quizá sientas pesada tu quijada... o que no puedes mover tus manos.... Tal vez tú sientas pesadas tus piernas y tus pies... O que no puedes mover tus piernas... O puedes sentir todo lo opuesto, que tu cuerpo está flotando....Que tus manos y tus brazos son como plumas... Tú realmente sabes lo que sientes, pesadez o ligereza.... Y, sea lo que sea, es exactamente correcto para ti....

Y ahora puedes dejar volar tu imaginación, puedes ir a donde no hay imposibles, donde todo lo puedes lograr...

En ese lugar identifica las características de la codependencia que encontraste en ti....imagina que estás en el teatro viendo tu propia obra de esa codependencia y que te puedes ver actuando...
¿Puedes ver quiénes son los demás actores?...
¿Qué haces con esa o esas personas?... ¿Qué les dices y cómo te responden?....
¿Percibe cómo te sientes....te gusta esa sensación?... ¿Deseas continuar con este guion?.... ¿O desearías cambiar algo?...
Recuerda que tú, y sólo tú eres el creador de esa obra....
Recuerda que la única persona que depende de ti eres tú mismo....

Ahora imagínate actuando de la forma en la que quisieras que fueran las cosas, esa forma en la que tú encuentras paz y tranquilidad....esas personas que están contigo también están disfrutando de ese bienestar....
Quédate con esa sensación y guárdala en alguna parte de tu cuerpo.....

Poco a poco ve regresando a donde estas en este momento.... Siente los dedos de tus pies... Muévelos... Percibe la energía a través de tus piernas...Siente la energía en tus brazos y dedos...mueve tu dedos.... Siente la energía en tus hombros, cuello y quijada...Estira tus brazos...Siente tu cara y concéntrate en el presente....Regresa plenamente a tu conciencia normal.... Y abre tus ojos...

ANEXOS

Anexo 1. Dinámica.- Cuestionario “¿Quién soy?”

Objetivo: Que la persona retome conciencia de sí misma.

Proceso: Comentarios en grupo por voluntarios que quieran aportar sus respuestas

1.- Mi personaje favorito (a)
es_____
2.- Si pudiera tener un deseo
sería_____
3.- Me siento feliz
cuando_____
4.- Me siento muy triste
cuando_____
5.- Me siento muy importante
cuando_____
6.- Una pregunta que tengo sobre la vida
es_____
7.- Me enojo
cuando_____
8.- La fantasía que más me gustaría tener
es_____
9.- Un pensamiento que habitualmente tengo
es_____
10.- Cuando me enojo,
yo_____
11.- Cuando me siento triste,
yo_____
12.- Cuando tengo miedo,
yo_____
13.- Me da miedo
cuando_____
14.- Algo que quiero, pero me da miedo pedir,
es_____

15.- Me siento valiente
cuando_____
16.- Me sentí valiente
cuando_____
17.- Amo
a_____
18.- Me veo a mí mismo
(a)_____
19.- Algo que habo bien
es_____
20.- Estoy preocupado
(a)_____
21.- Mas que nada me
gustaría_____
22.- Si fuera anciano
(a)_____
23.- Si fuera niño
(a)_____
24.- Lo mejor de ser yo
es_____
25.- Detesto
_____
26.- Necesito
_____
27.- Deseo
_____

Anexo 2. Metáforas

Había una vez una mujer que se retiró a una cueva en las montañas con un gurú. Quería, decía ella, aprender todo lo que pudiera saber. El gurú le dio montones de libros y la dejó sola para que pudiera estudiar. Cada mañana, el gurú regresaba a la cueva a verificar el progreso de la mujer. En su mano llevaba un pesado pastón de madera. Cada mañana le hacía la misma pregunta: "¿Ya has aprendido todo lo que se puede saber?" Cada mañana, la respuesta de ella era la misma. "No", decía, "no lo he hecho". El gurú entonces le pegaba en la cabeza con su bastón.

Esta esena se repitió durante meses. Un día el gurú entró en la cueva, hizo la misma pregunta, escuchó la misma respuesta y levantó su bastón para pegarle de la misma manera, pero la mujer cogió el bastón del gurú, parando su golpe en el aire.

Aliviada de haber dado fin a los golpes cotidianos, pero temerosa de la represalia, la mujer volvió la vista hacia el gurú. Para su sorpresa, el gurú sonrió. "Felicidades", le dijo, "te has graduado. Ahora sabes todo lo que necesitas saber."

"¿Cómo es eso?", preguntó la mujer.

"Has aprendido que nunca aprenderás todo lo que se puede saber", le contestó. "Y has aprendido a para el dolor". (Beattie, 1995: 23-24)

La oruga

En realidad no sabía cómo había llegado a aquella encrucijada del camino; lo cierto es que un impulso en la oruga le instaba a cruzarlo. Así, de forma decidida se encaminó a hacerlo. Su primer intento fue un verdadero fracaso: por más que insistía en arrastrarse, sus esfuerzos eran vanos y sólo lograba, después de mucho intentarlo, avanzar unos centímetros, para luego quedar agotada, totalmente exhausta.

Descansaba unos momentos, para disponerse a intentarlo de nuevo. Se decía: "algo del otro lado del camino me está llamando, por lo que debo ir hacia allá".

Era como si algo en su interior casi le ordenara: "tienes que ir allá, pues allá te encontrarás".

Día tras día lo intentó: ponía en cada intento su mejor esfuerzo, pero al final quedaba de nueva cuenta sin lograrlo. La frustración y la ira se apoderaban de ella.

Se preguntaba: ¿no habá otra forma de pasar al otro lado del camino? En esos momentos deseó no ser una oruga. Imaginó que era diferente, que podía ir y venir con facilidad de un lado a otro del camino.

Esa noche sonó que podía volar y experimentó como si algo que le estorbase se estuviera desprendiendo de ella; era algo que le pesaba y que solamente dejaba de tocarlo.

Cuando se levantó, se dispuso de nueva cuenta a intentar cruzar el camino, pues tenía la motivación que proporciona el descanso. Sabía de forma vaga que algo había pasado en su sueño.

Ese día se arrastró varias veces, con tanto esfuerzo que, sin darse cuenta si quiera, sintió que una parte de ella se extendía: experimentó que algo se alejaba y lo que vio le maravilló y a la vez le inquietó. “¿Qué esta pasando?”, se preguntó. Dirigió su mirada hacia el otro costado y, de igual forma, algo le estaba ocurriendo...

Se sentía cada vez más ligera. Era ella y al mismo tiempo era diferente. Como otros día, sintió dentro de sí el impulso de cruzar el camino, atendiendo a este llamado, se dispuso a intentarlo de nuevo, pero ahora, al impulsarse, unas grandes y hermosas alas se extendieron, sintió como se elevaba su cuerpo y tuvo una visión panorámica del camino que tanto había anhelado cruzar. Visitó con gran facilidad el otro lado del camino; fue y vino de un lado a otro, se sentía feliz, pues estaba experimentando lo que era volar.

De cuando en cuando la mariposa recordaba que en cierta época fue una oruga, que se gestó en ella lo que hoy era. Agradecía los esfuerzos que hizo cuando oruga, pues fueron los momentos en que la mariposa se fue formando poco a poco.

En seguida pensó: podemos pasarnos la vida arrastrándonos, pero si hacemos caso a nuestro interior, descubriremos el placer de ser una mariposa. (Montoya y Sol, 2001: 35-37)

Anexo 3. Dinámica.- “Mi árbol”

Los participantes dibujaran en una cartulina un árbol; en el tronco escribirán su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas o capacidades que crean poseer y en cada fruto los sentimientos que les gustan y los que no les gustan.
Al terminar cada quien con su árbol, escribirá en el árbol de los compañeros los recursos, fuerzas y capacidades que perciben en ellos.

Objetivo: Reconocer los propios sentimientos, capacidades y recursos.
Proceso: Comentarios a esta experiencia. Por ejemplo:

- Cuesta trabajo reconocer habilidades y recursos propios
- Nos dio gusto o tristeza, etc.
- Lo que siento de que me reconozcan es.

Anexo 4. Dinámica.- Sueño dirigido “Subir a la montaña”

Imagina que estas parado al pie de una montaña, cualquier clase de montaña que desees crear, hay un sendero que conduce hasta la cima, comienza a caminar, a medida que subes siente el esfuerzo en los músculos de la piernas, hay árboles y flores en la ladera de esa montaña, mientras subes ve tomando conciencia de algo muy interesante, todos los miedos, dudas e inseguridades de tu vida cotidiana parecen disolverse como si fuera un exceso de equipaje que tú ya no necesitas, a medida que te acercas a la cima te das cuenta que ya casi no pesas, tienes la mente despejada, te sientes más fuerte, más segura que en toda tu vida anterior, imagina ese estado y explóralo, te gusta, cómo se siente tu cuerpo cuando tú tienes confianza en ti misa y estas libre de dudas y de miedo. Ahora estas apenas a unos pasos de la cima de la montaña, ahora te paras en la cima y contemplas el mundo cómo se siente, que sensación tienes ahora de tu relación con el mundo, cómo es estar sin las viejas inseguridades conocidas, detente a explorar ese estado unos minutos. Y ahora date la vuelta y comienza a bajar la montaña y mientras sigues el sendero de vuelta fíjate si llevas contigo tu fuerza y tu libertad nueva o si dejaste esos sentimientos en la cima, vuelves a sentir los mismos pesos mientras vas acercándote al pie de la montaña, y al regresar al punto del cual partiste puedes contemplar al mundo del mismo ángulo, cómo te sientes, qué es lo que ha cambiado, te experimentas a ti mismo de una manera distinta.

Anexo 5. Ejercicio para practicar asertividad

Se nos recomienda el siguiente ejercicio de análisis para manejar situaciones de conflicto:

1. Él/ella, dice o hace: _____.
   Describir el mensaje recibido o la acción realizada.

2. Yo pensé: _____.
   Describir exactamente lo que pensaste en ese momento.

3. Yo sentí: _____.
   Describir cómo te sentiste.

4. Yo dije o hice: _____.
   Describe tu conducta pasiva o agresiva.

5. Ante esta situación yo necesito mejor pensar que:
_____.
   Describe los pensamientos que te ayuden a un mayor control y que eliminen los pensamientos negativos.

6. Ante esta situación yo necesito mejor decir que:
_____.
   Anota un nuevo mensaje asertivo.

Anexo 6. Evaluando nuestro comportamiento

Para cada enunciado marca una “X” en el cuadro que más corresponda a tu experiencia:

	Tenacidad EMPRE	**CON FRECUENCIA**	**CON POCA FRECUENCIA**	**NUNCA**
1. Al hablar, ves a los ojos, tu expresión es firme y segura.				
2. Tu conducta no verbal (ademanes y gestos) son congruentes con lo que expones.				
3. Utilizas un tono de voz adecuado, enfatizando las palabras clave				
4. Hablas con una velocidad ni demasiado rápida ni demasiado lenta.				
5. Normalmente haces lo que dijiste que harías.				
6. Mantienes información confidencial cuando así se te ha pedido.				
7. Sueles percibir lo positivo en los demás y se los mencionas.				
8. Sueles ve lo positivo de las cosas y lo señalas.				
9. Cuando hablas de lo positivo de tu persona, eres específico y sin parecer presuntuoso.				
10. Se te elogian, respondes con naturalidad.				
11. Cuando conversas, escuchas sin interrumpir.				
12. Cuando existen distintas opiniones, emites la tuya sin demandar que prevalezca.				
13. Cuando existen distintas opiniones emites la tuya frenando el impulso de opinar de todo.				
14. Te abstienes de opinar sobre las conductas de otros cuando no tienes información suficiente.				
15. Emites tus desacuerdos sin ofender o agredir.				
16. Cuando hay algún problema, asumes tu responsabilidad más que a culpar a los demás.				
17. Cuando hablas con otras personas, las miras directamente.				
18. Cuando has asumido un acuerdo, tiendes a ya no discutirlo.				
19. Das consejos o recomendaciones si te lo piden.				
20. Cuando haces comentarios buscas que éstos sean apropiados a la situación, al momento.				
21. Al pedir algo lo haces en forma de demanda negociable.				
22. Eres sensible a la situación de los demás sin				

renunciar a tus metas.				
23. Puedes decir no sin sentirte culpable ni agredir-				
24. Si otras personas están ocupadas tratas de no permanecer con ellas demasiado tiempo.				
25. Pides permiso para utilizar cosas que no te pertenecen.				
26. Cuando haces bromas no eres hiriente.				
27. Cuando otra persona se equivoca evitas burlarte o hacer comentarios negativos.				
28. Si otras personas opinan tratas de tomar en cuenta y entender bien sus puntos de vista.				
29. Si encuentras información válida en contra de tu punto de vista, lo modificas.				
30. Al aparecer conflictos buscas llegar a un arreglo constructivo.				
31. Si los demás no te entienden, buscas aclarar y mejorar tu habilidad de comunicación en vez de quejarte.				
32. Si hablas con varias personas prestas atención a todas en vez de concentrarte en una sola.				
33 Sabes agradecer cuando alguien hace algo por ti.				
34. Si te piden ayuda, tratas de darla.				
35. Cuando se trabaja en equipo buscas compartir las responsabilidades equitativamente.				
36. Cuando explicas algo lo haces de forma directa, sin rodeos.				
37. Si te equivocas, lo aceptas sin justificarte de forma defensiva.				
38. Al hablar de ti mismo buscas no excederte de tal forma que los demás pierdan el interés.				
39. Eres puntual y respetas tus compromisos.				
40. Cuando conversas en grupo evitas monopolizar la conversación.				
TOTAL				
TOTALES				