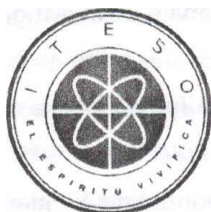


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

“YO SOY ESPECIALMENTE VALIOSO”

**CURSO-TALLER DE VALORACIÓN PERSONAL CON UN
GRUPO DE JÓVENES BACHILLERES, DESDE EL ENFOQUE
CENTRADO EN LA PERSONA**

**TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

PRESENTA:

LIC. ANA CATALINA ALATORRE SILVA

ASESOR:

DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

COMITÉ LECTOR:

MTRA. IRMA LORENA ZALDÍVAR BRIBIESCA

TLAQUEPAQUE, JALISCO, 8 DE NOVIEMBRE DE 2013

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD
MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 22 de Octubre de 2013

Lic. Ana Catalina Alatorre Silva

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“Yo soy especialmente valioso” Curso-Taller de Valoración Personal con un grupo de jóvenes bachilleres desde el Enfoque Centrado en la Persona.**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el viernes 8 de noviembre de 2013 de 10:00 a 12:00 horas en la Sala B del Edificio Central.

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

DEDICATORIA

Descubrir el significado de ser persona de valorar el gran tesoro que cada ser trae consigo, ver en el otro mi propia esencia como parte de lo que juntos conformamos como humanidad ha sido trascendente en mi vida

Mi dedicatoria la dirijo principalmente a Dios por permitirme llegar a este momento, a mis hijos: Marko Antonio, Carlos Rodrigo, especialmente a Carol Jesús que desde el cielo me acompaña, a mí querido esposo Antonio, a mis padres María Guadalupe y Pablo, a mis hermanos María del Rosario, María de la Luz, Bertha, Martha, Pablo, Carlos, Jesús, Guille, María Guadalupe, Francisco Javier, María Elena que junto con su familia me acompañaron en este camino.

AGRADECIMIENTOS

Coincidimos para crecer

La sabiduría de la vida me ha permitido ver su grandeza, darme cuenta que en el pedir está el dar, que cada esfuerzo tarde o temprano tiene su recompensa. La oportunidad de agradecer a quien desde la sencillez de su sonrisa o la rigidez de su orientación permitió que mi formación y crecimiento se manifestaran.

Quiero expresar mi agradecimiento a Laura Morales, Gabriela Sierra y Antonio Aguilera por guiarme y conducirme en la realización eficiente del proyecto, desarrollo y conclusión de la intervención realizada, su sabiduría y disciplina permanecerán en mí impulsando y motivando futuras intervenciones.

Quiero agradecer a Antonio Aguilera por asesorarme y ser mi guía en la realización del Trabajo de Grado así como a mi lectora Irma Lorena Zaldívar Bribiesca por su tiempo y dedicación.

Gracias especialmente a Xóchitl Cortes por acompañarme en mi proceso de crecimiento personal, por ofrecerme su cariño y comprensión facilitando descubrir mis propios recursos. Para ti mi admiración y respeto.

Gracias a los maestros: Javier Palomar, Carlos López Kirschner, Laura Rentería, Bertha Alicia Aguilar, Salvador Moreno, Sofía Cervantes, Noé Miranda por trasmitirme su gran sabiduría y calidad humana.

Gracias a mis amigos y compañeros de grupo de crecimiento: Norma, Adriana, Gabriela, Hortencia, Blanca, Jorge, Carlos, Paty Gómez, Paty Cabral, Gerardo, Elizabeth, Zoe, Aurea, Malú. Risas, llanto, confianza, fortaleza y sobre todo amistad me acompañaran siempre en el recuerdo de haber coincidido con ustedes.

A cada persona que la vida me permitió conocer como parte de mi proceso de crecimiento le agradezco haber dejado en mí una huella imborrable.

RESUMEN

“Yo soy especialmente valioso”, es el lema que escogí con el objetivo de resaltar lo importante que es reconocerse como persona, como ser humano en constante crecimiento.

El presente trabajo muestra el proceso de diseño, aplicación y evaluación de una intervención realizada con un grupo de jóvenes del cuarto y quinto semestre del turno matutino pertenecientes a la Escuela Preparatoria no. 12 de la Universidad de Guadalajara. En un principio se planteó un curso-taller con el tema de la autoestima, definiéndose según Del Cristo Y “[...] a cuanto nos estimamos, amamos, ponderamos, respetamos y aceptamos a nosotros mismos [...]” sin embargo se vio la necesidad de focalizar el desarrollo hacia la autovaloración ya que ésta permite tener según la autora antes mencionada:

[...] un concepto de sí mismo por parte del sujeto, en el que aparecen cualidades, capacidades, intereses y motivos, de manera precisa, generalizada y con relativa estabilidad y dinamismo, comprometido en la realización de las aspiraciones más significativas del sujeto en las diferentes esferas de su vida [...] (Del Cristo Y s/f).

Por lo tanto fue necesario resaltar la importancia del valor de sí mismos en un espacio de escucha y respeto, expresando su pensar y sentir con libertad y confianza.

A través de diez sesiones programadas en donde el acompañamiento y facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona fue relevante, los jóvenes mostraron cambios significativos una vez que se dieron la oportunidad de experimentar su sentir, de contactar con su cuerpo, de expresar lo que en ese momento obstaculizaba el estar y sentirse bien.

Las dinámicas realizadas así como el acompañamiento permitieron observar los cambios en sí mismos como son: manifestarse con seguridad y confianza resaltando su

valía personal, aceptación de sí mismos, reconocimiento de sus propios recursos para aplicarlos en la toma de decisiones y en la relación con los demás.

Fue relevante cómo la sabiduría del grupo se hizo presente, cómo cada uno de los participantes estuvieron atentos escuchando cada una de las situaciones por las que estaba pasando su compañero, y se permitieron expresar palabras de aliento e incluso de relacionar sus vivencias y utilizar sus propios recurso constructivamente.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. CURSO-TALLER VALORÁNDOME A MÍ MISMO.....	5
1.1 Planteamiento y Justificación.....	5
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	6
1.1.2 Contexto de la situación	8
1.1.3 Características de la población	13
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	14
1.2 Propósitos de la intervención	20
1.2.1 Propósito general	20
1.2.2 Propósitos específicos	20
1.3 Plan de acción.....	20
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	21
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	21
1.3.3 Programa de la intervención.....	22
1.3.4 Recolección de información	23
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	25
2.1 Revisión de Trabajos de Grado	25
2.2 Retomar la sabiduría que otros legaron: el Enfoque Centrado en la Persona	28
2.2.1 La valoración de sí mismo en los jóvenes.....	30
2.2.2 El autoconcepto y la experiencia orgánica.....	33
2.2.3 El conflicto que dificulta la valoración personal	35
2.2.4 La consideración positiva incondicional	36
2.3 Soy adolescente: quiero valorarme y conocerme	38
2.3.1 La vida del adolescente.....	40
2.3.2 Identidad y adolescencia	42
2.3.3 Las relaciones en la adolescencia	46
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	51
3.1 Presentación. Encuadre general del programa	51
3.2 Autoestima y conocimiento de uno mismo	54
3.3 Conocimiento de uno mismo.....	56
3.4 Autoestima.....	59
3.5 Cómo se construye la autoestima.....	63

3.6 Construcción de la autoestima.....	65
3.7 Escucha activa, primera parte	67
3.8 Escucha activa, segunda parte.....	70
3.9 Diálogo interno	72
3.10 Evaluación y cierre.....	75
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	79
4.1 Organización de la información.....	79
4.2 Preguntas de análisis	80
4.3 Proceso de estructuración de los datos	81
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	89
5.1 Proceso de cambio de Sara: “No tengo temor a ser yo misma”	90
5.1.1 Problemática presentada	90
5.1.2 Proceso de exploración	91
5.1.3 Cambios evidentes	101
5.2 Proceso de cambio de Claudia: “Me acepto como soy”	102
5.2.1 Problemática presentada	102
5.2.2 Proceso de exploración	103
5.2.3 Cambios evidentes	112
5.3 Proceso de cambio de Rocío: “Quererme y aceptarme tal y como soy”	113
5.3.1 Problemática presentada	113
5.3.2 Proceso de exploración	114
5.3.3 Cambios evidentes	120
5.4 Proceso de cambio de Pablo: “Lo único que quiero es sentirme amado por	121
5.4.1 Problemática presentada	121
5.4.2 Proceso de exploración	122
5.4.3 Cambios evidentes	127
5.5 Proceso de facilitación	128
5.6 Conclusión	133
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES	135
6.1 Percibirse a sí mismo valorado provoca cambios significativos	136
6.2 Conocimiento de sí mismo, vía para la autoaceptación.....	137
6.3 La seguridad y confianza dos palabras primordiales en la adolescencia	138
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	141
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	147

APÉNDICES	151
Apéndice 1. Encuesta para detección de necesidades.....	151
Apéndice 2. Resultados del cuestionario	153
Apéndice 3. Datos Personales.....	154
Apéndice 4. Hoja de registro de asistencia.....	155
Apéndice 5. Programa detallado de la intervención.....	156
Apéndice 6. Ejemplo de Bitácora sesión 4.....	161
Apéndice 7. Cronograma de las sesiones	177
Apéndice 8. Evaluación final.....	179
Apéndice 9. Ejemplo de Bitácora sesión 4 de un participante	181

INTRODUCCIÓN

Cuando tomé la decisión de estudiar la Maestría en Desarrollo Humano me di cuenta de lo importante que sería ir descubriendo y profundizando en el conocimiento de mí misma, de incentivar mis actos de forma consciente, de ser parte de un grupo de personas que a su vez promueven conscientemente su propio crecimiento y el de las personas con quien se relacionan; lo anterior me ayudó a reconocer parte de lo que la vida me ha dado en experiencia, sabiduría y capacidad permitiendo ofrecer la oportunidad a otros de conocerse a sí mismos, de descubrir sus potencialidades resaltando el estar y sentirse bien en cada área de su vida. Es así que este trabajo de intervención sea significativo tanto para los jóvenes que participaron como para mí misma.

Por otra parte la labor que realicé como docente de la Escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara, interactuando con los estudiantes, observando sus necesidades manifiestas en la inseguridad para tomar decisiones o sentirse vulnerables ante riesgos que los conduzcan a adoptar un hábito negativo, así como los propios cambios que conlleva su edad, hizo que surgiera la importancia en establecer un espacio en el cual los jóvenes expresen su sentir con la seguridad y confianza que es quererse y valorarse como tal.

Lo anterior fue lo que me motivó a llevar a cabo un curso-taller abordando el tema de Autoestima desde el Enfoque Centrado en la Persona, clarificando desde la teoría, cómo es el que una persona se quiera y valore a sí misma; pero sobre todo el que se exprese ante los demás desde su propio ser. Rogers plantea precisamente “el proceso de llegar a ser” y describe lo siguiente:

Aparentemente, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo. Cuando una persona llega a mí, atribulada por su peculiar combinación de dificultades, es sumamente útil crear una relación en la que se sienta segura y libre. Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal como

es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser (Rogers,1961, p.104).

Por lo tanto el propósito de la intervención fue que los participantes descubrieran e incentivaran sus potencialidades de estima, respeto, dignidad de persona con la libertad que él mismo quiera establecer, sin sentirse obligado o presionado por nadie. Por consiguiente a partir de esa libertad es que se estableció los límites que cada integrante quiso marcar en su propio proceso de crecimiento.

El presente trabajo es una intervención sustentada por la teoría del Enfoque Centrado en la Persona.

Se realizó con un grupo de jóvenes adolescentes, hombres y mujeres cuyas edades oscilan entre los 17 y 20 años pertenecientes al cuarto y quinto semestre de la escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara, los cuales manifestaron la inquietud de conocerse a sí mismos, de sentirse seguros y confiados en sus decisiones, ya que se aplicó un cuestionario para detectar necesidades dando por resultado trabajar el tema de autoestima.

Para ello se estableció como propósito principal trabajar con la valoración de sí mismo desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Cada sesión se vio organizada tomando en cuenta las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona, observando sobre todo el proceso individual y grupal sin dejar de lado los deseos de lograr un cambio de actitud, de crecimiento personal.

En seguida se describirá brevemente cada uno de los capítulos contenidos en este trabajo precisando su importancia.

El capítulo I presenta los antecedentes personales para llevar a cabo la intervención así como las características y necesidades de la población, los propósitos, plan de acción, recursos humanos, materiales y financieros que hicieron posible este trabajo.

En el capítulo II, Marco referencial, se presenta la fundamentación teórica, significando la importancia del Desarrollo Humano y de establecer constructivamente un cambio desde el Enfoque Centrado en la Persona, así como las bases para consolidar la autovaloración sin perderse en la improvisación de las acciones, procurando que sirva como antecedente de lo que otros hicieron con respecto al tema o problema a tratar.

Posteriormente en el capítulo III se presenta la narración de la intervención, sesión por sesión, en él se recupera la experiencia vivida, las dinámicas y actividades realizadas, las dificultades que se presentaron, las necesidades que surgieron y como fueron cubiertas, así como los logros obtenidos en base a los propósitos planteados.

El capítulo IV muestra la organización y sistematización de la información sustentando el proceso de cambio a través de los métodos hermenéutico y fenomenológico. Se formularon dos preguntas de análisis para dar cuenta de los alcances de la intervención en el siguiente capítulo retomando las condiciones necesarias del proceso como es el contacto, la vulnerabilidad, la congruencia, la aceptación positiva incondicional y comprensión empática.

El capítulo V describe la problemática, el proceso de exploración y cambios que cuatro de los jóvenes mostraron significativamente en la autovaloración, autoconcepto, seguridad y confianza en sí mismos y en relación con los demás.

En el capítulo VI denominado discusión se contrasta el fundamento teórico de los autores referidos en el capítulo II con mis propias aportaciones, contribuyendo a enriquecer el conocimiento y aplicación del Desarrollo Humano.

El último apartado recupera la experiencia y el trabajo realizado formulando conclusiones y propuestas para futuras intervenciones en beneficio de la institución en que laboro, de los jóvenes bachilleres y de mí misma.

CAPÍTULO I. CURSO-TALLER VALORÁNDOME A MÍ MISMO.

1.1 Planteamiento y Justificación

Consideré importante llevar a cabo este curso-taller denominado “Valorándome a mí mismo” como parte de la formación de los jóvenes bachilleres, ya que fortaleció su capacidad de relacionarse con los demás y consigo mismos con mayor seguridad.

Principalmente se buscó intervenir para que los jóvenes contaran con espacios que les permitieran expresar su pensar y sentir con libertad y confianza por lo que la vivencia de mi parte fue significar las actitudes de escucha, consideración positiva incondicional, la comprensión empática para que pudiera desarrollarse un proceso que permitiera modificar aspectos de su vida que quizás los hicieran sentirse vulnerables, confusos, insatisfechos impidiendo el bloqueo de sus objetivos ya sea como estudiantes, en su familia, en las relaciones que guardan con los demás.

Como parte de la formación integral de un joven adolescente es importante ofrecer cursos, talleres, grupos de encuentro e interrelación en donde se resalte más que el conocimiento cognitivo; el conocimiento afectivo ya que implica todo un proceso, es decir conocerse a sí mismo es fundamental para conducirse ante los demás manifestando la seguridad que implica el percibirse valorado y respetado. Que los riesgos que implica su edad como pueden ser el alcohol y las drogas no impida que logre sus metas, si no que sus decisiones sean firmes y constructivas ante esos riesgos.

Considero que sería excelente el que estos cursos o talleres permanecieran como parte del plan institucional dentro de la Escuela Preparatoria No. 12 ya que permitiría dar continuidad a la enseñanza del Desarrollo Humano desde la teoría de Rogers (ECP) y en lo personal transmitir lo que para mí como persona y como profesional fue significativo al haber realizado esta intervención.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Nací en la ciudad de Guadalajara, el 14 de septiembre de 1969, siendo la hija menor de 11 hermanos (ocho mujeres y cuatro hombres).

Mi formación estuvo rodeada de necesidades económicas y afectivas. El sueldo de un espuntador de zapatos como fue mi padre no cubría en su mayoría los requerimientos de sus 12 hijos, y mi madre tuvo que colaborar trabajando en el mismo oficio, ofreciéndonos dentro de sus capacidades lo primordial pero sin dejar su preocupación por que nos formáramos en un ambiente sano y acorde a nuestra edad. Respecto al lado afectivo considero que la diferencia de edad en relación con mis padres tuvo que ver con la cercanía que yo necesitaba, pues mi madre me tuvo a los 45 años y prácticamente fui atendida por mis hermanas mayores.

Me siento orgullosa de ser la única en mi familia que ha sacado adelante una carrera profesional, pues mis demás hermanos y hermanas se enfocaron a estudiar carreras cortas, quizás por contribuir en la ayuda de los gastos familiares. Es por eso que la inversión hecha a mi persona sea parte de regresarles una satisfacción y que observen que su actuar no fue en vano.

En mi camino he conocido personas que dejaron una gran enseñanza y motivación para que yo continuara superándome, recuerdo a mi profesor de filosofía en la preparatoria, su capacidad e interés para impartir su clase hizo que buscara alternativas para encontrar respuestas a mis preguntas existenciales. Otro de ellos fue mi amigo y confesor; un sacerdote entusiasta, sabio y comprensivo que me ayudó en momentos críticos de mi vida. Considero que he tenido y tengo amistades que día con día van fortaleciendo lo que soy y lo que realizo como parte de mi formación.

Es así que estudié la Licenciatura en Trabajo Social precisamente para incursionar aún más en el conocimiento de mí misma y de los demás, pero sobre todo me inquietaba cómo ayudar a las personas para que salieran adelante orientándolas hacia un bienestar psicológico, familiar, social y económico, tomando en cuenta que el

trabajo lo realizaría en diversas áreas como es la educación, la salud, la iniciativa privada, así como en instituciones dentro del ámbito penitenciario, psiquiátrico, etc.

La prevención, orientación, educación, eran de los elementos más significativos, sobre todo en una población de bajos recursos económicos, ya que algunas personas en esta condición, creían no tener acceso al beneficio primordial como es el derecho a la salud, a la educación y a una vida digna. Es por eso que la labor del trabajador social contribuye a que los individuos logren cubrir lo necesario modificando su ambiente de manera integral.

Para salir adelante con mis estudios me vi en la necesidad de trabajar desde los 17 años, primero como bibliotecaria, después como secretaria dentro de la Universidad de Guadalajara, y una vez que terminé mi carrera se dio la oportunidad de la labor docente en la cual me he desempeñado durante ya 22 años; también tuve la oportunidad de trabajar en el DIF de Tonalá en donde fue muy significativo aplicar lo aprendido en mi carrera.

Siempre tuve en mente el que algún día estudiaría una maestría y escuchaba específicamente ésta en Desarrollo Humano. Mi interés principal era y es seguir descubriendo quién soy, qué me fortalece, cómo puedo transformar mi entorno siendo una mejor persona. Considero que mientras uno tenga en mente lo que quiere lograr, de alguna forma se van presentando las oportunidades para que sea posible.

Siendo becada por mi universidad, llegué a ser parte de esta gran familia encaminada al Desarrollo Humano, no ha sido fácil ya que el ser una mujer con diversas actividades y desempeñar roles como madre, esposa, profesora, ama de casa y estudiante, hace que en ocasiones se vuelva muy difícil ya que implica dedicar sobre todo tiempo y calidad a cada tarea y a cada persona impidiendo una entrega eficaz en lo que realizo, pero con la convicción de que todo se va manifestando según la responsabilidad y deseos de mejorar y, sobre todo, el transmitir a los demás lo que voy aprendiendo.

Mi labor como profesora de una escuela preparatoria y la necesidad que observo en los jóvenes con respecto a sentirse con toda la capacidad de superar sus retos, hace que intervenga en ofrecer un espacio en el cual ellos se permitan conocerse a sí mismos, sentirse escuchados y mejorar sus relaciones con los demás; estableciendo un ambiente de confianza, respeto, prudencia, seguridad, en el cual se logre un bienestar mutuo.

1.1.2 Contexto de la situación

La Escuela Preparatoria No. 12 pertenece al sistema de educación media superior de la Universidad de Guadalajara, se ubica en la zona metropolitana de Guadalajara, sobre la calle Corregidora No. 500, en el sector Reforma. Tiene como referente anterior al Centro Vocacional de Actividades Industriales (CVAI) el cual se creó en 1973, y en él se instruía en cinco adiestramientos: Electricidad, Electrónica, Construcción, Plantas de ornato y Análisis químicos. Estos adiestramientos estuvieron vigentes hasta que el Bachillerato Unitario con Adiestramiento fue remplazado por el Bachillerato General en 1991. El Lic. Raúl Padilla López, Rector de la Universidad de Guadalajara en 1991, convocó a un proceso de reforma integral. En el nivel medio superior, se orientó a la modificación del Bachillerato Unitario con Adiestramiento.

La nueva propuesta partió de la definición del bachillerato, sus finalidades y perfil del egresado. Con ello se delimitaron los criterios y las líneas de formación de un nuevo plan de estudios, los cuales a su vez dieron lugar a las áreas disciplinares, como son las Ciencias Experimentales, Ciencias Formales, Ciencias Humanísticas, Ciencias Histórico–sociales, y Lengua y literatura.

La propuesta se fue construyendo con la participación de los académicos del nivel; la mayoría de las escuelas preparatorias, centros vocacionales y algunas facultades. Así dio origen la Escuela Preparatoria No. 12, iniciando sus actividades en marzo de 1993 y concluyendo en diciembre de 2010.

En marzo de 2007 se aprobó una propuesta del plan de estudios del Bachillerato General por Competencias, teniendo la finalidad de ofrecer opciones de formación innovadoras, sujetas a evaluación y actualización permanente, flexible, enfocadas al desarrollo de competencias para la vida, apoyadas en el uso de la tecnología y redes del conocimiento; su aplicación está consolidada con el trabajo académico, la investigación educativa y la certificación de los docentes. Mantiene vinculación con la sociedad y realiza acciones de divulgación científica y cultural, que favorecen el desarrollo sustentable de sus comunidades.

La descripción de los rasgos del Perfil del Egresado se articula con los planteamientos del Marco Curricular Común para el Nivel Nacional y se organiza a partir de cinco ejes curriculares: Comunicación; Pensamiento matemático; Comprensión del ser humano y ciudadanía; Comprensión de la naturaleza, y Formación para el bienestar. La finalidad es la formación de sujetos innovadores con una cultura humanística, científica y tecnológica capaces de responder a las necesidades sociales y a los retos del desarrollo regional y estatal (U de G, 2011, pp. 14-17).

En el año 2009 la escuela atendió una demanda total de 12,847 alumnos en los cuatro bachilleratos. Bachillerato General, Bachillerato General por Competencias; Bachillerato Técnico Químico en Control de Calidad y Medio ambiente, y el Bachillerato Técnico en Diseño y Construcción, de los cuales 6,625 estudiaron en el calendario 2009 A y 6,222 en el ciclo 2009 B.

En cuanto a los alumnos atendidos por turno, en el ciclo escolar 2009 A se contó con 3,763 educandos en el turno matutino y 2,862 en el turno vespertino, mientras que en el ciclo escolar 2009 B la escuela estuvo conformada por 3,534 alumnos en el turno matutino y 2,688 en el turno vespertino.

En relación a la distribución por genero de los alumnos de la Escuela Preparatoria No. 12 en el año 2009, sigue prevaleciendo el sexo femenino versus sexo masculino, así el porcentaje correspondió al 53% y 47% respectivamente (Velasco, 2010, pp. 5-7).

La Escuela Preparatoria No. 12 se rige bajo la misión general de la Universidad de Guadalajara, por ser parte de ésta. Las preparatorias pertenecen al Sistema de Educación Medio Superior (SEMS) que es un organismo descentralizado de la misma Universidad.

La Universidad de Guadalajara, como la mayoría de las instituciones y organizaciones, tiene bien fundamentada su misión, visión y valores, los cuales se mencionan en los siguientes párrafos:

Misión de la Universidad de Guadalajara:

La universidad de Guadalajara es la Red universitaria del Estado de Jalisco, pública y autónoma, con vocación internacional y compromiso social, que satisface las necesidades del nivel medio superior y superior de investigación científica y tecnológica y de extensión para incidir en el desarrollo sustentable e incluyente de la sociedad. Respetuosa de la diversidad cultural, honra los principios de justicia social, convivencia democrática y prosperidad colectiva” (U de G, s/f a).

Visión de la Universidad de Guadalajara

Es una Red Universitaria con reconocimiento internacional, incluyente, flexible y dinámico; líder en las transformaciones de la sociedad, a través de formas innovadoras de producción y socialización de conocimiento (U de G, s/f b).

Valores de la Universidad de Guadalajara:

-Innovación	-Rectitud	-Equidad	-Justicia
-Integridad	-Solidaridad	-Honestidad	Confianza
-Calidad	-Excelencia	-Profesionalismo	

(U de G s/f c).

Como ya se mencionó anteriormente las Escuelas Preparatorias de la Universidad de Guadalajara, pertenecen al Sistema de Educación Media Superior, que es un organismo descentralizado que se encarga de la educación media superior. Este sistema descentralizado comparte la misión, visión y valores de la máxima casa de

estudios que es la misma Universidad de Guadalajara, pero a su vez, de manera independiente cuenta con su propia misión y visión.

Misión SEMS

Somos el Sistema de Educación Media Superior de la Universidad de Guadalajara, que forma a los estudiantes con un enfoque social, humanista, en competencias pertinentes para la vida y para la integración a un mundo globalizado. Contribuimos a la generación de conocimientos, la difusión de la cultura y la vinculación con las regiones donde el SEMS tiene presencia (U de G, SEMS s/f a).

Visión SEMS

El Sistema de Educación Media Superior tiene presencia internacional, es reconocido a nivel nacional como líder en calidad educativa, con compromiso social y humanista. Ofrece opciones de formación innovadoras, sujetas a evaluación y actualización permanente, flexibles, enfocadas al desarrollo de competencias para la vida, apoyadas en el uso de la tecnología y redes del conocimiento; su aplicación está consolidada con el trabajo académico, la investigación educativa y la certificación de los docentes. Mantiene vinculación con la sociedad y realiza acciones de divulgación científica y cultural, que favorecen el desarrollo sustentable de sus comunidades (U de G, SEMS, s/f b).

Dentro del programa de Orientación Educativa de la escuela preparatoria no. 12 existe un apartado encaminado al Desarrollo Humano del adolescente, el cual contribuye al desarrollo integral de los alumnos realizando actividades encaminadas a la Prevención de embarazo; anorexia y bulimia; suicidio; métodos anticonceptivos; sexualidad; uso y aprovechamiento del tiempo libre (Velasco, 2010, p. 17).

Se han llevado a cabo pláticas con el tema de autoestima beneficiando con ello la manifestación de seguridad y confianza que los estudiantes adquieren con la

información dada, éstas se realizaron a 24 grupos, participando un total de 667 alumnos (Velasco, 2010, p. 18).

Esto indica que las charlas sobre la autoestima sí han sido significativas, sobre todo en la información que reciben los alumnos, pero no se establece la importancia de las mismas en la formación como tal. Otro de los puntos a resaltar es que estas pláticas no son permanentes, ya que depende de los prestadores de servicio social que llegan a la institución, es decir, conforme a las actividades del programa de orientación educativa de la preparatoria existe la posibilidad de que los alumnos reciban diferentes talleres enfocados al Desarrollo Humano, pero observando la gran cantidad de alumnos es difícil abarcar a toda la población en tiempo y forma.

Los grupos que participaron en la encuesta cursan el cuarto semestre tienen como característica el haber ingresado al bachillerato en el calendario "B", es decir no fueron rechazados por su promedio, al contrario suelen ser alumnos muy responsables, competitivos, interesados en mantener un buen promedio, lo cual hace que refuercen sus capacidades pero que probablemente descuiden otros aspectos relevantes en su vida, como es el sentirse valorados y seguros, que es parte de su propio proceso para establecerse en este momento y en un futuro con la debida madurez y proyección hacia el logro de sus metas y objetivos, teniendo como base una estabilidad emocional acorde a la etapa de su vida que van experimentando.

Otra circunstancia que rodea el ambiente de estos grupos es que son numerosos, cada grupo está conformado aproximadamente por 50 personas y es difícil que el profesor dentro de su labor llegue a entablar una relación cercana con todos; es por eso que sería de gran importancia formar grupos extra clase en donde ellos manifiesten sus propias necesidades.

De acuerdo a las encuestas realizadas a cuatro grupos del cuarto semestre de la preparatoria, se decidió atender primordialmente la necesidad de autoestima de los alumnos, ya que en sus respuestas se manifestó la falta de seguridad y confianza en sí mismos, lo que los hace vulnerables al ofrecimiento de sustancias como el alcohol y las

drogas, así como el no darse la oportunidad de conducirse con la plenitud que implica disfrutar la etapa que están viviendo.

1.1.3 Características de la población

La intervención se llevó a cabo con estudiantes de bachillerato que cursaban el cuarto y quinto semestre en otoño de 2011, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 20 años. Participaron tanto alumnos regulares como irregulares pertenecientes al turno matutino en un horario que no interfiriera con sus clases.

Los alumnos de la Escuela Preparatoria No. 12 pertenecen a un nivel socioeconómico medio y medio bajo, originarios y radicados en su mayoría en Guadalajara, Tonalá, San Martín de las Flores, Lomas del Tapatío y Aeropuerto, entre otros. El 86% son estudiantes de tiempo completo, mientras que el 14% restantes además de estudiar trabajan (Palomar, Torres, 2006, pp. 19-20).

Los jóvenes con los cuales se intervino, son hijos de familias nucleares, —la integran papá, mamá e hijos—, en donde ambos padres se ven en la necesidad de trabajar; por su parte los alumnos se interesan por complementar su formación en actividades enfocadas a la música, la lectura y el aprovechamiento del tiempo libre.

El siguiente cuadro muestra características específicas de los participantes

NOMBRE (Seudónimo)	EDAD	ESTADO CIVIL	SEMESTRE	ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
Ángel	18	Soltero	4to	
Gabriela	17	Soltera	4to	Escuchar música, cuidar a su sobrina

Frany	19	Soltera	4to	Leer, nadar, caminar en el bosque
Pablo	20	Soltero	5to	Videojuegos, leer cuentos , títulos literarios
Rocío	18	Soltera	4to	Escuchar música, estar en el <i>Facebook</i>
Bibiana	17	Soltera	4to	Salir con mis amigos, cantar, bailar
Claudia	19	Soltera	4to	Mirar tele, cuidar a su sobrina, salir con sus amigos, hacer tarea.
Sara	19	Soltera	4to	La fotografía
Ana	19	Soltera	4to	
Patricia	18	Soltera	4to	Bailar cantar, Chat, salir
Guadalupe	18	Soltera	4to	Música, amigos y cantar

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

La preparación, capacitación, conocimiento, y crecimiento que me ha otorgado el Enfoque Centrado en la Persona, ha sido predominante para visualizar desde la

perspectiva individual, lo que en un momento puede ser factible para otras personas. Tener la oportunidad de contar con un espacio en el cual se priorice la escucha, el respeto, la tolerancia y sobre todo saber qué pasa en sí mismo al descubrir tus potencialidades, enfocándolas hacia la construcción positiva de su vida, llevó mi atención a suponer y plantear un pre-diagnóstico en donde “Los adolescentes necesitan un espacio en el cual manifiesten sus anhelos, problemáticas, satisfacciones, sin sentirse juzgados por los adultos y sus iguales”.

Partiendo de esta afirmación se llevó a cabo una encuesta a los alumnos que cursaban el 4to semestre de preparatoria. Durante el mes de abril del año 2011. En el que tres grupos pertenecen al Bachillerato general por competencias y uno al Bachillerato técnico químico en control de calidad y medio ambiente, de la Escuela Preparatoria No. 12, se tomó una muestra de 40 de ellos del turno matutino: 28 mujeres y 12 hombres, cuyas edades se establecen de la siguiente forma, 23 cuentan con 16 años de edad, 13 con 17 años, tres con 18 y uno de 19 años.

El cuestionario arrojó los siguientes resultados ilustrando los que tiene mayor frecuencia.

Riesgos que conlleva esta etapa

- | | |
|--------------------|----|
| - Consumir drogas | 20 |
| - Consumir alcohol | 13 |
| - Malas decisiones | 12 |

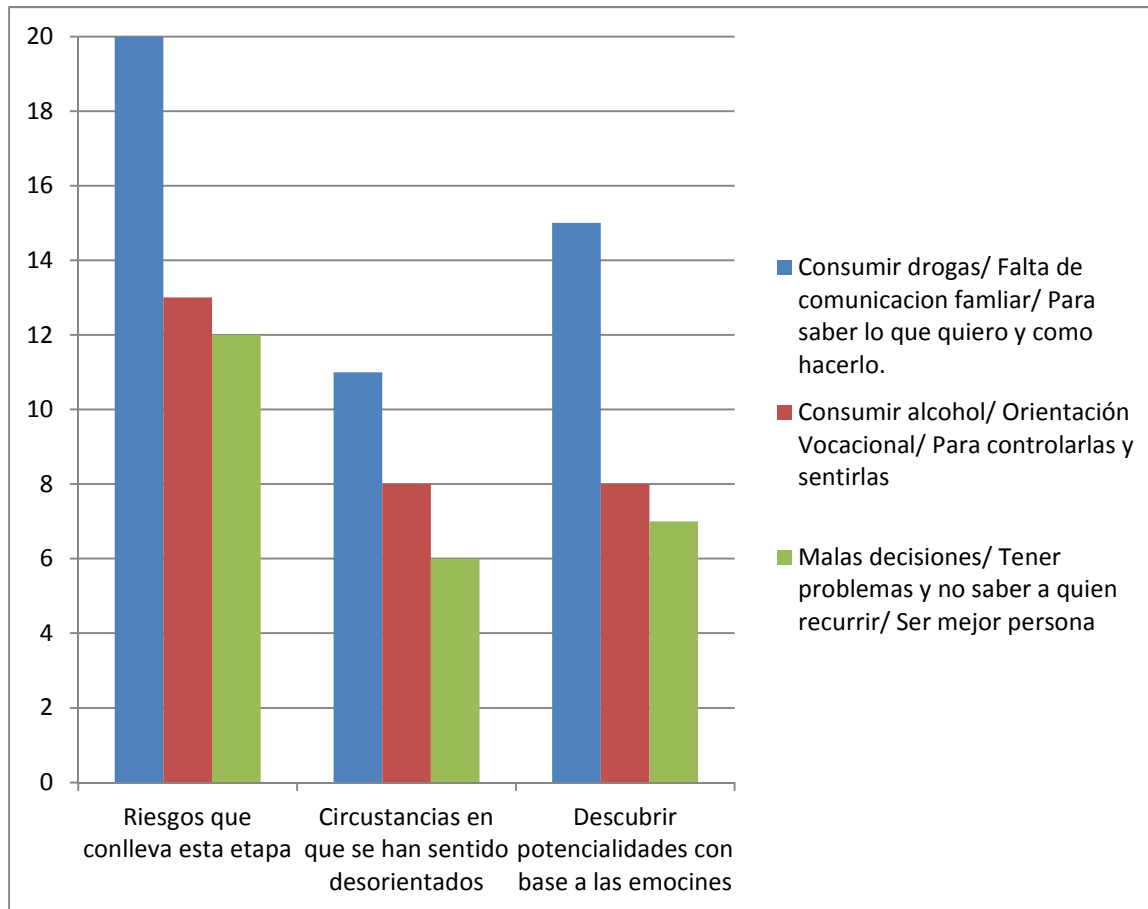
Circunstancias en que se han sentido desorientados

- | | |
|---|----|
| - Falta de comunicación familiar | 11 |
| - Orientación Vocacional | 8 |
| - Tener problemas y no saber a quién recurrir | 6 |

Descubrir potencialidades con base a las emociones

- | | |
|---|----|
| - Para saber lo que quiero y cómo hacerlo | 15 |
| - Para controlarlas y sentirlas | 8 |

Gráfica de resultados



Se observó que referente a los riesgos que implica esta edad resalta el uso de alcohol y drogas como parte de ir descubriendo y experimentando sensaciones nuevas, pero que son parte de un desequilibrio en sí mismo y en su entorno, ya que al ingerir este tipo de sustancias, las personas inhiben o desinhiben su actuar, mostrando ser quien no son, indicando falta de seguridad, de confianza reflejando así la necesidad de valorarse y aceptarse a sí mismos.

Dentro de su participación requieren darse cuenta de quiénes son y de lo que son capaces de hacer para mejorar como personas y con la relación que guardan con los demás, así como el desarrollo pleno de sus potencialidades.

Los temas que les gustaría tratar dentro del curso–taller son:

- | | |
|------------------------------------|----|
| • Autoestima | 26 |
| • Manejo constructivo de emociones | 24 |
| • Relaciones familiares | 21 |
| • Inteligencia emocional | 2 |

Autoestima

El ser humano desde que nace e incluso antes de nacer constituye una institución sistemática bien estructurada, ya que la misma naturaleza le proporciona los elementos para conformarse como tal. Es decir, lo biológico, lo psicológico, lo social, lo espiritual son parte de esa integridad. Pero, cabe la pregunta ¿cómo llegamos a ser quiénes somos?

La respuesta tiene relevancia sobre todo en el ámbito psicológico, las teorías expuestas para ello tienen que ver con ir cubriendo las necesidades de los primeros años de vida, como lo es las fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima, de realización personal. Maslow en su libro *Motivación y personalidad* dice: Todas las personas tienen necesidad de una valoración generalmente alta de sí mismo; tienen necesidad de autorrespeto, autoestima y de la estima de los demás. Así la estima significa para él respeto y valoración de parte de los otros y de sí mismo. Sentirse digno, competente y diestro son elementos que implican estar al nivel de los demás (Maslow, 2008. p.30).

Por consiguiente si una persona se quiere y respeta a sí misma, tendrá la capacidad de expresarse hacia los demás con toda seguridad y confianza.

Manejo Constructivo de las emociones

Constituye una parte importante del propio conocimiento y de cómo afloran en un momento dado las emociones; es decir, expresar el sentir, ya sea en la tristeza, la alegría, el enojo o el miedo. Para ello es importante clarificar qué son las emociones. “[...] Una emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos impulsa desde nuestro interior, que nos mueve al exterior y nos impulsa a actuar [...]” (2005,p.17), de esta forma una emoción se manifiesta a través de una fuerza hacia el exterior comunicando algo desde lo verbal o no verbal como lo menciona Bizkarra en su libro *Encrucijada Emocional*: “[...] Las emociones se manifiestan tanto en la mente como en el cuerpo, a través de posturas corporales, gestos y expresiones [...]” (Bizkarra, 2005,p.17).

Aprender a manejar constructivamente las emociones contribuye a tener relaciones interpersonales sanas y fructíferas, de lo contrario se tornaría un ambiente desgastante que no llevaría al crecimiento y desarrollo humano.

Inteligencia Emocional.

Daniel Goleman, describe la inteligencia emocional con base a lo siguiente:

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. Existen cientos de emociones, junto con sus combinaciones, variables, mutaciones y matices. En efecto existen en la emoción más sutilezas de las que podemos nombrar (Goleman, 1995, p. 331).

Este mismo autor en su libro *La inteligencia emocional en la empresa* ha definido: “El termino inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismo y en nuestras relaciones” (1998, p. 125).

En esta definición, Goleman ha considerado cinco aptitudes emocionales, clasificadas a su vez en dos grandes grupos (Goleman, 1998).

- Aptitud personal: Son las que determinan el dominio de uno mismo. Comprenden las siguientes aptitudes: Autoconocimiento, autorregulación, motivación.
- Aptitud social: Son las que determinan el manejo de las relaciones. Comprenden las siguientes aptitudes: Empatía, habilidades sociales.

Relaciones Familiares

Por su parte las relaciones familiares viene a ser un aspecto primordial en el desarrollo psicológico del ser humano, ya que es allí precisamente donde se dan las bases para que una persona adquiera los elementos necesarios como es la aceptación, la presencia y atención de los padres; y conducirse fuera de ella con la capacidad de reflejar la madurez, la seguridad, el amor, la confianza que le ha proporcionado su familia como parte integrante de ella.

Cuando no es así se busca fuera del seno familiar, cubrir esa necesidad y qué mejor que ofreciendo alternativas sanas y constructivas.

Con base en lo anterior, se observa que los alumnos requieren un espacio de escucha en el cual se incentive la valoración de sí mismos primordialmente, ya que, por los riesgos que implica su edad, pueden ser vulnerables cuando se desvalorizan como personas, cuando dentro del seno familiar no existe una comunicación efectiva y buscan sentirse bien con amistades que probablemente no sean las indicadas en su formación.

Considero que cuando una persona tiene bien claro los valores, como es la dignidad de sí mismo, respetarse, reconocer sus emociones cuando éstas afloran en alguna circunstancia; saber decir que sí o que no con toda seguridad y confianza, exigir sus derechos sin descuidar sus obligaciones, mostrar actitudes positivas encaminadas al crecimiento y desarrollo humano, implica todo un proceso, ya que en ocasiones se necesita desaprender lo aprendido desde la infancia; o simplemente el definirse como alguien que depende en su mayoría de los factores externos y no toma en cuenta su propio sentir, sus propias capacidades para salir adelante, requiere de valorarse

reconociendo todas sus acciones con la finalidad de tomar conciencia de sí y de las personas que conviven con ella.

Por lo tanto, una vez identificadas las necesidades que los jóvenes manifestaron se dio especial atención en llevar a cabo un curso-taller resaltando la autovaloración ya que los riesgos que conlleva esta etapa se originan en la confianza y seguridad que puedan tener para enfrentar sus retos. Así los propósitos que se mencionan en seguida estarán enfocados en brindar un espacio de escucha y respeto significando la importancia del valor de sí mismos.

1.2 Propósitos de la intervención

1.2.1 Propósito general

Propiciar que los jóvenes desarrollen mayor seguridad y confianza a través de valorarse a sí mismos.

1.2.2 Propósitos específicos

- Propiciar procesos de exploración personal en los integrantes del grupo para un mayor conocimiento de sí mismos.
- Que los jóvenes expresen su sentir y pensar con libertad y confianza.
- Que los jóvenes experimenten el valor de sí mismos para relacionarse con seguridad y confianza.

1.3 Plan de acción

Se llevó a cabo un curso-taller denominado “valorándome a mí mismo” dentro del cual se establecieron actividades que permitieron conducirse con mayor seguridad y confianza. Este curso taller comprendió un periodo de cuatro meses, de agosto a

noviembre de 2011. Se realizaron diez sesiones de dos horas cada una; una vez a la semana, específicamente los martes de 12:00 a 14:00 de la tarde, en las que participaron los alumnos del turno matutino.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El curso-taller “valorándome a mí mismo” se llevó a cabo dentro de las instalaciones de la Escuela Preparatoria No. 12 de la Universidad de Guadalajara, ubicada en la calle Corregidora No. 500 en el campus tecnológico, colonia Quinta Velarde, siendo una localidad de nivel socioeconómica media-baja.

La primera sesión se realizó en el aula 37 del módulo B, pero a causa de que existía mucho ruido, busque la posibilidad de otra aula y nos cambiamos al aula 74 del módulo D, con suficiente espacio, luz, ventilación; acondicionada con bancas, pintarrón y mesas de apoyo, aunque finalmente no se solucionó por completo el problema del ruido.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Recursos Humanos

Para llevar a cabo el desarrollo de las diez sesiones fue necesario contar con la participación y colaboración del personal de intendencia para acondicionar el aula permitiendo estar en un ambiente limpio y agradable. Así como la participación de la facilitadora y los jóvenes que integraron el grupo.

Recursos Materiales

Las necesidades materiales fueron integradas por los siguientes elementos: Aula, butacas, pintarrón, marcadores, grabadora, CD, computadora, extensiones eléctricas, lápices, plumas, colores, hojas blancas, de colores, pegamento líquido, cinta scotch, papelotes, tijeras, etcétera.

Recursos Financieros

Los objetos antes mencionados fueron cubiertos por la facilitadora y en algunas ocasiones se pidió la colaboración de los participantes.

1.3.3 Programa de la intervención

Sesión	Fecha	Tema	Objetivo
1	6 de Septiembre de 2011	Presentación de los participantes y de la facilitadora. Encuadre general del programa	Romper el hielo y conocer a los que formaran parte del grupo. Clarificar por medio del encuadre el rumbo que tomara la intervención
2	13 de Septiembre de 2011	¿Qué es la autoestima? ¿Cómo se bloquea la autoestima? Conocimiento de sí mismo con base al reconocimiento de la autoestima	Clarificar el concepto de autoestima que los lleve a identificar el conocimiento y valoración de sí mismos.
3	20 de Septiembre de 2011	Conocimiento de sí mismo	Resaltar la importancia de estar y sentirse bien consigo mismo.
4	27 de Septiembre de 2011	Como se conduce una persona con autoestima alta. Como se conduce una persona con autoestima baja.	Identificar la diversidad en el comportamiento y sentir de las personas.
5	04 de Octubre de 2011	Cómo se construye la autoestima.	Identificar cuáles son los elementos que permiten construir la autoestima
6	11 de Octubre de 2011	Construcción de la autoestima	Cuáles son los elementos que permiten tener una autoestima equilibrada.
7	18 de Octubre de 2011	Escucha activa. Participación individual según la necesidad de expresar su sentir	Ofrecer un espacio de escucha y facilitación
8	25 de	Escucha activa. Participación individual según la necesidad de expresar su sentir	Ofrecer un espacio de escucha y facilitación

9	1 de Noviembre de 2011	Dialogo interno positivo de la autoestima.	Ofrecer un espacio de escucha propiciando la exploración de sí mismos.
10	8 de Noviembre de 2011	Brindar un espacio, donde reconozcan, el aprendizaje obtenido en el curso – taller.	Expresar sus logros y avances dentro de las sesiones

1.3.4 Recolección de información

Los instrumentos que se utilizaron para recolectar la información de cada una de las 10 sesiones de intervención fueron las siguientes:

- Se elaboró un cuestionario para recabar datos personales de los integrantes (ver apéndice 3).
- Se documentó en la bitácora personal, la observación realizada como un elemento importante para identificar las necesidades que se presentaron dentro de cada sesión, detectando el proceso de crecimiento individual y en grupo (ver apéndice 6).
- Se llevó una hoja de registro para tomar la asistencia de los participantes (ver apéndice 4).
- Se audio-grabó cada sesión, visualizando con ello los avances de cada integrante así como a nivel grupal.
- Se utilizó alternativamente cámara fotográfica evidenciando las actividades de las sesiones (ver en la bitácora de la sesión 4 algunas fotos en el apéndice 6).
- Se solicitó a cada integrante realizar un diario reflexivo al término de cada sesión (ver ejemplo de diario en apéndice 9).
- Se realizó una evaluación final por medio de un cuestionario (ver apéndice 8).

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Reconocer y darle importancia al trabajo y esfuerzo que otras personas han realizado para validar un conocimiento o una teoría es primordial dentro de una investigación o proyecto de intervención, como es nuestro caso. Utilizar de forma constante lo ya escrito para sustentar las propias ideas y pensamientos hace que toda la información que existe se enriquezca y sirva de parámetro en futuras intervenciones; tener la oportunidad de dialogar con diversos y diferentes autores respecto al tema o a la necesidad del proyecto de intervención es muy significativo, ya que me permite vincular mi experiencia con la de ellos, aprender sus estrategias y formas de llevar a cabo una aplicación a la realidad; el marco teórico estará enfocado a sustentar el Curso-Taller valorándome a mí mismo, para un grupo de jóvenes bachilleres, desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers; así también se hará mención de otros autores relacionados con el humanismo y particularmente mis propias aportaciones.

En primer lugar mencionaré el estado actual del conocimiento, con el objeto de conocer qué me puede aportar lo que otros compañeros estudiaron y legaron a las siguientes generaciones. En segundo lugar describiré la fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona, por último es importante fundamentar la problemática abordada en la intervención, que en este caso se refiere a la valorización que tienen de sí mismos los adolescentes con los que trabajé con el objeto de enmarcar y consolidar los temas recurrentes dentro de la intervención.

2.1 Revisión de Trabajos de Grado

Revisar los trabajos de grado que de alguna forma tienen relación con el proyecto de intervención, para sustentar los elementos que resaltan la autovaloración de sí mismos, refuerzan el conocimiento tanto en la teoría como en la práctica. Considero que en cada una de las intervenciones realizadas la intención principal fue lograr un cambio, una transformación en las personas, desde el reconocimiento de su sentir y de la propia consciencia para conducirse con una actitud positiva ante la vida. Hago referencia a las

tesis de tres compañeros que mencionan la importancia de valorarse, conocerse y quererse a sí mismos, lo que les sirve de plataforma para afrontar los retos que la misma realidad les ofrece, ya sea por su edad, sus expectativas o sus ideales. Rafael Cuéllar en su intervención “La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes” cuyo propósito fue identificar cómo influyen los introyectos en la autoestima del adolescente, publicada en Agosto de 2007 refiere y cuestiona los factores que intervienen en la autoestima de los adolescentes.

Estoy convencido de que hay factores que repercuten directamente en la autoestima de los muchachos. Además esto se ve más complicado porque están viviendo una etapa de búsqueda de identidad, de aceptación de sus propios cambios fisiológicos, anatómicos, psicológicos, emocionales, etc. [...] (Cuéllar, 2007, p. 5).

Ciertamente los cambios que se dan en esta etapa tienen efectos en la forma que los jóvenes se perciben, se aceptan, se valoran y buscan equilibrar su sentido de identidad. Considero importante tomar en cuenta el desarrollo corporal y mental por el cual transcurre la etapa adolescente, y también que es muy relevante en ellos el ambiente familiar y social en donde se desenvuelven, ya que muchas de las actitudes que algunos jóvenes muestran han sido expresadas por sus padres o maestros de forma humillante y despreciativa, ya sea verbal o no verbal, lo cual hace que el ambiente social se manifieste tosco y en ocasiones destructivo. La esperanza existe desde que el mismo adolescente busca alternativas de explorar su propio sentir, de conducirse con mayor seguridad y confianza una vez que se da la oportunidad de conocerse más a sí mismo.

Otra tesis es la de Petra Zermeño publicada en Mayo 2007 con el título: La autoestima y el crecimiento personal en el centro “Amigos del alma” en unión de San Antonio Jalisco intervención desde el ECP, su propósito fue: Lograr mayor conciencia de su valor personal, de sus propios recursos; expone lo siguiente:

He podido percibir a través del desarrollo de mi taller de autoestima, cambios en la forma de verse, esto además de que me lo dicen ellos, lo puedo ver en sus caras, sus cuerpos, ya no están tan tensos y asustados, además de que se me acercan y platican con más confianza, me hacen preguntas con respecto a sus vivencias (Zermeño, 2007, p.62).

Igual que Zermeño yo he experimenté en el transcurso de la intervención cómo el manifestar una actitud de aceptación y de respeto hizo que los chicos y chicas estuvieran dentro de un clima confiable. Particularmente considero que; el acercamiento, la calidez, la aceptación, la congruencia y claridad con la que se llevó a cabo el curso taller hizo que existiera la confianza hacia mí y hacia sus compañeros, mostrando cambios significativos como expresar una sonrisa, un abrazo, compartir sus experiencias con la seguridad de sentirse escuchados.

Otra intervención que tiene relación con este trabajo es la de Omar Garabito, publicada en Enero de 2012, la cual lleva el nombre de Grupo de encuentro- taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria desde el ECP, su propósito fue facilitar que logren incrementar su autovaloración a partir del reconocimiento de sus necesidades personales, sus emociones, sensaciones y sentimientos, además del reconocimiento de algunas características de su personalidad; respecto a la importancia de valorarse así mismo refiere:

La autoestima es importante porque es la manera en que solemos percibirnos y valorarnos. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que se deba a experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o desconfirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o la denigran (Garabito, 2012, p.59).

Al escuchar los relatos de los jóvenes me di cuenta que algunas referencias hacia ellos por parte de sus padres o hermanos tienen que ver con el valor que se otorgan a sí mismos, ya sea a lo constructivo o lo humillante. Generalmente se resaltan más los defectos y errores que las cualidades y se ven en la necesidad de buscar espacios en donde el valorarse a sí mismos es muy significativo. [...] Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando de estos las virtudes en las que son superiores, [...] (Garabito, 2012, p.59). Desafortunadamente esos seres significativos como son los padres, muchas de las ocasiones utilizan la comparación entre hermanos quizás con la intención de motivar un cambio sin darse cuenta de los efectos que puede tener en la valía de una persona.

Quizás la población con la que intervinieron mis compañeros sea diferente a la mía en cuanto a la edad, sexo, expectativas de vida o problemáticas presentadas, pero me queda claro que el abordar y resaltar el valor de sí mismo se manifiesta en la búsqueda constante del reconocimiento de quién soy, cómo me valoro, cómo son mis relaciones interpersonales, cómo llego a conocerme a mí mismo.

2.2 Retomar la sabiduría que otros legaron: el Enfoque Centrado en la Persona

Para llegar a consolidar una teoría como es el Enfoque Centrado en la Persona propuesta por Carl Rogers fue necesario partir de una inquietud, de una intención muy particular de trascender en el conocimiento y el Desarrollo Humano. En palabras de Gondra (1978), la psicoterapia tuvo una evolución hasta consolidar lo que hoy conocemos como el Enfoque Centrado en la Persona, el cual permite intencionar la capacidad del individuo como parte de su crecimiento humano. En el artículo “Mi comprensión del desarrollo humano”, Juan Lafarga (2005) expone la importancia del Enfoque Centrado en Persona de Rogers:

Puedo decir que el núcleo del desarrollo humano está en desbloquear, a través de una relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud

positiva y sin condiciones, la capacidad de la persona para satisfacer sus propias necesidades valiéndose de sus propios recursos (Lafarga, 2005, p.8).

Cabe recordar que el Enfoque Centrado en la Persona se deriva del Desarrollo Humano, entendido éste como una postura que promueve el crecimiento del potencial humano. Algunas de sus afirmaciones son que cada persona tiene su propio proceso de crecimiento, ya que el que alguien te conduzca por un camino determinado y te diga lo que deberías hacer no ayuda a tomar conciencia de las posibles soluciones.

Es por eso que el conocimiento de sí mismo, de identificar las propias emociones, desbloquear aquello que ha permanecido en el organismo y probablemente esté afectando a la persona y a la relación que lleva con los demás, hace primordial el encuentro entre dos o más personas y el establecimiento de una relación que logre restaurar lo que se está de alguna manera limitado. Las personas logramos el crecimiento contactando con lo propio, no con lo que otros indican:

La orientación y la inducción producen respuestas prefabricadas. El desbloqueo, que equivale a la generación de condiciones favorables, hace que la persona aporte sus recursos, haga sus propios planteamientos, de sus respuestas y tome por ella misma las decisiones de su vida, es decir, libera la capacidad de autodeterminación, esencia misma del organismo humano, no compartida con algún otro viviente (Lafarga, 2005, p.8).

El Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Rogers (1961), es una forma diferente de conducirse en la interacción que a diario se tiene con las personas, busca que uno mismo descubra de lo que es capaz con la ayuda del acompañamiento de alguien que te escuche desde su propio sentir sin esperar un juicio de las acciones realizadas o un señalamiento específico de tu actuar. Más bien expresarse mutuamente con miras a construir y darse cuenta qué aspectos puedes modificar, es lo realmente significativo.

Con base en lo anterior considero que cuando existe una relación entre una o más personas, dentro de un ambiente cordial y armonioso, dejando a un lado las jerarquías y títulos para ver al otro desde su propia necesidad de crecer, de modificar las situaciones y cosas que no le permiten estar y sentirse bien en un espacio donde la escucha y respeto a su dignidad de persona es lo más importante, considero que es decisivo en la actividad facilitadora ofreciendo ser uno mismo dando a los demás desde lo más sencillo, como por ejemplo el saludo, la sonrisa, la disposición de colaborar en bien de alguien, reconocer al otro como si fueras tú mismo, respetando su forma de ser y ver la vida, y sobre todo manifestarte dentro de una sociedad que busca ser congruente con lo que dice y hace, creo que se inicia así el camino del crecimiento personal.

Una semilla que se planta se asemeja a una persona que llega a este mundo con la intención de crecer y desarrollarse de forma natural, para eso se requiere de un cuidado especial, dedicarle tiempo, darle amor, cariño, respeto, ayudarle a formarse pero sin intervenir en la dirección que ella quiera tomar; sin descuidar una construcción de su ser bien cimentada en los valores humanos.

2.2.1 La valoración de sí mismo en los jóvenes

De donde partir para definir ¿cómo una persona llega a valorarse a sí misma?, y ¿cuáles son los efectos que resultan cuando se percibe así en las relaciones que guarda con los demás? La respuesta estaría enfocada a los deseos de los padres en recibir a ese pequeño ser con aceptación, cariño y amor; así como permitirle crecer y desarrollarse en un ambiente cordial, consolidando su valía personal. La teoría de Rogers no precisa un estudio específico para la etapa adolescente, sin embargo, centrarse en la persona implica que existe un desarrollo que posibilita su consolidación como tal.

El niño, el joven, el adulto es un ser individual, por lo tanto si su entorno favorece esa individualidad, estará en condiciones de desarrollarse constructivamente, en particular en las edades tempranas del desarrollo. Rogers dice que: “El niño aprende a

necesitar afecto. El afecto es muy satisfactorio, pero para saber si lo recibe o no debe observar la expresión del rostro de su madre, sus gestos y otros signos ambiguos [...] (1998, p.67).

Mucho de lo que atribuimos al valor de sí mismo tiene que ver con la aceptación, el cariño y el respeto que se recibe de los padres en esta etapa de la vida. Los infantes suelen ser muy perceptivos, por naturaleza se dan cuenta quien les otorga esa capacidad de amar de ir fortaleciendo su integridad. El mismo autor comenta;

Como el niño asigna mucha importancia a la aprobación de su madre, muchas veces no se deja guiar por el carácter agradable o desagradable de sus experiencias y conductas (es decir, no por el grado en que la experiencia mantiene o enriquece el organismo) sino por la probabilidad de recibir afecto (Rogers, 1998, p.67).

Sin embargo, el niño, igual que el adolescente, va siendo formado en un ambiente que no le permite expresarse abiertamente bloqueando lo que realmente quisiera ser y hacer. Es decir, realiza las cosas a cambio de algo, queda a un lado el quiero hacerlo por el debo hacerlo, esto transforma las relaciones interpersonales en obligatorias más que satisfactorias. A su vez, las muestras de cariño se modifican conforme va creciendo. Es muy probable que de pequeño un beso o un abrazo fuera más frecuente, pero al llegar a la adolescencia estas muestras de afecto disminuyen. Por lo tanto valorarse, en ocasiones se vuelve una necesidad que ha de satisfacerse por uno mismo.

Al igual que Rogers, para dar respuestas al desarrollo y formación del hombre Maslow en Di Caprio (1979) se interesó en una psicología del crecimiento y de la salud, “[...] creía que las satisfacciones y no las negaciones y restricciones básicas, serían las que producirían lo mejor del ser humano [...]” (1979, p.162). Es decir, para que una persona manifieste el valor y seguridad en sí misma requiere que los primeros años de vida sean cubiertos dentro de un ambiente natural que le permita realizar plenamente cada experiencia, sea placentera o dolorosa, lo importante aquí es la capacidad de dar ese paso con firmeza reconociendo sus potencialidades.

Considero que todas las etapas de la vida se caracterizan por las necesidades que requieren, sin embargo el percibirse querido, valorado, respetado, aceptado no es exclusivo de la adolescencia pero sí fundamental en su desarrollo.

La necesidad de estima supone la participación de los demás. Nadie quiere ser considerado incompetente, falta de capacidades o indigno. Estima significa respeto y valoración de parte de los demás. Implica sentirse digno, competente y diestro, ser tan bueno como cualquier otro (Maslow en Di Caprio, 1979, p.167).

No es fácil, por ejemplo expresar, “soy tan bueno como cualquier otro”. Esta pequeña frase envuelve todo un antecedente, un cumulo de experiencias placenteras o desagradables, satisfacciones que hacen que la persona vea en sí misma la seguridad y confianza para continuar creciendo y utilizando sus recursos en un ambiente cordial o se vea constantemente agobiado por las circunstancias que le tocaron vivir.

Si la necesidad de afecto va siendo cubierta desde la infancia la persona enfrentará con libertad y madurez los eventos que se vayan presentando, por el contrario si lo que recibe de parte de sus padres o de las personas que cuidan de él es desprecio y malos tratos tendrá consecuencias a futuro, Maslow en Di Caprio (1979) refiere: “[...] Hay tanto que depende de la satisfacción de las necesidades de amor y de pertenencia que una persona puede quedar afectada de por vida como resultado de la frustración de estas necesidades[...]

 (1979, p.167).

Por lo tanto si el adolescente creció rodeado de cariño, amor y respeto le será más fácil relacionarse y tomar decisiones, se conducirá con seguridad logrando lo que se proponga; esto no es tan sencillo por lo general la cultura en la que se está inmerso provoca que existan deficiencias en las relaciones afectivas como lo expresa Maslow en Di Caprio (1979): “Un nivel deficiente de amor propio significa que nos sentimos indignos, que carecemos de sentimientos positivos por nosotros mismos[...]

 (1979, p.173).

Me pregunto: ¿Qué tan profundo puede ser la deficiencia de amor para que una persona llegue a sentirse indigna, que no vale, que no importa? La respuesta está en

los aprendizajes y vivencias que desde la niñez se adquirieron como parte de la formación de un individuo en equilibrio o definitivamente en la búsqueda constante de estabilidad.

2.2.2 El autoconcepto y la experiencia organísmica.

Dentro del proceso de facilitación en donde dos o más personas están inmersas en una relación, podemos partir del conocimiento que tiene la persona de sí misma, de su concepto. Es decir, en cómo se percibe en los diferentes ámbitos en que se desenvuelve; la familia, la escuela y la sociedad. Es relevante para la vida tener claro el propio concepto.

Podemos construir nuestro autoconcepto desde la inseguridad, la falta de confianza en uno mismo o de acuerdo con lo que digan o piensen otras personas, o por el contrario con la libertad y confianza de saber quién es uno como persona, como ser humano. Ser uno mismo no es tarea fácil, y eso es lo que Rogers pretendió en sus constantes estudios y observaciones. El Enfoque Centrado en la Persona en su esencia busca ese cambio y transformación personal. Rogers dice que “El auténtico sí mismo se descubre naturalmente en las experiencias propias, sin pretender imponerse a ellas” (Rogers, 1961, p. 109).

La autenticidad y el auto concepto no siempre van de la mano. Si la persona actúa desde su organismo, con naturalidad y confianza, dejándose llevar por sus experiencias, entonces se dará cuenta que es posible transformar lo que en un momento dado percibió como negativo y que cuando percibe sus propios rasgos con una actitud de aceptación van logrando cambios y su propio desarrollo. Rogers afirma que: “[...] el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al yo, tanto en el presente como en el futuro [...]” (1998, p. 44).

Es importante para el facilitador del potencial humano, observar y reconocer en el otro la capacidad y la sabiduría que su organismo manifiesta. Cuando se hace la sencilla pregunta de ¿cómo estás? La respuesta inmediata es bien, pero la

manifestación corporal no siempre coincide con ese bien. Por lo tanto, facilitar que una persona experimente su sentir es uno de los elementos que permite clarificar el concepto de sí mismo, de modificar los conceptos, ideas o aprendizajes que no le dejan estar y sentirse bien, aunque pueda en un primer momento ser incómodo o vergonzoso. Aun así como manifiesta Vanaerschot “Ponerse más en contacto con uno mismo es una forma de confrontación, pero a la vez resulta un proceso muy aliviante [...]” (1997, p. 57). Varios son los factores que influyen para interiorizar y enfrentar situaciones quizás dolorosas uno de ellos es el ambiente de seguridad y confianza que permite a la persona expresar lo que piensa y siente con libertad, que reciba toda la atención y el silencio de quien lo escuche, contactando con su cuerpo como una forma de liberar la frustración y lo que en ese momento bloquea su sentir y estar bien.

Como parte del proceso de acompañamiento es muy importante descubrir y reconocer la sabiduría corporal, dar apertura al lenguaje corporal como una forma de experimentar las emociones que en un momento dado se presenten, Rogers (1961) menciona que la persona es capaz de escucharse a sí misma cuando alguien lo escucha y atiende, de esta forma expresa:

Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior, a advertir que está enojado, a reconocer que experimenta temor o bien que siente coraje. A medida que se abre a lo que sucede en él, adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado (Rogers, 1961, p. 66).

Por lo tanto percibir y reconocer qué comunica nuestro cuerpo es aceptar que somos capaces de modificar aquello que impide el crecimiento y desarrollo de nuestro ser. Reconocer de forma natural que somos alegría, tristeza, enojo, miedo y expresarlos adecuadamente es parte de lo que cada persona va experimentando como parte del cambio, de conducirse con mayor libertad.

Rogers menciona que: “[...] Al operarse estos cambios, que le permiten profundizar su autopercepción y su autoaceptación y volverse menos defensivo y más abierto, descubre que finalmente puede modificarse y madurar en las direcciones inherentes al organismo humano” (Rogers, 1961, p. 66). Ciertamente dar prioridad a la experiencia corporal resulta confrontante y hasta caótico pero en consecuencia ofrece una satisfacción indescriptible.

2.2.3 El conflicto que dificulta la valoración personal

No es fácil adentrarse en el conocimiento de sí mismo. Percibirse como alguien que se valora y ve sus cualidades fácilmente tiene que ver con lo que ha escuchado dentro de su formación, que le han transmitido las personas que están a su alrededor, que le han infundado como parte de ir construyendo su sí mismo. Los introyectos o constructos son todos aquellos mensajes que van siendo parte del desarrollo de la persona y se establecen como parámetro en los diversos ámbitos en que se desenvuelve. En ocasiones los constructos negativos, los mensajes que se reciben del exterior forman barreras muy sólidas que no permiten abrirse a la experiencia y al cambio. Los mensajes son transmitidos por medio del lenguaje verbal y no verbal.

Cuando desde la infancia una persona recibe expresiones como eres un inútil, me estorbas, no sirves para nada, entre muchas otras expresiones que lo devalúan, es muy probable que permanezcan en su mente y se conviertan en elementos que no le permitan percibirse a sí mismo tal cual es. La relación facilitadora, por lo tanto, permite explorar más a fondo cómo está y cómo se siente la persona una vez que afloran en el momento presente sus emociones y lo que realmente piensa o siente acerca de sí misma. Rogers prioriza en el siguiente párrafo su importancia.

[...] el individuo se familiariza con los aspectos de su experiencia que en el pasado había excluido de su conciencia, por sentirlos demasiado amenazadores o perjudiciales para la estructura del sí mismo; descubre que puede vivenciarlos plenamente en la relación y ser, en cada momento, su miedo, su enojo, su ternura o su fuerza (Rogers, 1961, p. 166).

Vivir y desarrollarse en un ambiente hostil, insano donde la mayoría de las expresiones son para resaltar errores y defectos, dejando a un lado las cualidades de cada persona, hace que en un momento dado pueda sentirse vulnerable ante las experiencias del pasado, del presente o del futuro, ocasionando que se conflictúe, impidiéndole interiorizar y desarrollarse. Es por eso que brindar un ambiente de confianza y respeto en el contexto de la facilitación le permite a la persona explorar en sí misma, descubriendo poco a poco que experimentar y reconocer sus emociones no resulta tan amenazante como lo pensaba. Rogers y Kinget dicen que ofrecer seguridad en la facilitación “[...] permite al individuo confrontar los segmentos penosos de su experiencia, pero también, y sobre todo, que le permite estar abierto a su experiencia, cualquiera que sea” (1967, p. 92).

Así, la vulnerabilidad es una manifestación de la fragilidad y la indefensión, pero también es la oportunidad de darse cuenta de los recursos que se tienen y también de solicitar la ayuda de otros y de permitirse recibir del otro su consideración y su apoyo. Como parte de la facilitación y el acompañamiento Rogers dice: “[...] Sería bueno poder acompañarlo en el espantoso viaje que debe emprender hacia su propio interior, a encontrar los temores ocultos, el odio y el amor que jamás se ha permitido sentir [...]” (1967, p. 69). Los eventos y experiencias que van ocurriendo en el viaje de la vida, vale la pena externarlas desde el interior para llegar al conocimiento de sí mismo.

2.2.4 La consideración positiva incondicional

Cada persona en su individualidad constituye una gran diversidad en sí misma. Sentir pensar, actuar, comunicar algo, por sencillo que sea, se personaliza al momento en que se hace presente. Dentro de una relación facilitadora es muy importante tomar en cuenta el contexto que envuelve a la persona, recibirlo en un ambiente, confiable y seguro, percibiendo su calidad humana, su fragilidad y también sus deseos de cambio. De esta forma “[...] en la medida en que el terapeuta se halla experimentando una cálida

aceptación de todos los aspectos de la experiencia del cliente en cuanto a partes integrantes del mismo, está experimentando consideración positiva incondicional [...]” (Gondra, 1978, p. 218).

En la terapia y en nuestro caso como es el proceso de facilitación recibir a la persona tomando en cuenta su individualidad, sus propias características, su forma de ser y conducirse se está manifestando consideración positiva incondicional que es uno de los elementos que permiten establecer desde un inicio confianza y seguridad en la relación.

Esta actitud requiere poner mucho de nuestra parte, ya que en ocasiones nos dejamos llevar por la apariencia física o enjuiciamos a alguien sin ver que la persona se conduce de tal o cual forma por circunstancias de vida, por su historia o simplemente porque somos diferentes, lo que resulta particularmente delicado tratándose del trabajo con los adolescentes. Se requiere, por lo tanto, de abstenernos de emitir un juicio, para ver al otro en su contexto, sin dejar de lado el momento presente.

Aceptar al otro sin condiciones me permite estar consciente de la persona que soy, de tener la oportunidad que a mí me acepten de la misma forma estableciendo, lo que genera un estado psicológico de confianza y seguridad. Esto, a su vez, provoca que la persona se manifieste con libertad.

En palabras de Rogers; “[...] el sujeto es psicológicamente libre cuando no se siente obligado a negar o a deformar lo que siente para conservar ya sea el afecto o la estima de los que juegan un papel importante en su economía interna, ya sea la estima de sí mismo” (Rogers, Kinget, 1967, p. 39). Percibirse en un lugar siendo recibido con un saludo cordial, con una mirada afectuosa, con una simple sonrisa, hace que la persona manifieste sus pensamientos, relate sus experiencias confiado en obtener resultados positivos; la diferencia entre una conversación común y la facilitación es clara.

El mismo autor dice “[...] No se trata de amistad, ni amabilidad, ni de benevolencia (al menos en el sentido corriente, un poco paternalista de esta palabra) si no de una cualidad hecha de bondad, de responsabilidad y de interés desinteresado [...]” (1967, p. 105). Es decir se manifiesta un vínculo especial y recíproco dentro de la facilitación que favorece el desarrollo y también promueve la valoración propia.

2.3 Soy adolescente: quiero valorarme y conocerme

Los jóvenes adolescentes con los cuales se llevó a cabo el proyecto de intervención, se caracterizan por ser chicos inquietos, creativos, responsables, pero también con cierta vulnerabilidad para tomar decisiones y con el interés de conocerse a sí mismos en diferentes áreas de su vida. Pertenecen a un nivel socioeconómico medio y medio bajo, en donde tanto mamá como papá salen a trabajar para sostener a su familia.

Expresar primordialmente la necesidad de valorarse a sí mismos, requiere de incentivar acciones para que adquieran las herramientas que les permitan conducirse con seguridad y confianza, es decir promover de forma permanente espacios donde sean escuchados, tomados en cuenta desde su persona, no como un joven que aparece en la lista de asistencia y ocupa una butaca en el aula demostrando un nivel de conocimiento cognitivo, sino como alguien especial con la capacidad sí, de un conocimiento pero que esté envuelto de cualidades y valores humanos. Así, la valoración y aceptación de sí mismos es uno de los asuntos más importantes en el desarrollo de su persona, los individuos que se aprecian y valoran pueden lograr una vida personal más satisfactoria, grata y edificante.

A partir del conocimiento personal se puede lograr la madurez, la cual es la *aceptación propia*, el estado en el que no sólo se ha logrado conocer la realidad personal, sino que además se acepta. La persona que no se acepta a sí misma se rechaza de una u otra manera, se podría decir que es una persona que se encuentra inconforme con lo que le tocó vivir. La aceptación de uno mismo no debe ser una actitud conformista, sino objetiva y positiva, basada en los hechos de la realidad (Cuenca, Rangel y Rangel 2004, p. 199).

Por lo tanto el que una persona se acepte tal cual es; con aciertos y desaciertos, con cualidades y errores, no quiere decir que se conforme, que se acostumbre a una realidad que ya está dada, sino que descubra en ella la validez de su ser interior, de sus potencialidades.

El adolescente busca constantemente percibir en él todo aquello que lo vaya identificando como tal, pues ésta es una de sus más grandes necesidades. Gran parte de lo que aquí se detalla tiene que ver con lo que las demás personas significan dentro de su formación, la importancia que le dan al valor de su existencia, de su persona. Lo que ha recibido desde su infancia sobre todo con la cercanía y afecto que recibió de su madre o de la persona que se responsabilizó de él como refiere Pick de Weiss en Juárez (2006).

Tanto la actitud de la madre como sus características personales son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de valía en los hijos; por lo tanto, es ella quien con su constancia, responsabilidad, interés presencia y como satisfactora de necesidades, genera en los hijos el sentimiento interno de seguridad, de confianza en sí mismos y de sentirse dignos de la confianza de los demás (Pick de Weiss en Juárez et. al. 2006, p. 262).

Ciertamente el hecho de percibir la cercanía, el amor, el cuidado de una madre en los primeros años de vida y dar continuidad en las siguientes etapas de formación del niño es esencial para que esa condición de seguridad trascienda en sí mismo y en la relación que llevará con los demás. Que importante es que un adolescente reciba reconocimiento por sus logros, por su esfuerzo; que su presencia sea tomada en cuenta reafirmando el valor de su existencia como lo señala Vanaerschot: “[...] Cada ser humano siente la necesidad de que los demás, reafirmen su existencia. El reconocimiento de otra persona es la base del desarrollo de la propia identidad [...]” (1997, p. 53).

Cuando se resalta de forma constante las cualidades y aciertos de la persona invariablemente consolida el valor y aceptación de sí mismo, como se ha mencionado, es una necesidad vital en el adolescente. Sin embargo en esta etapa el joven aún no

tiene claro cómo se percibe, pretende y busca en los demás una aprobación de sí mismo es por eso que ayudarle a construir un marco de referencia interno permitirá que reconstruya su autoconcepto y su valoración personal. Rogers refiere:

Si experimento, en mi propio marco de referencia interno, amor u odio, goce o displacer, interés o aburrimiento, confianza o falta de confianza, la única forma en que puedo verificar estas hipótesis de experiencia consiste en un centrarme aún más en mi experiencia (Rogers, 1998, p. 46).

Si el joven se da la oportunidad de hacer caso a su experiencia interna a comprender cómo está, cómo se siente ante las circunstancias que le aquejan y así manifestarlo estará en posibilidad de ser él mismo y no esperar la aprobación de los demás como en etapas anteriores para decidir, para quererse y valorarse, si no que utilizará sus propios recursos.

2.3.1 La vida del adolescente

Esta etapa es una de las más ricas en la vida de una persona. También es significativa en aprendizaje y evolución, ciertamente que está rodeada de riesgos, pero también de muchas satisfacciones. Tiene cambios importantes, los jóvenes en ocasiones no saben quiénes son, e identificarse con alguien es una búsqueda constante. Además la rebeldía, la inconformidad, así como una aparente seguridad, hace que la búsqueda de reconocimiento y valoración sean relevantes. Palomar afirma que:

La adolescencia es un periodo de transición en el que sucede un conjunto de cambios biológicos, psicológicos y sociales, hay quien ubica a la adolescencia como la etapa humana con más crisis, ya que en esta se producen más cambios y de manera muy rápida, incluso se ha definido al adolescente, como en la etapa de la rebeldía (2006, p. 55).

Los cambios que el adolescente va manifestando en su desarrollo van desde el aspecto físico-emocional, las relaciones familiares y la propia sexualidad. Físicamente como expresa Palomar, [...] la imagen del adolescente cambia de manera rápida y para

algunos drástica, es muy común que no se acepte, el crecimiento de la estructura ósea y los cambios de los caracteres secundarios tienen especial relevancia [...]” (2006, p. 56). Por lo tanto, es importante que el joven vaya descubriendo y aceptando de forma natural su complexión y su estructura física, ya que mucho de lo que se enfrenta en las relaciones con los demás son las descalificaciones que hacen a su persona, sobre todo si existe alguna problemática como la obesidad, o lo que distorsionadamente, la sociedad marca como defecto físico o imperfección.

Otra constante que tiene que ver con la adolescencia, es buscar ser independiente, que los demás, especialmente los padres reconozcan las propias capacidades y los logros personales y ofrecer a los adolescentes la libertad que requieran sin descuidar su integridad ni su desarrollo. No es sencillo para los padres acompañar el proceso de sus hijos y en ocasiones se ven inmersos en conflictos que ponen en riesgo la estabilidad de las relaciones familiares. Esto puede ser común en la mayoría de las familias, lo que no debe quedar a un lado es que en el desarrollo adolescente es importante percibirse con seguridad y confianza, esto viene a ser consecuencia de la formación que desde niño se ha recibido.

Para Kaplan: “[...] los primeros seis años de la vida del niño son esencialmente afectivos y a esa edad se dan ya las bases definitivas de lo que va a ser la afectividad adulta [...]” (1986, p. 131) por lo tanto, recibir muestras de cariño, consideración y respeto desde la infancia consolidan la forma en que el joven, y luego el adulto perciba de sí mismo y de sus acciones. El mismo autor señala que: “[...] toda vivencia o afectividad se entiende compuesta de tres elementos: lo corporal, es decir, el campo de la reacción orgánica y fisiológica; lo actitudinal, que se refiere a la manera de ser y percibir el entorno, y lo comportamental, o sea, la acción y la reacción” (1986, p.129).

Así, al interactuar con los demás, es necesario tomar en cuenta la importancia de lo que el organismo trasmite, con qué actitud se recibe una información y cuáles son las acciones que se realizan. Como lo menciono en párrafos anteriores es relevante para modificar actitudes que favorezcan los cambios que se producen en esta etapa el contactar con la propia experiencia ya que permite abrirse a interiorizar y establecer

cambios en la percepción de sí mismos sobre todo en la apariencia física que significa mucho para el joven. Por lo tanto que el adolescente reconozca que el atractivo no depende de cualidades externas sino internas se verá con mayor seguridad y los obstáculos que se presenten será más sencillo enfrentarlos

2.3.2 Identidad y adolescencia

Decir, soy alegre entusiasta, optimista, quiero con toda seguridad hacer las cosas que me gustan, soy responsable de los actos que realizo, asumo las consecuencias de mis desaciertos, sé hacia donde voy, etc., no es algo tan sencillo. Se requiere de todo un proceso en la formación de cualquier persona.

El adolescente busca identificarse, no para ser una copia de los demás, sino para demostrarse a sí mismo y a los otros su propia valía. Varios autores resaltan la capacidad del joven para establecerse tal como es y describen claramente los cambios con los que se enfrentan en esta etapa. Kaplan menciona lo siguiente: “[...] la adolescencia, no es ni una repetición del pasado ni una mera estación intermedia entre la infancia y la edad adulta, sino un espacio pleno de historia y potencialidad” (1986, p. 132).

Es necesario darle la importancia que requiere, ya que como dice el autor, es un espacio en donde los aprendizajes, las relaciones con los otros y la energía que se hace presente no queda a un lado, si no que permite al joven consolidar su ser y su persona. Me parece muy importante retomar lo que en su momento Erik H. Erikson observó en el proceso psicológico del ser humano, sobre todo resaltando la etapa adolescente. Por lo tanto hare referencia a algunos aspectos que me parecieron significativos.

Erikson describe que la confianza en los otros es primordial para enfrentar los retos y adquirir la confianza en sí mismo “[...] Por “confianza” entiendo una esencial seguridad plena en los otros y también un sentimiento fundamental de la propia confiabilidad” (1968, p. 79). Ciertamente la confianza se adquiere en primer lugar de los

padres o de las personas que adoptan ese papel y estos proporcionan a los hijos las herramientas para que ellos mismos descubran sus capacidades y sus formas de resolver situaciones que les aquejan. El mismo autor agrega al respecto que:

[...] el estado general de confianza implica no sólo que uno ha aprendido a confiar en la mismidad y la continuidad de los proveedores externos, sino también que uno puede confiar en uno mismo y en la capacidad de los propios órganos para enfrentar las urgencias, y que uno es capaz de considerarse suficientemente digno de confianza como para que los proveedores no necesiten estar en guardia para evitar un mordisco [...] (Erikson, 1970, pp. 222-223).

Confiar en uno mismo es primordial para enfrentar los acontecimientos, resolver problemáticas con madurez, con la capacidad de saber que existen riesgos pero también aciertos que hacen que no todo el tiempo los proveedores estén al pendiente de lo que se hace o deja de hacer. Permitir que el adolescente experimente lo difícil o fácil que puede ser un aprendizaje, es como se irá formando, logrando sus metas y consolidando sus ideales.

La vida en sí ofrece cambios y transformaciones constantes en ocasiones estar en un estado de plenitud y tranquilidad es muy grato y podemos desear no querer salir de él, sin embargo es preferible el cambio que estar detenido. Así también las situaciones que acontecen en la niñez, pueden ser no tan conflictivas como en la adolescencia, pero vale la pena enfrentar los retos que como parte de esos cambios se manifiestan. Erikson dice respecto a eso lo siguiente:

[...] en la pubertad y en la adolescencia todas las mismidades y continuidades en las que se confiaba previamente vuelven a ponerse hasta cierto punto en duda, debido a una rapidez del crecimiento corporal que iguala a la de temprana infancia, y a causa del nuevo agregado de la madurez genital [...] (1970, p. 235).

Es probable que la confianza que se tenía en los padres no sea la misma en esta etapa, los que se consideraban tus amigos ahora ya no lo son, es decir acontecen una serie de cambios significativos los cuales van reforzando la propia identidad. “La

adolescencia siempre ha sido vista como una etapa intermedia entre un sentido alternativamente vigorizante y desconcertante de un pasado definido en extremo que debe ser abandonado y de un futuro aun por identificar, y con el cual identificarse. [...]” (1972, p. 119).

Es común que el joven se sienta confundido sobre todo en las decisiones que tomará en un futuro ya que no dependerá totalmente de sus padres, sino de su seguridad. La siguiente cita refiere cómo el adolescente enfrenta cambios significativos, pretende de algún modo reafirmar quien es, que quiere, hacia donde se dirige como parte de complementar su identidad en la última fase antes de llegar a la adultez.

[...] durante los últimos años escolares los jóvenes, agobiados por la revolución fisiológica de la maduración genital y la incertidumbre acerca de los roles adultos que deberán asumir, parecen estar muy interesados en intentos caprichosos de establecer una subcultura adolescente con algo que se asemeja a una formación final de la identidad, más que a un desarrollo pasajero o, en realidad inicial, de la misma [...] (Erikson 1968, p. 105)

Realmente la búsqueda de identidad no es algo tan fácil. Para adoptar el rol de adulto es necesario reunir los elementos en donde pueda percibirse dentro de una estabilidad y madurez, para ello en ocasiones el adolescente busca reflejarse en el adulto y tomarlo de ejemplo, no para seguir su huella exacta, sino como orientación de lo que quiere para su vida.

Erikson menciona: “[...] el adolescente busca de la manera más ferviente hombres e ideas en los que pueda tener fe, lo cual también significa que busca hombres e ideas a cuyo servicio parecería valer la pena probar que uno mismo es digno de confianza [...]” (1968, p.105). ¿En quién confía el adolescente? Es curioso pero en ocasiones los jóvenes depositan su confianza en sus iguales más que en una persona adulta, sin embargo me permito decir que una joven al realizar su evaluación de la intervención realizada expresó que jamás se imaginó poder contarle su situación a un adulto. Ciertamente invita a reflexionar sobre lo que los adultos transmitimos a los jóvenes como parte de su formación integral.

Quien es guía para otro sobre todo los padres deberán tomar la responsabilidad de sus enseñanzas, ya que como menciona Pick de Weiss en Juárez (2006) cada palabra, cada acción se verá reflejada como un espejo en los demás.

Los padres tendrán que ser “espejos” que reflejen al hijo sus cualidades y logros, ayudándoles así a crear un sentido de autoconfianza dentro de su familia y dentro de la sociedad. Esta confianza en sí mismo y en los que le rodean, le ofrecerá una base firme para desarrollar su identidad con la certeza de ser aceptado, valioso y capaz (Pick de Weiss en Juárez *et. al.* 2006, p. 262).

Cuando alguien confía en sí mismo sus pasos son firmes es decir cada vivencia va siendo parte de un conocimiento propio. Adquiere la capacidad de aceptarse, de valorarse, de reconocer que existen momentos placenteros y algunos no tanto pero dentro de ello el darse la oportunidad de disfrutarlos es significativo para continuar creciendo como persona.

Por otra parte decidir hacer una cosa o dejar de hacerla, ser de una determinada forma requiere de una búsqueda constante: “[...] el adolescente busca una oportunidad de tener el consentimiento de los otros para decidirse por uno de los inevitables caminos del servicio y del deber que están a su disposición [...]” (1968, p. 105). Ya no es que mamá decida cuál es la ropa que te pondrás tal o cual día, a donde irás de paseo, con quien puedes jugar o no; es el inicio de aprender a tomar decisiones dando lugar a la referencia u opinión de los demás sin que influya demasiado en la propia. Implica sin lugar a dudas de seguridad y confianza en sí mismo y en las personas que convive.

Estoy totalmente de acuerdo en la siguiente expresión de Erikson, una vez que los jóvenes van clarificando sus obligaciones y éxitos es buen indicador para decir que satisfactoriamente fueron logrando sus propósitos, manifestarse ante los demás con la seguridad que implica realizar nuevas tareas, de responsabilizarse de sí mismos, de establecer relaciones afectivas enfocadas a continuar desarrollándose constructivamente sabiendo que no todo se presenta de la forma más sencilla que quizás existan situaciones difíciles que superar y que para obtener un éxito fue

necesario sacrificar o postergar actividades reconociendo la importancia de lo que implica un logro disfrutando y saboreando cada momento por más duro que se presente, eso invita a decir soy mejor, soy la persona que quiero ser: “[...] los jóvenes deben ser capaces de convencerse de que los que triunfan asumen junto con el éxito la obligación de ser mejores [...]” (1968, p. 109).

Respecto al adolescente, me pregunto cómo se adquiere esa capacidad de ser mejor, de estar conscientes a la hora de actuar cuáles son sus derechos y obligaciones. Creo que mucho de ello se recibe de los padres y maestros, de las personas con las cuales interactuaron constructivamente, que permitieron que el joven fuera su aprendiz, es decir haber tenido la oportunidad de que alguien proporcionara su experiencia y sabiduría a alguien que desea probar las bondades del mundo.

2.3.3 Las relaciones en la adolescencia

Las relaciones que los jóvenes mantienen con las personas que están a su alrededor son muy relevantes para que se perciban con seguridad y confianza para afrontar las adversidades de su etapa y los riesgos que conlleva. El primer contacto lo tienen con sus padres y con su familia, lo que se ha mencionado que es muy importante, ya que de allí surgieron y a ella pertenecen. Desafortunadamente no siempre en la familia se ofrece la oportunidad de desarrollarse constructivamente.

Existen patrones de conducta difíciles de modificar y se van transmitiendo sin darse cuenta de la trascendencia que implican para que una persona adopte actitudes sanas y armoniosas. En su transición el joven requiere que los que están a su alrededor le proporcionen la libertad de manifestarse según su propia etapa que le ayuden a construir su personalidad reconociendo en un marco donde las actitudes, los mensajes, los valores, las acciones tengan que ver con una vida plena, con la capacidad de dar y recibir: “[...] el (la) adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima [...]” (Pick de Weiss en Juárez *et. al.* 2006, p. 263).

Es difícil ver que un padre de familia reconozca con certeza los cambios de la etapa adolescente, generalmente la confusión del comportamiento de sus hijos lleva a tomar actitudes de defensa impidiendo una relación sana. Se dice que la familia es el núcleo de la sociedad, que de ella surgen personas que adquirieron las bases para continuar en la formación de nuevas personas.

Retomaré en este apartado lo que Virginia Satir menciona como un sistema familiar cerrado, esto con la intención de clarificar cómo y de donde adquieren los jóvenes diversos constructos que hacen que se perciban en ocasiones devaluados, despreciados y no respetados. Esto lo pude constatar, ya que en el curso-taller realizado los jóvenes hicieron alusión a lo que sus padres piensan de ellos. Satir afirma que en la familia:

[...]El sistema tiene un orden y secuencia, la cual estará determinada por las acciones, respuestas e interacciones entre las partes. Esta interacción constante determina como se manifestara el sistema. Un sistema tiene vida en el momento, cuando sus partes componentes se encuentran presentes (1991, p. 144).

Por lo tanto, si algo le ocurre a un integrante de la familia, ésta modificará sus relaciones y buscará alternativas para que no afecten profundamente su función: “[...] En las familias, el objetivo es desarrollar nuevos individuos y favorecer el crecimiento de los ya existentes (1991, p. 145).

Como lo menciono anteriormente, existen familias que no permiten que sus integrantes vayan creciendo en un ambiente armonioso, por el contrario las constantes descalificaciones hacen que se deteriore la individualidad, el respeto y la valía personal. Estas familias se conducen por un sistema cerrado, el cual se describe de la siguiente forma: “[...] En un sistema cerrado, las partes tienen una conexión muy rígida, o se encuentran desconectadas por completo; en cualquier caso, la comunicación no fluye entre las partes, o del exterior hacia adentro y viceversa [...] (Satir, 1991, p. 145).

Es decir, la comunicación se ve fracturada provocando relaciones desgastantes e incómodas sobre todo cuando se adoptan actitudes negativas, un simple gesto, una

mirada, un movimiento que surge del lenguaje no verbal puede significar más que una palabra a su vez estas actitudes en ocasiones caen en no expresar lo que se siente y piensa haciendo que la relación se convierta en un abismo lleno de frustración y amargura convirtiéndose en un círculo vicioso por ejemplo: recibí de ti un golpe, mi respuesta es darte otro con mayor intensidad prevaleciendo una constante agresión lo cual no permite crecer y desarrollarse sanamente: “[...] en un sistema cerrado: la autoestima es secundaria al poder y la conducta, hay resistencia al cambio (1991, p. 146).

También es cierto que no todo está perdido, cuando algún integrante de la familia tiene la iniciativa de buscar alternativas de solución, de conocerse a sí mismo, sentirse apreciado y querido en otros ámbitos en donde se relaciona, claro que tendrá consecuencias para que poco a poco ese sistema se abra y vea en cada integrante la oportunidad de continuar creciendo. Ochoa (2005) resalta la importancia de reconocer los cambios de los jóvenes como una forma estar presentes, ayudarles a continuar enfrentando los constantes retos “[...] ver a los jóvenes como sujetos en transición que aún no han abandonado del todo la condición de niños y que están intentando acomodarse a las nuevas demandas que se ciernen sobre ellos [...]” (Ochoa, 2005, p. 149).

En el núcleo familiar para un padre no es sencillo ver que su pequeño va creciendo y desprendiéndose poco a poco de su protección, de igual forma para los hijos. Sin embargo acompañar esa transición es primordial para que con firmeza se enfrenten los retos, expectativas, deseos. Respecto a la importancia de la familia en la formación de la integridad de los hijos Satir refiere: “[...] La familia es el único sitio en el mundo donde todos podemos abrigar las expectativas de recibir nutrimento: donde todos podemos aliviar nuestras heridas espirituales, elevar nuestra autoestima y hacer cosas” (Satir, 1991, p. 153).

Recibir en el ambiente familiar nutrimento como lo menciona Satir refleja que también existe un sistema abierto en donde lo más importante es el desarrollo constructivo de sus integrantes fortaleciendo sus relaciones tanto internas como

externas: “Un sistema abierto en el que las partes están interconexas, responden y son sensibles a las demás, y permiten que la información fluya entre el ambiente interno y el externo” (Satir, 1991, p. 146).

Es decir cuando la comunicación entre padres e hijos fluye naturalmente, no se bloquea por el contrario se busca las palabras adecuadas para transmitir lo que se piensa y siente de una situación, respetando la individualidad y las decisiones de cada miembro de la familia se puede decir entonces que la interrelación pertenece a un sistema abierto.

Independientemente del sistema que adopte la familia, en ella se brinda la oportunidad de crecer y desarrollarse teniendo circunstancias a favor o en contra, lo importante aquí es la actitud que se muestra ante el reto, de buscar alternativas de sentirse y estar mejor, que a partir de reconocer las potencialidades internas de quererse y valorarse a sí mismos, de aceptarse libremente como son, reconocer cualidades, tener claro que se pueden cometer errores y a pesar de eso no todo está perdido, sino que cada enseñanza ofrece la oportunidad de llenarse de vida de dar a los demás desde el propio reconocimiento de sí mismo, es sustancial para continuar creciendo en la maravillosa experiencia de ser humano.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Desde hace muchos años he estado interesada en conocer todo lo relacionado con la persona humana, cómo hacer para que en este espacio que me tocó vivir sea más llevadero con miras a un crecimiento constante y enriquecedor, qué alternativas existen para que cada persona se desarrolle en un ambiente constructivo y pleno. Estar dentro de esta maestría ha sido una gran oportunidad en mi vida; en primer lugar porque creo que si en mi mente está fija una meta, una ilusión tarde o temprano se cumple; y aquí estoy fortaleciendo mis capacidades para ofrecer lo mejor de mí, una vez que recibí de mis maestros su conocimiento y entrega.

Tener la experiencia de laborar con jóvenes bachilleres desde hace ya veinte años, de percibir sus necesidades, deseos, inquietudes, frustraciones, angustias, confusión que la misma etapa que viven les otorga, fue relevante para llevar a cabo un curso-taller de valoración de sí mismo haciendo presente el Enfoque Centrado en la Persona como parte importante para que se dé un cambio significativo en su sentir y actuar.

Este tercer capítulo está integrado por tres apartados: En el primero narraré como se desarrollaron cada una de las diez sesiones realizadas tomando en cuenta las dificultades y beneficios que surgieron de la relación interpersonal con los participantes, específicamente seguiré el proceso de cuatro de ellos. En seguida especificaré las preguntas de análisis las cuales permitieron observar los resultados obtenidos con base a los propósitos. Finalmente haré una descripción de cómo llevé a cabo el proceso de análisis, sistematización y estructuración el cual permitió ver cuáles fueron los alcances de la intervención.

3.1 Presentación. Encuadre general del programa

Inicié la primera sesión dando la más cordial bienvenida a todos los participantes explicando la intención principal del curso. Me di cuenta del interés de los chicos en el curso-taller una vez que insistían en saber específicamente de qué trataría pues el tema de valoración personal sonaba muy atractivo para descubrir más sobre ellos.

Enseguida manifesté la importancia del respeto y confidencialidad dentro del grupo sobre todo para sentirse en un ambiente en donde se pudiera expresar las experiencias de cada quien sin sentirse juzgados ofreciendo la oportunidad de crecer como seres humanos en un desarrollo constante.

Una vez aclarados los puntos importantes para llevar a cabo nuestro curso taller se prosiguió con la dinámica “Mi fruta favorita”, aquí los integrantes dibujaron e iluminaron su fruta y a la vez describieron cómo era esa fruta, con qué se podía preparar y combinar. Luego cada uno se presentó en primera persona haciendo notar la importancia de sus cualidades. La fruta que más resaltó, fue la sandía ya que fue elegida por tres personas después la manzana, la uva, la fresa, la naranja, la piña y el mango.

Al invitar para que expresaran las cualidades de la fruta como si fueran ellos mismos se percibió cierto nerviosismo, sonreían como una forma de sentir alivio para cuando les tocara hablar. Una vez que todos se presentaron les pregunté de qué se daban cuenta al momento de expresar sus propias cualidades por medio del dibujo, Rocío resalto el no estar acostumbrada a decir las cosas buenas de ella sino más bien las malas y al presentarse de esa forma se sintió avergonzada. Ciertamente el que una persona vea en sí misma la carencia de sus cualidades hace que reste importancia a valorarse como tal.

Posteriormente realicé la dinámica de pegarse un papel en la espalda para escribir las cualidades de los compañeros, fue muy significativa, ya que de allí surgió la necesidad de expresar su sentir sobre todo en lo que recibieron en su hoja. Su expresión corporal en un principio se notó tensa cuando escribían en su espalda, al intercambiar lugares fue siendo más relajado. Una vez terminado el escrito cada uno tomó su asiento, luego les pregunté cómo se habían sentido, de que se daban cuenta, y que observaban de sí mismos. Sara fue de las primeras en decir lo que le había significado ya que se sorprendió al leer en su hoja que transmitía inseguridad y rencor. Es posible que la indicación para el ejercicio no fue muy clara, ya que como son chicas que conviven en sus clases normales, manifestaron su opinión no en el momento presente, sino en el pasado de como observan sus relaciones interpersonales.

Observé a Sara con necesidad expresar la percepción que los demás tenían sobre ella y la situación que en ese momento estaba pasando en su familia por lo que intenté facilitar el espacio para ello, sin embargo por ser la primera sesión no se llegó a profundizar.

En lo personal me di cuenta que no es lo mismo preparar una clase eminentemente teórica de las cuales estoy habituada por mi labor docente a llevar a cabo un curso-taller en donde las personas expresaron sobre todo su sentir. Es decir, considero que el Enfoque Centrado en la Persona es tan amplio y diverso que me permitió tener la oportunidad de ayudar al otro de forma efectiva tomando en cuenta las condiciones necesarias que dentro de la facilitación se requieren.

Ciertamente cuando una de las chicas me dijo que de solo ver mi nombre en la invitación a participar en el curso taller se quiso inscribir, no acepté ese alago, ya que en ocasiones me cuesta trabajo que alguien quiera ver mi calidad humana, me doy cuenta que debo y quiero aceptar lo que los demás observan y asimilarlo como parte de lo que yo misma he procurado ser ante los demás, amable, paciente, interesada en su bienestar.

Considero que el Enfoque Centrado en la Persona es una alternativa para resaltar en los demás un acercamiento humano. Esto lo tengo muy claro, traté en la medida de lo posible generar un ambiente en donde no se centre únicamente en la teoría sino en la persona. Acudir a cada sesión siguiendo ciertas condiciones como pueden ser exponer un tema o realizar una dinámica cubriendo los objetivos propuestos y observar las necesidades de los integrantes hacía que el proceso de interrelación se tornara aún más flexible.

El propósito para esta sesión se logró favorablemente ya que la bienvenida, las dinámicas presentadas dieron la pauta para la exploración personal de algunas chicas. Quedó claro también cual sería el rumbo que tomaría cada sesión una vez que expliqué la intención de formar el grupo.

3.2 Autoestima y conocimiento de uno mismo

Inicié esta sesión dando una vez más la bienvenida y, preguntándoles “cómo están, como les fue el fin de semana”, la respuesta inmediata fue bien, luego Rocío dijo un poco estresada, mi pregunta fue: “¿le atribuyes a algo o alguien tu estrés?” Contestando a la par sus demás compañeras: a sus hermanas. Respondí que conforme a lo que veríamos respecto al concepto de autoestima se rescataría la importancia de las palabras de Rocío.

Retomé el concepto de autoestima desde como lo podemos leer en un diccionario resaltando que en nuestra vida, en nuestras acciones trasciende y complementa todas las áreas en las que una persona se desenvuelve.

Autoestima es el quererse a uno mismo sin embargo el hecho que estemos aquí participando en este taller significa mucho; es decir no nada más es ver un simple concepto si no, qué me deja a mí de enseñanza y cuál ha sido mi proceso para llegar a decir yo tengo una autoestima alta, yo confío en mí, yo tengo seguridad; para llegar a decir eso, se requiere de un proceso por ejemplo como cuando estábamos pequeños nos enseñaron a caminar y probablemente nos caímos, nos raspamos y de seguro no nos quedamos allí, buscamos de alguna forma incorporarnos. Pero, ¿qué hizo que tú te levantas? si te hiciste una raspadita buscaste la forma de curar esa herida. Así también pasa con nuestras emociones, si recibimos una expresión verbal, un gesto desagradable, una negativa a nuestra persona la alternativa es buscar estar y sentirse bien valorando lo que somos (Fc, Au2, 13/09/2011, 01:24-2:48).

Luego de dar esa explicación les entregué a cada participante un par de hojas en donde se especifica que es la autoestima y como se llega a bloquear desde el aspecto familiar, información tomada del autor Nathaniel Branden.

Se realizó una lectura comentada del concepto de autoestima resaltando qué les motivó a venir a este taller.

Conforme escuchábamos el contenido de la lectura les pregunté si eso tendría que ver algo con ellos mismos a lo que Rocío expresó la importancia de resaltar lo positivo, que existen padres amorosos, que en ocasiones marcamos lo malo en nuestras vidas pero que también hay que ver lo bueno. La lectura resaltaba como la introyección de los padres en la crianza de sus hijos es significativa sobre todo en los aspectos negativos por lo cual Rocío manifestó el que se tomara en cuenta que existen situaciones positivas.

Dentro de la facilitación y tomando en cuenta las actitudes facilitadoras ayudé a Rocío primeramente a explorar de donde venía la manifestación de sus palabras, ofreciendo un espacio de escucha y respeto, de consideración positiva para que pudiera llegar a experimentar su sentir ya que expresó que se sentía enojada por la situación que había vivido en la relación que guarda con su familia lo cual no le permitía estar tranquila con ella misma.

Por otra parte Claudia también se dio la oportunidad de clarificar su sentir una vez que recibía críticas destructivas de las personas con las cuales convive como son sus compañeros de clase y sus hermanas.

Considero que a pesar que ésta fue la segunda sesión, fue muy intensa ya que tanto, Rocío como Claudia se dieron la oportunidad de abrir sus sentimientos y expresar lo que estaban viviendo tanto en su familia como en sus relaciones interpersonales. Observé que lograron identificar lo que decía su cuerpo relacionándolo con su sentir y que al describir su situación se dieron la oportunidad de encontrar una respuesta en ellas mismas.

Me di cuenta que para sentirme más tranquila y poder iniciar con la sesión escribí en el pintarrón el tema que se iba a tratar así como el objetivo y las actividades, una vez que inicié con dar paso al tema, estuve atenta para escuchar a la persona en su necesidad, considero que no todas las preguntas que hice ya sea para explorar o para facilitar fueron muy acertadas pero traté de estar consciente en la escucha activa, reflejando su sentir, imaginando cómo se la vivían con esa situación que fueran clarificando ya sea en sus pensamientos y en sus emociones como se sentían en ese momento, ayudarles a darse cuenta de las posibles

modificaciones que pudieran hacer a la circunstancias que percibían conflictivas e incómodas.

Observé que me fue difícil permanecer sentada a la par del grupo, hasta el final me di cuenta que estuve de pie casi toda la sesión, esto por la costumbre de mis actividades docentes o la relación maestro-alumno obstaculizando un poco el estar a su mismo nivel más sin descuidar la importancia del contacto persona a persona.

Recibir a los chicos con una actitud positiva, me permitió observar cómo se sentían. Al preguntarles: ¿cómo están, cómo les fue el fin de semana? respondían “bien” acostumbrados a decir oralmente algo sin embargo su expresión corporal, el tono de su voz me iba dando la pauta para ayudarles a llegar a su verdadero sentir, su congruencia o no congruencia; ya que si decían bien y su rostro manifestaba una expresión diferente desde allí me daba cuenta de su disposición para abrirse a la experiencia y al conocimiento de sí mismos.

En esta sesión también estaba señalado como actividad el dibujar una flor lo cual no se realizó ya que las necesidades de los integrantes se enfocaron hacia la facilitación y la escucha.

3.3 Conocimiento de uno mismo

En esta sesión se llevó a cabo la dinámica de dibujar la flor de cuatro pétalos resaltando el estar y sentirse bien consigo mismo. Hago mención que la evidencia de la grabación auditiva se vio afectada porque la batería de la grabadora se descargó durando 37 minutos los cuales se utilizaron para indicaciones y llevar a cabo la dinámica, por lo tanto la sesión plenaria para rescatar el trabajo de los chicos fue difícil recuperarla. Conservo la evidencia de cuatro de ellos para el análisis posterior.

Les pedí que se pusieran cómodos estuvieran muy bien sentados en la butaca alineando su espalda, cerraron sus ojos por un momento haciendo conciencia en la respiración inhalando y exhalando observando su postura desde los pies bien plantados en el piso repasando hacia arriba, haciéndose conscientes de

su respiración, sus piernas, muslos estómago, pulmones, garganta, cabeza, su rostro, aquietar su mente y visualizar sus órganos permite retomar consciencia de la capacidad del cuerpo, la función que tienen, indicando el momento presente y dejando allá afuera todas sus preocupaciones, darse la oportunidad de estar consigo mismos y sobre todo con la intención de transformar algo en su vida; una vez que resalté la importancia del momento presente, indiqué que poco a poco abrieran sus ojos para realizar la dinámica de la flor.

Compartieron el papel imprenta entre dos personas y se dio tiempo para dibujar la flor pétalo por pétalo dando prioridad a reconocer hechos en su vida los cuales hayan sido importantes ya sea de satisfacción, tristeza, miedo o alegría.

Les pedí que cerraran sus ojos dándose la oportunidad de atreverse a recostarse en el piso y experimentar sensaciones diferentes a las habituales, que podía ser un tanto incómodo sin embargo era darse la oportunidad de observar las cosas con la diversidad que la misma vida ofrece, al igual que las personas a su alrededor.

Casi para terminar con la primera sensibilización en donde se hizo la lectura el menor de los dioses y resaltar la importancia de buscar el conocimiento de sí mismo, Pablo un chico interesado en ser parte del grupo pero que por razones de que el taller se le cruzaba con una materia, no había podido asistir, llegó para incorporarse, le pedí que esperara un poco, luego entro siguiendo las indicaciones de la dinámica.

Una vez que terminaron su flor, solicité que se reunieran en equipos de tres personas para compartir su primer pétalo, el segundo y tercer pétalo compartirían con otras tres personas diferentes y el último en pares para concluir el ejercicio.

Posteriormente cada uno tomaría su lugar para compartir en plenaria cómo se sintieron y rescatar eventos importantes en su vida.

Observé buena disposición para el trabajo en las dinámicas, pero en lo que se refiere a la parte individual, esta vez les costó trabajo expresar como se sintieron al dibujar cada pétalo de la flor, pregunte si alguien quería compartir su primer pétalo y alternativamente expresaron que el día de su cumpleaños por ser muy especial.

Insistí un poco más en la participación retomando lo significativo que son las cosas que vivimos a diario y cómo en algunas ocasiones dejan una enseñanza importante. Al mismo tiempo observaba la inquietud de Pablo ya que no dejaba de golpear la paleta de la butaca con sus dedos, le pregunte que como estaba; contesto que bien, luego seguí insistiendo hasta decirme que vivía un conflicto con su mamá y hermano, que casi no convivía con nadie y cuando hablaba con su mamá era para discutir las cosas que él no está de acuerdo. Mi percepción fue como que quisiera huir de algo o de alguien, pero fue su primera sesión y lo sentí un tanto desconfiado al hablar de sí mismo. Aquí una de las expresiones que manifestó en el dibujo de su flor.

Cuando era más pequeño, en la escuela una niña llamada Verónica me dijo frente a todos que le daba asco. Mi hermano hace poco fue novio de una chica que quería desde hace cinco años (Pablo, S3, 20/09/2011, DI).

Me di cuenta de la capacidad en mí de escuchar sus necesidades, de tratar de ser empática con lo que para ellos es significativo, ofrecerles un ambiente en el cual hablen con toda confianza sin sentirse juzgados. Ver su persona independientemente del tema teórico que se trate, ayudarles a darse cuenta de cómo están y los logros que van observando en sí mismos y en su relación con los demás.

Esta vez el obstáculo que enfrente fue la incertidumbre al ver que la grabadora se apagó ya que de alguna forma pensé en la responsabilidad de hacer este reporte más detallado. Definitivamente sus palabras tal cual no las recuerdo y eso me hizo sentir que no estoy haciendo bien las cosas; por otro lado considero que mi intranquilidad fue trasmitida a los chicos, ya que al darse el espacio para la escucha, no se dieron la oportunidad de trabajar su sentir ante la dinámica

Observe en mí la seguridad para llevar a cabo la dinámica, recordando lo que en su momento significo en mi aprendizaje, ya que trate de profundizar y reconocer lo valioso que es cada hecho que he vivido, pensé que para ellos podría ser parecido sin embargo esta vez fluyó más desde su pensamiento y no de su sentir.

Considero mis actitudes encaminadas a ayudar a los chicos en la necesidad de sentirse escuchados, a expresarse con toda confianza y lograr darse cuenta de la transformación que ellos mismos pueden hacer en su vida, de sentirse con la capacidad de aceptarse y valorarse ante cualquier situación que se presente utilizando sus propios recursos

En esta sesión el propósito fue el estar y sentirse bien consigo mismo, rescatar desde hechos importantes lo más significativo, poder manifestarlo ante los demás, reconociendo el valor que como personas tienen; quizás se haya logrado en lo individual pero no en la socialización ante el grupo.

3.4 Autoestima

Una vez más les di la bienvenida a los integrantes del grupo dando una pequeña explicación sobre el tema a tratar así como relacionar la teoría con sus propias experiencias de vida.

La sesión estuvo enfocada en ver “Cómo se conduce una persona cuando su autoestima esta alta y cómo es cuando su autoestima es baja”, identificar la diversidad en el comportamiento y sentir de las personas, es decir no encajonar a una persona cuando se dice : mi autoestima es alta y ya soy totalmente feliz o mi autoestima esta baja y siempre estoy triste; la palabra diversidad invita a reflexionar sobre los cambios que se manifiestan según la situación que se presente en cada uno.

Como parte de ir reflexionando cómo se iban sintiendo me di a la tarea de hacer un pequeño ejercicio de sensibilización sobre todo para resaltar su sabiduría organísmica en el momento de relatar su experiencia, de hablar en un espacio de confianza y recibir del otro su apoyo incondicional.

Enseguida leí la historia de la muchacha de las nueve vacas la cual describe como en una familia el aspecto físico si muestra belleza se resalta y si existe algún defecto físico se oculta a la persona. No se menciona el final de la historia para que ellos construyeran la propia. Les pedí que relacionaran el personaje con ellos mismos sobre todo en cómo se aceptan y reconocen sus cualidades, en la

interrelación familiar de la historia con su propia familia manifestando cuál sería su reflexión acerca de lo que escucharían.

Sin dejar de lado la teoría y por medio de una lluvia de ideas los chicos expresaron como creían que se conducía una persona ya sea con autoestima alta o baja, por mi parte fui escribiendo en el pintarrón sus comentarios.

Ángel fue relatando la vivencia que tuvo cuando falleció su abuelo sin embargo me fue difícil facilitar su sentir.

Posteriormente continuamos con la lectura de cómo es una persona que se estima a sí misma y como es una que no se aprecia a sí misma. Se realizaron comentarios al respecto pero sin profundizar en las sensaciones, más bien en los conceptos.

Enseguida haciendo referencia a la historia que escucharon al principio les pregunté: ¿Qué podemos decir con respecto a la autoestima? y la mayoría coincidió en que la historia muestra la diferencia que el padre hace entre las hermanas. Cuando le ofrecieron la dote de nueve vacas por Amanda se sorprendió y no lo acepto ya que consideraba que su hija no lo merecía. Esto llevó a reflexionar en que en ocasiones los padres tienen preferencia por alguno de sus hijos, que es primordial resaltar la belleza interior más que la física y que si los padres marcan la diferencia entre sus hijos y los comparan, puede ser que la autoestima baje.

Para llevar a cabo la dinámica roles o papeles les otorgué un pequeño chocolate y junto con él tomaron un papelito; posteriormente manifestaron cómo se comporta una persona según el papel que les tocó, por ejemplo, no soy importante, soy importante nadie me quiere, me siento sola, tengo miedo, no confió en mí, a nadie le importo, soy fea, valgo mucho, me acepto como soy, soy respetable, me siento segura, soy fuerte, confió en mí, soy bonita.

Cada uno expresó, cómo le llegaron esas palabras relacionándolas con sus propias vivencias, Sara por ejemplo manifestó que al leer la frase “no le importo a nadie” se dio cuenta que en ocasiones siente que no le importa a muchas personas, que es insignificante si está o no está sobre todo cuando convive con su familia o amigos; por su parte a Claudia le agradó observar su frase y decir: “me siento

segura de mi misma” ya que es una de las cosas que le ha costado trabajo enfrentar sobre todo ante sus hermanas, primas y amigas. Cuando llegó el turno a Rocío observe su inconformidad al leer “soy bonita” lo cual no lo acepta ya que dice sentirse insegura de sí misma. Por mi parte trate de explorar un poco más su sentir ofreciendo el espacio para ello.

Le pedí a Rocío que cerrara sus ojos y posteriormente a Claudia que se acercara a ella y tomara el lugar de su mamá para que le expresara sus palabras. Al decirle que la quería mucho y que era la más guapa de sus hijas Rocío solloza y no acepta ese alago, le pedí dejarse sentir sus emociones, una vez que recupero su aliento manifestó darse cuenta que si ella les dice a los demás lo importante que son en su vida así también recibirá esas muestras de cariño. Luego se dieron un abrazo fraterno y los demás permanecemos en silencio.

En seguida Pablo expresó el rol que le llegó: “nadie me quiere”, con una sonrisa manifestó que esas palabras es como todo en la vida, y reafirmó que sí lo quieren que por ahí a de haber alguien que lo quiera como son sus amigos cuando le dicen eres chido, te queremos, cuando estoy contigo me siento bien, pero que si en un momento recibiera esa expresión de su madre, entonces si le afectaría. Fue una forma de ir abriendo su experiencia y reafirmar que sí hay alguien que lo quiere, sin embargo percibí la necesidad en él de relatar lo que sucede con su mamá; quizás la frase la enfoca hacia ella más que a sus amistades; desafortunadamente llegó el tiempo de cerrar la sesión, lo que no permitió profundizar su sentir.

Los cambios quizás sean pequeños pero observo que por lo menos se atreven a expresar la situación que viven.

Claudia mencionó en el rol que le toco que le gustó mucho porque ha tratado de ser más segura en la relación que tiene con sus hermanas, primas y amigas.

Rocío con la capacidad de contactar lo que siente con su cuerpo y clarificar su sentir ante sus padres, dándose cuenta de las barreras que ella misma pone ante el afecto de ellos.

Pablo intenta expresar su sentir con la relación que vive con su mamá, lo vi desesperado ya que mientras sus compañeros están hablando, él con su cuerpo está haciendo algún ruido y necesité hacérselo notar.

Esta sesión fue después que regrese de las sesiones intensivas que la maestría ofrece en Jocotepec y la verdad me sentí con mayor seguridad al facilitar al grupo ya que yo misma me di la oportunidad de trabajar la situación que traía bloqueada con mi padre, considero que la teoría del ECP se hace presente, va fluyendo la escucha activa, se muestra la vulnerabilidad en la experiencia que plantean, mi habilidad de empatía fluyó un poco más tratando de comprender su sentir lo cual ha sido muy significativo en mí ya que veo la gran necesidad en ellos de cambiar aspectos que les incomodan.

Algunas de mis intervenciones me parece que son ilógicas por ejemplo cuando Ángel expresaba la muerte de su abuelo y decía que estaba triste yo le volví a preguntar que si se sentía triste, y más que ayudarlo a sentir lo llevé a pensar la experiencia que vivió.

Un obstáculo es el tiempo, he observado que guardan situaciones muy especiales y cuando lo quieren expresar el tiempo se limita por ejemplo con Pablo que lo invité a continuar con su proceso en la siguiente sesión.

Cada uno va teniendo más confianza en manifestar sus ideas y pensamientos ante el grupo atreverse a hablar por ejemplo del dolor que experimentan ante los demás creo que es un avance en la consciencia que van teniendo como grupo.

Considero que la facilitación se ha llevado desde el Enfoque Centrado en la Persona ya que al escuchar alguna expresión en donde esté inmersa una emoción luego invito a la persona a continuar describiendo cómo está y cómo se siente, ayudarlo a ser congruente y contactar con su cuerpo, por ejemplo en el caso de Rocío cuando recibió el papel de soy bonita y su cuerpo no lo expresaba con aceptación.

Tanto la teoría con respecto al tema de autoestima como en la necesidad de expresar sus vivencias considero que se van logrando los propósitos encaminados

hacia una facilitación del curso-taller, es decir se inicia con la exposición del tema y de allí va surgiendo la necesidad de trabajar su propia experiencia.

3.5 Cómo se construye la autoestima

En esta sesión inicié con un especial agradecimiento por la oportunidad que se han dado en explorar cómo se van sintiendo y qué quisieran seguir trabajando para descubrir más sobre ellos.

En seguida entregué una hoja en blanco a cada uno de los integrantes, invitándoles a recordar la historia de la muchacha de las nueve vacas y a su vez completar la historia con el final que cada uno quiera darle retomando; qué te hace pensar, qué te hace sentir y que acciones te provoca hacer. Con un pequeño ejercicio de sensibilización y cerrando sus ojos les pedí que trajeran de nuevo esa historia a su mente y cuestionando lo siguiente: Regresa a ti esa historia, qué tanto ha pasado en donde en algún momento te has sentido discriminado; dónde no te sientes valorado por esas figuras tan importantes como pueden ser tus padres, tus hermanos. Cómo se sentiría Amanda en esas circunstancias, todas las demás muy bien, tú, no ¿se han sentido ignorados? Se han sentido como cuando alguien te dice: ¿tú no perteneces aquí?

Pablo, Claudia y Sara se dieron la oportunidad de manifestar cómo percibieron el final de su historia así como relacionarla con ellos mismos. Por lo tanto retomaré una parte de lo que significó en Sara.

Amanda sorprendida porque en ella nadie se había fijado, ya que todos decían que era fea, ella estaba agradecida con el forastero por haberla escogido para formar una familia, a pesar de eso Amanda no se sentía del todo bien porque aunque el forastero era una persona muy agradable y simpática a ella no le gustaba pero que más podía hacer, así que ella pues se conformó, se conformó con el forastero porque si ella decía que no o si ella se oponía de todos modos se iba a casar con él al fin de cuentas y como ella no estaba muy a gusto con el forastero pero no podía pedir otra cosa porque le decían que era fea y ella sabía que ella era fea y pues ya al último se

conformó y formaron una familia y tuvieron hijos, pero ella nunca estuvo del todo bien (Sara, Au5, 04/10/2011, 28:38-30:29).

Invité a Sara a clarificar sus palabras sobre todo cuando mencionó el conformismo de la situación, fue una forma de ayudarle a valorarse a sí misma independientemente de lo corporal pues su obesidad ha sido parte de recibir descalificaciones.

Enseguida Pablo expresó un pensamiento muy bonito hacia Sara, “Todo lo que te hace feliz está dentro de ti y si lo buscas fuera aun siendo poseedor del universo no lo encontraras” esto reforzó su valía personal ya que mencionó que la hizo sentir muy bien.

Esta sesión fue muy significativa una vez que completaron la historia de la chica de las nueve vacas. Las palabras escritas fueron una muestra muy clara de cómo cada persona se fue sintiendo, conscientemente se estuvo hablando de una tercera persona pero inconscientemente el reflejo era hacia sí mismo. Observé que se va dando aún más la confianza entre los integrantes y fue sorprendente ver que ellos mismos ofrecieron alternativas de que la persona que estaba trabajando su sentir se viera diferente como en el caso de Sara. Existe mayor confianza y respeto entre ellos y se notó un ambiente de aceptación por el otro.

Traté de utilizar mis propios recursos sin dejar de lado la importancia de la facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona, pero esta vez no me sentí del todo satisfecha, ya que insistí en preguntarles constantemente cuando expresaron el final de la historia ¿tus palabras que te dicen? No sé si realmente se logró dar una ayuda al otro desde la empatía, mi propia congruencia y el estar presente con la persona.

Insisto en que a pesar de que el aula está en un lugar apartado existe la posibilidad de no estar completamente en silencio y eso lo veo como un obstáculo por ejemplo ese día en el estacionamiento se realizó una práctica sobre cómo controlar un incendio, no fue toda la sesión pero al principio si fue muy incómodo escuchar el sonido del fuego y los extinguidores.

Una vez que escuché la grabación me di cuenta que estaba equivocada en la percepción que me llevé de ese día ya que considero que realmente se logró establecer un espacio en el cual manifestaron su sentir y sobre todo la capacidad de transformar cómo se sentían estuvo presente en sus comentarios y sentimientos. Algo muy importante es que van utilizando sus propios recursos para enfrentar situaciones en las que puede estar en riesgo la valoración personal.

Invitar a reflexionar de qué se dan cuenta, cómo están, qué les hace sentir las actitudes que en ocasiones las demás personas manifiestan acerca de su físico o su forma de ser, hacer pequeños reflejos y que ellos o ellas identifiquen como se sienten, qué les inquieta y hace que no estén satisfechos consigo mismos, es retomar el Enfoque Centrado en la Persona y lograr cambios.

Cubrir los propósitos de la facilitación en ocasiones no es tan sencillo existen factores que pueden bloquear el que realmente se de una ayuda efectiva a los chicos. Quizás tenga que ver que me preocupé más por el tema y que una vez que alguien participaba no pudiera invitarle a experimentar lo que realmente siente con respecto a sus emociones, a contactar con su cuerpo a darse cuenta como está y como puede modificar sus actitudes, pensamientos y acciones. Sin embargo considero que haberme manifestado ante ellos con una actitud de interés, de atención hacia lo que expresaron es muy significativo.

3.6 Construcción de la autoestima

La pregunta principal para esta sesión fue: ¿cuáles son los elementos que permiten tener una autoestima equilibrada? Invité a los chicos a identificar cómo les llega lo que dice la teoría y de ahí expresar lo que quisieran trabajar o manifestar para ir descubriendo sus potencialidades. Que todo lo que esté como teoría se hiciera presente en sus vidas y poder ver cómo están, cómo se sienten resaltando el valor que cada quien tiene como persona. Claudia leyó el primer párrafo que textualmente dice: “La forma de crianza constituye un elemento decisivo en el grado de confianza en sí mismo. Las actitudes de los padres son los determinantes más influyentes para la generación de autoestima. Algunas de estas son: Constancia, responsabilidad, interés, presencia, atención, sentimiento interno de seguridad, aceptación”.

Posteriormente expresaron sus comentarios resaltando el que en ese momento la necesidad era reconstruir su autoestima ya que en su experiencia tanto la seguridad, la confianza, la aceptación de sí mismos no estaba muy equilibrada.

Una vez que se resaltó la importancia de la construcción de la autoestima y de cómo las personas que están a nuestro alrededor son significativas para que se tenga bases en la seguridad y confianza, continuamos con la dinámica “Yo aprecio de ti”, la cual consiste en formar un círculo de pie y alternativamente cada uno pasaría al centro en donde los demás expresaron su comentario.

En silencio inicié con una pequeña reflexión para reconocerse a sí mismos y al otro. Les pedí ir interiorizando lo que escucharan de sus compañeros, aclare que todos pasaríamos en silencio permitiendo reconocer cómo se sintieron al recibir el aprecio que el otro tiene por su persona.

Una vez concluida la dinámica invité a manifestar cómo les llegó lo que escucharon y sus comentarios fueron que muy bonito, les hizo sentir más seguridad, fortalecieron su autoestima, que es bueno saber cómo te perciben los demás constructivamente.

Para finalizar la sesión les pregunté ¿cómo se iban? y si estaban felices a lo que el grupo dijo Siiii y Pablo dijo Nooo que se iba pensativo.

Considero que los recursos con los que cuentan cada uno de los integrantes se manifestaron en esta sesión, por ejemplo Claudia que fue de las que más participó dijo que el estar en el grupo haya sido muy significativo en sus relaciones interpersonales, recibir por ejemplo dentro de la dinámica “Yo aprecio de ti” muestras de cariño hizo que se sintiera más segura. Ana es una chica que se expresó con seguridad pero al plantear la situación con su padre, le fue difícil decir su pensar y sentir y pude entenderla ya que la figura paterna en ocasiones es muy impositiva.

Creo que esta vez los recursos sobre todo personales hicieron que dentro de la sesión no se llevara a cabo una facilitación desde el ECP, más bien fue desde mi propio enfoque ya que definitivamente me sentí bloqueada, me sentí insegura con respecto a cómo se sentirán los chicos dentro del grupo, me preguntaba si se

estuviera entrando en una monotonía lo cual desmotivaría su presencia a las sesiones. También reconozco que en esos días estaba pasando por una situación algo difícil con mi esposo y quizás algunas de mis respuestas las enfoqué a que yo misma no estaba manifestando mi autoestima por ejemplo cuando le pregunté a Ana como es que por medio del respeto se puede valorar una persona y ella no lo hacía cuando su padre se conducía con autoritarismo. Cuando escuché la grabación me di cuenta de ello.

Fue mi propia mente un obstáculo, al preocuparme más por el tema a tratar que por la necesidad de ofrecer un espacio de escucha para que ellos expresaran su sentir. Quizás mi estado de ánimo lo transmití sin darme cuenta, me pregunto ¿cómo recibieron ese día mi presencia? al preguntarme cómo me sentí también en la dinámica, si mi respuesta fue motivante.

Pero, al escuchar nuevamente la grabación, creo que la sabiduría del grupo se manifestó independientemente de mí, las intervenciones que yo hice fueron muy amplias, utilicé su tiempo, pero la dinámica ayudó a concretar el propósito ya que el hecho de escuchar cosas positivas de cada uno fue muy significativo.

Siempre antes de iniciar, pensaba en el beneficio que tanto ellos como yo podríamos rescatar en cada encuentro, esta vez considero que la facilitación hacia Ana no fue muy precisa, ya que pude explorar más y sobre todo el que llegara a contactar lo que provoca en ella cuando su padre no toma en cuenta ni a su madre ni a ninguno de su familia; aun así la intención principal del curso-taller tomando en cuenta los elementos de valoración personal, de seguridad y confianza en sí mismos están presentes con el simple hecho de establecer una relación interpersonal y con la intención de obtener cambios constructivos desde su propia individualidad.

3.7 Escucha activa, primera parte

Desafortunadamente esta sesión no fue audio-grabada y solo tengo la evidencia de mis propios comentarios respecto a lo que trabajaron los integrantes, particularmente Claudia fue una de las que expresaron su vivencia ya que precisamente en esa sesión se abrió un espacio de escucha. Tomó la palabra para describir lo que le estaba ocurriendo y cómo se sentía respecto a una nueva relación

de noviazgo, manifestó estar confundida ya que una vez que decidió formalizar pasó una semana y el chico no la había buscado. Al relatar su vivencia la invité a clarificar lo que realmente ella quisiera hacer para sentirse satisfecha con sus decisiones y que en un momento dado no afectara su integridad.

Más tarde con un pequeño ejercicio de sensibilización otras de sus compañeras expresaron su vivencia resaltando aún más el Enfoque Centrado en la Persona en donde el respetó la confianza y la sabiduría organísmica estuvieron presentes así como el descubrir en ellas la capacidad de decidir.

Considero que los cambios en cada integrante del grupo fueron siendo más notorios por ejemplo Claudia una vez que se abrió el espacio para hablar, inmediatamente tuvo la confianza de decir lo que le ocurría, Frany se dio la oportunidad de no bloquear el coraje que sentía depositando la seguridad y confianza en el grupo, en mi como facilitadora; por su parte Lorena aunque un poco más reservada permitió explorar lo que sentía clarificando la relación con su ex novio; no fue fácil para ella expresar y manifestar el llanto pero creo que es un buen inicio para reconocer la confianza y seguridad de ser ella misma.

Esta vez me sentí con más capacidad para llevar a cabo la sesión, que se diera con libertad, sin apegarme tanto a la teoría o el tema, ofreciendo un espacio de escucha, de valorar la necesidad de expresar sus vivencias, y aunque al principio escuché una negativa de no participar considero que ellos se dieron y me di la oportunidad de que fuera diferente retomando el Enfoque Centrado en la Persona, que vayan descubriendo sus propios recursos para decidir sus acciones y que el paso que den sea seguro y firme.

En lo personal considero que existe un mayor acercamiento afectivo, que se van dando lazos de unión, respeto y cariño tanto a mi persona como a cada integrante del grupo.

Cuando escuché la negativa de no participar si no iba a ver tema mi pensamiento fue que quizás se retirarían pero al ver los deseos de Claudia de buscar una respuesta en lo que le ocurría se interesaron en lo que escuchaban. Lorena que fue una de las que se mostró indiferente al principio, después del

ejercicio de sensibilización, dijo sentirse mejor una vez que expreso lo que vivió con la infidelidad de su novio.

Por otro lado cuando me di cuenta de que una vez más no se grabó la sesión me preocupé mostrando mi angustia, pero ellos mismos ayudaron a que me sintiera mejor, confiando en la capacidad que la memoria nos da, y es lo que hice, creo que la satisfacción de ver que por medio de la facilitación van transformando poco a poco su vida, fue muy significativo.

La sesión se dio en un ambiente de cordialidad y respeto, sin restar la importancia del curso-taller, conforme se relataba la vivencia y cómo se sentían cuando de forma consciente o inconsciente las personas a su alrededor demeritaban su estabilidad emocional, se fueron dando cuenta de sus propios recursos, expresando el valor positivo de su persona, dando y recibiendo respeto de los demás.

Escuchar, explorar, respetar los espacios de silencio, permitir contactar e identificar cómo se sentía su cuerpo, en donde se bloqueaba o se atoraba la respiración, simbolizar lo que percibía su cuerpo, reflejar la importancia del relato invitando a darse cuenta tanto de sus debilidades como de sus potencialidades, ser empática, que observaran en mí a una persona a su propio nivel, que no les juzgue ni reprenda, sino que realmente esté con ellos en ese momento importante hizo que la relación se fortaleciera.

Paulatina y notoriamente se fueron logrando los propósitos, ya que conducirse por la vida con la seguridad de sentirse valorados no es fácil, las experiencias que se han tenido en la infancia, los cambios experimentados en cada etapa, cómo se manifiesta el momento presente, que se espera en el futuro, tiene que ver con la oportunidad de ir conociendo más sobre sí mismos. Brindar un espacio de escucha en donde la confianza y seguridad fue primordial hizo posible que cada integrante del grupo expresara su pensar, sentir y actuar con toda libertad.

3.8 Escucha activa, segunda parte.

El propósito para ésta sesión fue una vez más la escucha activa incondicional por consiguiente mis intervenciones fueron muy escasas ya que tanto Claudia como Sara tenían la necesidad de expresar lo que en esos momentos estaba sucediendo en sus relaciones interpersonales.

Claudia al relatar su experiencia en la relación de noviazgo dijo reconocer que para ella era muy importante que la valoraran y la tomaran en cuenta, por mi parte expreso que fue muy satisfactorio escucharle hablar con seguridad, con la libertad de no sentirse presionada por los comentarios que le hacían a su alrededor.

Por su parte Sara desde su expresión corporal manifestaba estar vulnerable ante la situación que ocurría en su familia y lo que realmente le afectaba ya que decía percibir cómo sus relaciones se iban destruyendo poco a poco a causa del regreso de su papá después de haber estado ausente cinco años, del alcoholismo y drogadicción de sus hermanos, la responsabilidad que pesa sobre ella al tratar de corregirlos y de la inestabilidad emocional de su madre.

El espacio para que Sara se diera la oportunidad de expresar cómo se sentía fue propicio dentro de un ambiente de confianza, de respetar cada pensamiento, cada acción, cada manifestación de su organismo para experimentar la realidad que en ese momento le afectaba.

Luego fue muy significativo brindarle un apoyo fraterno en donde fortaleciera su valía personal así como que se diera cuenta qué le correspondía hacer a ella y qué a sus padres ya que una de las situaciones que le inquietaban era la gran responsabilidad que tanto su papá como su mamá habían depositado en ella para corregir a sus hermanos.

Le pedí a Sara que pasara al centro del salón, luego a todos que nos acercáramos a ella para abrazarla y ofrecerle nuestro apoyo, formando un círculo.

Vamos a darle un gran abrazo a Sara, que a lo mejor eso que no lo percibe su familia, aquí lo tiene. Sí, con nosotros porque este espacio es una oportunidad de estar con esa persona, con este ser humano que le ha

batallando mucho y le vamos a decir que si hay una luz. Sí, hay una luz para seguir viviendo, Sara, para estar bien y que a lo mejor si tu familia no la puedas ver como la viste hace algunos años porque no podemos cambiar a las personas nada más con decirles, la oportunidad existe de poder ayudarnos de poder manifestar esa fraternidad y qué somos (Fc, Au8, 25/10/2011,01:16:25-01:01:17:22).

Cierra tus ojos, cierra tus ojos y vamos a acercarnos y vamos a manifestar, que sientas ese calor de nosotros y un apoyo muy importante, tu eres muy importante, eres muy valiente y te mereces todo lo bueno, y también así te deseamos que esa luz la vayas descubriendo poco a poco, a lo mejor ahorita no la vez, pero ahí está. Sí (Fc, Au8, 25/10/2011,01:17:22-01:19:16).

¿Cómo te llega el abrazo? (Fc, Au8, 25/10/2011,01:19:21).

Demasiado bien, no sé, son tantas cosas por las que he pasado y es tanta mi desesperación, de no sacarlo, de no sacar las cosas. De hecho muchas cosas tu no sabías y a ella todo le cuento,(se dirige a Claudia) pero como que a veces no es el momento para contar las cosas, y viendo a ver como se resuelven los problemas y sí preocuparme por mí porque siento que últimamente, como que yo es así como que ay, lo que hago es así como que ya X, yo era antes de que arreglarme, plancharme el cabello, enchinarme, me encanta maquillarme y ahorita es así como que ay , me baño, me voy a la escuela y me vale madre, porque son tantos problemas que traigo que yo ya estoy como que al último. Pero pues (Sara, Au8, 25/10/2011,01:19:21-01:22:36).

Después al preguntarle cómo estaba en ese momento su respuesta fue que mucho mejor que aún le faltaba sacar muchas cosas pero que sentía bien.

Considero que el acompañamiento y la facilitación dentro de las sesiones ha sido muy significativo para que los chicos manifiesten en sí mismos mayor seguridad y confianza así como en sus relaciones interpersonales, por ejemplo Claudia mencionó que a partir de que empezó a asistir al curso taller había notado que sus decisiones eran más firmes sin afectarle tanto a su integridad como persona. Por su

parte Sara se dio la oportunidad de expresar su angustia y clarificar la situación que prevalece en su familia, confiar en la sabiduría del grupo y de ella misma.

Me doy cuenta que uno de mis recursos ha sido la observación corporal, porque Sara desde que llegó al salón se notaba diferente, de hecho al hacer la transcripción y cuando ella le comenta a Claudia que es muy apegada a su mamá, fue un reflejo de la relación que ella ha llevado con su propia madre. Me doy cuenta que cuando la persona manifiesta su dolor; yo, realmente trato de estar con ella y comprenderla, así como ayudarle a reconocer sus propios recursos.

Me preocupa el hecho de que hay personas que no han expresado alguna situación, que al estar escuchando la vivencia de otro compañero se estén sintiendo también angustiados y yo estoy atendiendo solo a la persona que está trabajando y aunque se les invita a escribir su reflexión, no es lo mismo cuando alguien te escucha persona a persona.

Esta sesión fue muy intensa, sobre todo la experiencia de Sara, considero muy significativo ver la disposición del grupo cuando invite a acercarnos a ella y darle un abrazo fraterno, de apoyo. En la medida de lo posible traté de estar con la persona, verla desde su propio sentir, desde su propio dolor, ser empática y darle el acompañamiento que en ese momento requirió. No sé si el reflejo que hice fue el más adecuado pero soy consciente de que mis actitudes estuvieron para el otro y no para mí en ese momento.

Siguió prevaleciendo el tema de la autoestima dentro del espacio de escucha, que en sus decisiones esté presente la confianza y seguridad sobre todo utilizar sus recursos constructivamente.

3.9 Diálogo interno

Para iniciar esta sesión fue importante retomar lo significativo que era sentirse en un espacio de escucha, aceptación y respeto por lo que invité a los chicos a participar y expresar su sentir. Resalté sobre todo que el tema o la dinámica servían de guía pero lo que realmente importaba era la necesidad que cada uno fuera expresando.

Invité una vez más a que las personas que no se habían dado la oportunidad de expresar alguna situación lo hicieran con toda confianza.

En seguida les entregué una hoja la cual tenía escrito diversas afirmaciones, el título es: "Diálogo interno positivo de la autoestima", una vez que leyeran en silencio pondrían un pequeño comentario el cual tendría que ver con su persona.

Retomo una vez más la participación de Sara:

¿Qué frase les llamó más la atención? (Fc, Au9, 01/11/2011, 10:07).

No tengo temor a ser yo misma y a tomar decisiones sobre mi triunfo (Sara, Au9 01/11/2011,10:41).

¿Qué pusiste ahí Sara? (Fc, Au9, 01/11/2011,10:45).

Nada más le puse que si me gustaba, que era que no tengo temor a ser yo misma y no tengo temor a decidir sobre mi vida (Sara, Au9 01/11/2011,11:15).

Y desde donde viene esa respuesta, es decir que te hace manifestar que no hay un temor de ser tú misma (Fc, Au9, 01/11/2011,11:48).

Pues no sé, siento que las cosas pasan por algo y siento que todos aprendemos de nuestros errores ¿no? y hasta que no cometamos errores es cómo vamos a aprender. Quizás recibimos consejos o quizá. Nuestras amigas dicen no, no lo hagas porque va a estar mal o x cosa, pero yo siento que uno tiene que experimentar para ver lo que va a pasar. No me da miedo, siento que lo que vaya a pasar y lo que vaya a ser de mí que sea porque yo quiero (Sara, Au9 01/11/2011,12:22).

Me pareció muy gratificante la actitud que Sara mostro ese día una vez que la semana anterior se dio la oportunidad de trabajar la problemática que estaba viviendo.

Cada uno fue manifestando el complemento de la frase que más les llamó la atención, enseguida Frany manifestó su sentir una vez que se vio en la necesidad de expresar lo que estaba viviendo.

Después de acompañar a Frany, continuamos con la dinámica de “consigue la firma”. Fue un espacio para dar y recibir en la que yo también participé dentro de la interacción.

Una vez que completamos la hoja de las firmas, invité al grupo a tomar su lugar para poder compartir como se sintieron con ello, y dar el cierre expresando como nos íbamos de la sesión.

Considero que la confianza y seguridad que el grupo manifestó fue propicio para que se diera en la medida de lo posible un crecimiento personal. Fue sorprendente como a través de una pequeña frase, una palabra escrita pueda ser la vía para que compartieran su sentir y a la vez percibirse acompañados en un espacio de escucha, de confidencialidad. Fueron evidentes los cambios que cada uno de ellos mostró ya fuera para expresar lo que habían vivido, clarificar su situación, utilizar sus recursos constructivamente una vez que se permitieron experimentar su pensar y sentir.

Las dos últimas sesiones fueron muy significativas para mí en lo que se refiere a los recursos que he aplicado para acompañarlos en su exploración, en su sentir, en la frustración manifiesta de sus emociones. Traté de observar desde el lenguaje corporal, el lugar donde en ese día se sentaron ya que permitió darme cuenta qué ocurre en sus relaciones. Por ejemplo ese día Gaby llegó un poco más tarde que sus amigas, se sentó un poco distante de ellas lo cual me hizo percibir que algo no estaba bien y se hizo manifiesto en la dinámica de las firmas, quizás por el tiempo no se profundizó más en el sentir de Gaby pero invité a compartir en la siguiente sesión.

Una vez que recibieron la hoja con el título “diálogo interno positivo de la autoestima” en donde escribieron algo para cada una de las frases, luego en plenaria expresaron cual fue muy significativa. Insistí en observar el lenguaje corporal ya que es una forma de pedir casi a gritos “quiero que me escuchen” y así con una pequeña frase en donde decía me siento bien conmigo misma porque sé que no soy perfecta Frany se dio la oportunidad de sentirse acompañada y escuchada. De igual forma Gaby en la dinámica de las firmas pudo decir que no le

gustó ser encajonada solo en la inteligencia, sino que quería que vieran otras cualidades en ella.

Por un momento pensé que el ambiente se tornaría tenso, cuando le manifestaron a Gaby como se conducía ante los demás, pero el aclarar que cada quien tiene su propio proceso y que no somos nadie para juzgar, hizo que el ambiente estuviera en un clima de respeto.

Ser consciente en cada sesión de la importancia de tener una actitud positiva hacia cada uno de los integrantes y hacia mí misma, permitió que independientemente de las frases, la dinámica, la teoría expuesta, lo que hacía crecer y reconocer cómo estábamos y cómo nos sentíamos fue aplicar las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona. Quizás no todos tuvieron la oportunidad de compartir verbalmente su sentir, pero pudieron ir relacionando con su propia vida lo que escuchaban; con su silencio acompañaban a la persona y ofrecían un apoyo incondicional. Estuvo presente la sabiduría del grupo.

Permaneció de forma constante el hecho de sentirse aceptado, querido, respetado por sí mismo. Una vez más intervenir en el tema de la autovaloración desde el Enfoque Centrado en la Persona fue relevante y los resultados fueron palpables cuando sus actitudes se modificaban para sí mismos como en sus relaciones interpersonales.

3.10 Evaluación y cierre.

Esta fue la última sesión en la cual se dio un espacio de escucha, en donde los chicos y chicas expresaron su vivencia dentro del curso taller, luego leí el fragmento del principito y el zorro para significar nuestra interrelación. Posteriormente por medio de un ejercicio de sensibilización escucharon la melodía “color esperanza” para luego maquillar su rostro y concluir en plenaria.

Claudia una vez más permitió darse el espacio para expresar su sentir. Como parte de la facilitación desde el ECP, por un momento hice a un lado la evaluación y cierre; pero que mejor forma de cerrar ayudando a Claudia a desbloquear su sentir y a liberar la angustia por la cual estaba pasando. La invité a tranquilizarse y cerrar

sus ojos reconociendo lo importante que era ella misma a pesar de que a su alrededor se manifestara negatividad. Que desde su estabilidad lograra apreciarse, valorarse y ser ella misma con la capacidad de decidir y tener relaciones interpersonales sanas y armoniosas; conforme escuchaba mis palabras fue contactando con su cuerpo dando lugar a la sabiduría organísmica y dejando expresar sus emociones sobre todo su tristeza. Posteriormente reconoció el querer ver sonreír a los integrantes de su familia, que se trataran como hermanos, que se apoyaran y no tomar tanto en cuenta los errores, que es válido pedir y recibir ayuda de los demás para salir adelante con sus estudios.

Posteriormente y como una forma de agradecerles a todos su participación leí el fragmento del principito y el zorro para explicar mi sentir, ya que el unir lazos firmes con cada uno fue muy especial. Particularmente Claudia respondió con lo siguiente: gracias por darnos tu tiempo, por tu paciencia por la confianza.

Después acomodamos las butacas para dar espacio y acomodar los tapetes e iniciar una meditación con los ojos cerrados, estar al lado de la pareja para una vez que escuchen la canción “color esperanza” realicen la actividad de maquillarse su cara con la inspiración de la canción. Realizaron un maquillaje mutuo, les sugerí que si alguien no quería pintar su cara lo podía hacer en una hoja en blanco, había colores para que realizaran su dibujo.

Una vez que concluyó la dinámica les pedí que formáramos un círculo y con una palabra expresaran como se iban.

Claudia: Feliz.

Ana: Con una apariencia de ¡ay! qué guapa, feliz.

Ángel: Yo me voy contento y conforme con todo lo que hicimos.

Frany: Feliz porque disfruté este momento y todas las demás pero mucho más éste.

Sara: Agosto, segura de mi misma, sé que puedo lograr lo que me propongo, cuando escuché la canción me dieron ganas de llorar, y me sentí como una niña, no me importó que me pintaran. Voy a extrañar las sesiones y los quiero mucho.

Rocío: Yo me quedo con algo de todos muchas gracias, me gustó mucho esta dinámica me sentí una niña, con la canción me dieron ganas de llorar y me quitó un peso de encima.

Gaby: Al escuchar la canción deje ir muchas cosas.

Pablo: Muy a gusto.

Fc: Me voy muy feliz porque la semillita está plantada en la seguridad y confianza, muy satisfecha, muchas gracias.

Considero que los cambios en ellos fueron evidentes con la oportunidad que se dieron de conocerse más a sí mismos, con la confianza que depositaron tanto en mi persona como en sus compañeros, fue emotivo ver como en la dinámica permitieron abrirse hacia la experiencia de maquillarse, sin preocuparse como se veían. Solo Pablo no participó en ella y realizó un dibujo en la hoja.

Poco a poco fui adquiriendo la capacidad para dejarme estar con el otro en su necesidad de escucha, de explorar su sentir y también de aceptar quizás los errores que pude tener en las respuestas dadas a cada uno.

Por ejemplo en la actitud de Pablo al no participar junto con el grupo en la dinámica, pero es justificable ya que según su propia historia, no es fácil confiar en el otro, su expresión fue “Nadie toca mi rostro” incluso cuando se tomaron fotografías se cubrió el rostro, fue muy evidente.

Sobre todo el recuperar el aprendizaje adquirido, conocimiento de sí mismo el agradecimiento a cada uno por ser parte de su crecimiento. Se dio un ambiente agradable, solo que la fricción que existía con Gaby hacía que se tornara un poco tenso y digo existía porque al final de la dinámica ella y Rocío se dieron un abrazo sincero lo cual observé y me pareció muy significativo.

Una vez más estuvo manifiesto el estar con el otro en su necesidad de escucha, acompañar, y buscar alternativas desde su propio sentir, utilizando sus propios recursos para ir mejorando sus relaciones interpersonales.

La dinámica final reforzó una vez más la manifestación de valorarse a sí mismo, de conducirse con seguridad y confianza, con deseos de continuar creciendo, de estar y sentirse bien en todos los ámbitos de su vida.

Esta fue la última sesión lo cual significó hacer un balance de lo acontecido, retroceder y observar el trabajo realizado, así como retomar los resultados de la intervención realizada; por lo tanto el siguiente paso es hacer un cuestionamiento que especifique cuales fueron los alcances de la misma.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1 Organización de la información

Para realizar el análisis de la intervención fue necesario retomar las evidencias que surgieron en cada una de las sesiones, siendo las experiencias de vida de los jóvenes las más importantes ya que el enfoque del proceso fue cualitativo, es decir permitió significar sus pensamientos, sentimientos, emociones, interacciones como parte de ir conociéndose y valorándose a sí mismos.

Según Ander-Egg. “Terminada la etapa de recogida de datos mediante alguno de los procedimientos indicados precedentemente, se dispone de una masa de datos que es necesario clasificar para que adquieran significación [...]” (Ander-Egg, 1982, pp. 54-55). Ciertamente esto ayuda a sintetizar y recabar lo más relevante dentro de la intervención.

Retomando al autor antes mencionado, los datos: “[...] son elaborados y clasificados con arreglo a ciertos criterios de sistematización para proceder luego al recuento y clasificación conforme al sistema más adecuado y factible [...]” Ander-Egg (1982). Esto me llevó a organizar la información por medio de una codificación específica la cual permite sustentar objetivamente las aportaciones que en cada sesión se realizaron por parte de los integrantes como de la facilitadora.

El siguiente cuadro muestra de forma sintética cada elemento que sustenta la información recabada estos son: audiograbaciones, bitácoras, transcripciones completas, instrumentos y actividades que resultaron de las dinámicas o de la teoría expuesta dentro del curso- taller.

NO. DE SESIÓN	Audiograbación	Bitacora	Transcripción completa	Dibujo individual	Desempeño de roles	Completar historia	Fotos	Conclusión final
CÓDIGO	Au	B	TC	DI	DR	CH	F	CF
1	Au1	B1		DI1				
2	Au2	B1						

3	Au3	B1		DI3				
4	Au4	B4			DR4			
5	Au5	B5				CH5		
6	Au6	B6	TC6					
7	X	B7						
8	Au8	B8	TC8				F8	
9	Au9	B9						
10	Au10	B10					F10	CF10

Esta codificación será útil para sustentar la participación de los integrantes del grupo así como de la facilitadora. Un ejemplo de ello sería: (Claudia, Au10, 08/11/2011,29:38) que significa que Claudia es la persona que expresa su pensar o sentir, en la audiograbación no. 10, el día 8 de noviembre de 2011, en el minuto 29 con 38 segundos, de inicio de la grabación.

Por lo tanto al hacer referencia de algún diálogo, dibujo o complemento hecho dentro del desarrollo de la sesión será más factible ubicarlo con el código predeterminado.

De esta forma Ander-Egg sugiere que: “Ordenados y dispuestos los datos en la forma que se ha estimado la más conveniente, ya se está en condiciones de pasar a la otra fase: el análisis, elaboración e interpretación de los datos” (1982, p. 55).

4.2 Preguntas de análisis

Para dar cuenta del proceso de cambio intrapersonal generado en los participantes durante su participación en el curso-taller y el desempeño tenido como facilitadora para lograr construir las condiciones de seguridad y confianza, planteé las siguientes dos preguntas:

¿De qué forma participar en un espacio de escucha y respeto promovió cambios en la percepción de sí mismos, en su valoración personal, para relacionarse con seguridad y confianza?

¿De qué forma mi manera de acompañar y facilitar desde el ECP promovió cambios en los jóvenes para que experimentaran mayor seguridad y confianza en sí mismos?

Estas preguntas también se relacionan con los propósitos de la intervención y el desarrollo de cada una de las diez sesiones, por lo tanto servirán de guía para identificar precisamente en qué consistieron esos cambios.

4.3 Proceso de estructuración de los datos

Para dar secuencia y orden a la información recabada en cada una de las sesiones fue necesario retomar los métodos hermenéutico y fenomenológico de los cuales me auxilié para identificar el proceso de cambio de cuatro de los jóvenes que su participación fue muy significativa.

Como parte importante en el análisis y sistematización de los datos, resaltaré lo que implica utilizar cada uno de estos métodos:

Me parece de gran relevancia que existan métodos que sustenten la actividad humana ya sea a nivel de investigación o en la aplicación de un proyecto. La hermenéutica es el (arte de interpretar) explicar el significado de las cosas y situaciones que se presentan, yo diría; ir hasta lo más profundo, lo más importante de lo que en un momento dado se está manifestando. Pero ¿desde qué lugar una persona observa e interpreta al hecho o a la otra persona? Considero que la respuesta la sustenta una línea muy frágil; actuamos desde nuestra forma muy particular de percibir lo que sucede a nuestro alrededor, desde nuestra propia historia, de la diversidad que somos y eso a su vez permite utilizar recursos que lleven a una validez de los hechos que se presenten.

Dilthey en Martínez define la hermenéutica como “el proceso por medio del cual conocemos la vida psíquica con la ayuda de signos sensibles que son su manifestación”. Es decir que la hermenéutica tendría como misión descubrir los significados de las cosas, interpretar lo mejor posible las

palabras, los escritos, los textos y los gestos, así como cualquier acto u obra, pero conservando su singularidad en el contexto de que forma parte (Martínez, 1999, p. 119).

Por otra parte encontré una estrecha vinculación del método fenomenológico y el ECP de C. Rogers ya que en el momento que una persona expresa y manifiesta una situación en particular, el terapeuta o el facilitador requiere estar presente, observar su lenguaje verbal y corporal, ofreciendo una actitud positiva, desprendida de prejuicios y pensamientos distorsionados ya sea hacia la persona o al hecho que esté percibiendo. “La fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre [...]” (Martínez, 1999, p. 167).

La fenomenología permite ver al otro en su individualidad, en su aprendizaje, en su propio sentir escuchando su experiencia, ofreciendo un espacio en donde exista la confidencialidad y la prudencia, estar con la persona como si fuera yo. “Podemos conocer cómo nos sabe a nosotros el chocolate, pero nunca cómo le sabe a otra persona si ella no trata de decírnoslo; y, aun cuando nos lo diga, esa experiencia no es plenamente comunicable” (Martínez, 1999, p. 169). Es decir para comprender al otro es necesario reconocer desde que punto expresa su realidad y cómo se manifiesta. Así también tener en cuenta que como facilitadora puedo ser empática y haber experimentado algo parecido pero nunca como él lo vivió.

Enseguida para sustentar cada uno de los pasos dados en la elaboración del análisis me basaré en la etapa estructural de Martínez (1999, pp. 176-181) que se presenta enseguida y que consiste en 6 pasos:

- 1º. Lectura general de la descripción de cada protocolo
- 2º. Delimitación de las unidades temáticas naturales
- 3º. Determinación del tema central que domina cada unidad temática
- 4º. Expresión del tema central en lenguaje científico
- 5º. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva

6º. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general.

Para dar forma a los datos obtenidos dentro de la intervención fue necesario revisar lo que sucedió en cada una de las diez sesiones, por lo tanto me di a la tarea de leer nuevamente las bitácoras, a la par escuché cada audiograbación, esto permitió darme cuenta de situaciones significativas de lo que cada uno de los integrantes fue trabajando individualmente y en grupo, de igual forma los instrumentos de recolección de datos como son reflexiones personales, dibujos, complementos de las dinámicas aplicadas, conclusiones, sirvieron de evidencia para identificar con mayor profundidad el proceso de cambio que como inicio tuvieron los jóvenes participantes.

Para llegar a establecer una categorización de los temas fue primordial revisar nuevamente el proceso de los jóvenes participantes; en primer lugar me di a la tarea de encontrar para cada sesión las unidades temáticas que fueron significativas, después procedí a identificar los temas centrales y posteriormente relacionarlo con el proceso de cambio desde el ECP que sustenta Rogers en su teoría.

Enseguida muestro un ejemplo de la tabla de unidades temáticas que evidencian el proceso de análisis.

Curso-taller valorándome a mí mismo para un grupo de jóvenes bachilleres, desde el ECP de Carl Rogers		
Quinta sesión		
4 de octubre de 2011		
Segundo paso	Tercer paso	Cuarto paso
Unidad temática	Tema Central	Expresión en lenguaje científico
Algo que siempre quisiera cambiar es mí físico, no soy feliz por eso (Sara, B5, 04/10/2011: 118).	Sara percibe una realidad difícil ya que el ambiente en que se desenvuelve lo ve grotesco y humillante hacia su físico sobre todo el hecho de recibir esas	Necesidad de consideración positiva

¿Qué te dice tu físico? (Fc, B5, 04/10/2011: 119). No me gusta, mi aspecto, el estar gorda (Sara, B5, 04/10/2011: 120). Te lo dicen, a tu alrededor, te resaltan mucho tu aspecto, ¿Qué te dicen? (Fc, B5, 04/10/2011:121). Que estoy gorda, que parezco vaca que si no me da vergüenza, que vea a mis amigas como están delgaditas (Expresa su sentir y llora).Es lo que me dice mi mamá (Sara, B5, 04/10/2011:122 al 123).	expresiones por parte de su mamá . Expresa cierto conformismo al intentar bajar varias ocasiones de peso sin lograr sus objetivos. Dentro de la facilitación Sara va descubriendo lo importante que ella es con kilos de mas o sin ellos, seguridad en sí misma y en sus decisiones se da cuenta el cuidar su figura más que por estética por su propia salud y sobre todo el tener la confianza en sí misma al momento de escuchar comentarios negativos hacia su físico.	
---	--	--

El proceso de cambio de los participantes

Para reducir la información recabada y mostrar aspectos significativos me vi en la necesidad de analizar el proceso de cuatro personas identificando la problemática que presentaron en algún momento del curso-taller, resaltando la necesidad de percibirse valorados, aceptados por sí mismos y por los demás así como el conducirse con seguridad y confianza, posteriormente describiré con detalle la exploración de su experiencia y por último los cambios que manifestaron una vez que permitieron abrirse a transformar aquello que les inquietaba y bloqueaba su estabilidad tanto en lo corporal como en lo emocional y en sus relaciones

interpersonales. La siguiente tabla de análisis muestra en forma de resumen la problemática presentada, el proceso de exploración y los cambios que manifestaron los jóvenes.

PROBLEMÁTICA PRESENTADA	PROCESO DE EXPLORACIÓN Y EXPERIENCIAS VIVIDAS	CAMBIOS EVIDENTES
-Necesidad de valía personal, de reconocer cualidades propias y de ser reconocidos por sus iguales y familia. -Inseguridad -Introyectos negativos, -Comparaciones, descalificaciones. Sobre-responsabilidad	-Ofrecer un espacio de escucha y respeto fue primordial para que los jóvenes experimentaran su pensar y sentir. -Acompañarlos desde la aceptación positiva incondicional y la empatía. -Apertura a la experiencia. -Darse cuenta de sus propios recursos y hacerlos presentes en sus relaciones interpersonales.	-Valorarse a sí mismos. -Autoaceptación -Mayor seguridad en sí mismos y en la toma de decisiones. -Relacionarse con la familia de forma constructiva y respetuosa. -Separar lo que si corresponde y lo que no, como parte de la responsabilidad en la familia.

Mi acompañamiento y facilitación

Para dar respuesta a la segunda pregunta: ¿Cómo llevé a cabo el proceso de facilitación y cuáles fueron los resultados tanto de mi persona como de los participantes? analicé y sistematicé la información en un esquema que se presenta enseguida que da cuenta del desarrollo de mis habilidades y actitudes durante el proceso de la intervención.

¿Cómo llevé a cabo el proceso de facilitación y cuáles fueron los resultados tanto de mi persona como de los participantes?		
Al inicio	Durante el proceso	Al término del taller
➤ Mis expectativas estuvieron enfocadas en ofrecer un taller en donde pudiera ayudar al otro, para esto me di a la tarea de planear las dinámicas, la teoría y el material necesario para lograr los objetivos previstos; a pesar de ello llegué a sentirme nerviosa y preocupada por recibir a un grupo donde no prevalecería el papel de maestro-alumno, más bien el de la igualdad, el de crear un clima de confianza y seguridad donde la escucha y confidencialidad estuvieran presentes como parte de querer transformar la desvalorización en valoración, la inseguridad en seguridad resaltando un reconocimiento personal y humano.	➤ Durante el proceso y en cada sesión prevaleció iniciar con un tema, con una dinámica quizás fue la forma en que yo me sintiera segura con las herramientas informativas para luego acompañar y facilitar la experiencia de quien quisiera participar. Me di cuenta de que en las primeras sesiones permanecía de pie y no a su nivel, en ocasiones mis cuestionamientos no coincidían con una facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona más bien fluían alrededor de una directividad así como el centrar mi atención en una sola persona y no en todo el grupo. ➤ Fue muy notorio y significativo el rumbo que tomó el taller a partir de la cuarta sesión, si bien existía realizar	➤ El nerviosismo y preocupación bajaron notoriamente de nivel tanto en mi persona como en los participantes, casi a término del taller las sesiones se vieron rodeadas de la necesidad de fluir, de que existía un espacio de escucha y respeto en el cual pudieron abrir su experiencia y modificar una estructura psicológica desgastante hacia una libertad donde su seguridad, su valoración y su confianza en sí mismos fue más importante y continuar fortaleciendo su propio desarrollo personal. ➤ Se manifestó evidentemente el hecho de que el grupo se fortalece una vez que las vivencias se expresan en un clima de seguridad y confianza sobre

➤ Desde un inicio permití el que los demás reconocieran mis cualidades cuando una de las participantes mencionó que acudiría al taller porque yo estaría al frente; fue una forma de reflejar sentirme valorada y reconocida. ➤ Los participantes se dieron cuenta que el taller no sería únicamente informativo, sino vivencial lo cual implicaría abrir su experiencia confiando en sí mismos y sobre todo en el grupo lógicamente esto fue paulatino y manifestándose a partir de la cuarta sesión.	una dinámica, un ejercicio, un tema me permití fluir con ellos creando un clima de confianza, de seguridad, de escucha poniendo en práctica el ser congruente, procurando ser empática percibiendo su sentir y sobre todo que vieran en mí a una persona que los aceptara incondicionalmente. ➤ Al final de cada sesión dimos tiempo para recuperar reflexivamente los aprendizajes manifestados con la intención de que no se perdiera el sentido de la valoración personal y así aplicarlos en la convivencia con las personas a su alrededor.	todo al momento en que nos identificamos con alguna de ellas y ofrecemos palabras de aliento y de expresar que en algún momento también estuvimos en esa circunstancia. ➤ Particularmente ahora puedo expresar que realmente puedo ayudar al otro desde mi propio ser, puedo decir que las condiciones facilitadoras del ECP son parte de mí en cualquier ámbito que me desenvuelva. Me percibo como una persona que se valora así misma, segura, capaz de transmitir confianza y respeto hacia los demás.
--	--	--

Profundizar y analizar la información recabada como resultado de la intervención siguiendo una metodología precisa permitió dar orden y sustento a cada afirmación, a los hechos, actividades, expresiones que los jóvenes manifestaron como parte de

un proceso de cambio desde el ECP. Se da respuesta a las preguntas planteadas con anterioridad las cuales cuestionan de qué forma el espacio de escucha y respeto que se brindó en cada sesión así como mi facilitación y acompañamiento permitieron que se percibieran así mismos valorados; aceptando ser quien son, resignificando sus cualidades y errores, conduciéndose con seguridad y confianza en la relación con los demás.

El siguiente capítulo posibilita dar respuesta a las preguntas planteadas, describe los alcances logrados en la intervención siguiendo la estructura de la categorización y sustentando desde la teoría la problemática presentada, la exploración y experiencias vividas y los cambios que cada uno de los cuatro jóvenes evidenciaron.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Una vez realizado el análisis de la intervención me parece fundamental desarrollar este capítulo ya que describe y sustenta la importancia de haber aplicado la facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona con un grupo de jóvenes que se dieron la oportunidad de abrirse a una experiencia en donde su sentir, pensar y actuar fueron significativos en ellos mismos y en la interacción que guardan con los demás.

Para dar cuenta de los alcances de la intervención fue necesario retomar las dos preguntas de análisis; la primera se dirige al proceso de cambio en los jóvenes y la segunda al desempeño como facilitadora durante el proceso de acompañamiento. Estas preguntas tienen la intención de una respuesta precisa que permita visualizar el cambio y esto se percibe desde el inicio de la relación como menciona Rogers: “[...] Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (1961, p. 40).

Específicamente expondré los alcances de la intervención en cuatro de los jóvenes que integraron el grupo ya que su participación muestra evidencias de ello. Cabe aclarar que el nombre original fue cambiado por confidencialidad, así también se categorizó la problemática que cada uno fue manifestando y el proceso de cambio durante su participación en el taller quedando de la siguiente forma: autovaloración, autoaceptación, mayor seguridad en sí mismos y en la toma de decisiones, y formas de relación con la familia, clarificación de responsabilidad personal. Por lo tanto es importante estar consciente que una de las intenciones en la relación facilitadora es que el individuo pueda cambiar su autoaceptación y se torne más realista el modo de conceptuarse así mismo (Rogers, 1964, p. 43). Si bien el trabajo de cada joven muestra en el fondo cierta coincidencia sobre todo en el reconocimiento de su valía personal retomaré lo que individualmente manifestó cada uno de ellos.

Sustentaré junto con el proceso individual las etapas por las cuales se produjo el cambio retomando la diversidad que ello implica, ya que puede variar en cada

persona según sea su problemática. “Es importante recordar que ninguna persona está situada por completo en una u otra etapa del proceso, en un momento dado [...]” (Rogers, 1961, p.129).

5.1 Proceso de cambio de Sara: “No tengo temor a ser yo misma”

La necesidad de Sara de expresar su sentir y pensar desde la primera sesión habla en cierta forma de los deseos y la intención de cambiar algo en su persona, en su vida ya que no es tan fácil abrirse a una experiencia en donde la vulnerabilidad personal se trasparenta, se arriesga, se pone en evidencia; sin embargo la oportunidad de crecer está presente para transformar y dejar atrás todo aquello que lo impide. Considero que esa necesidad tiene que ver en un primer momento con la tendencia a modificar algo que no le permite sentirse plena y que Rogers lo describe como: “[...] la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez [...]” (1961, p. 42).

5.1.1 Problemática presentada

Durante el taller Sara hizo referencias a la situación que vivía en el ambiente familiar, siendo la menor de dos hermanos varones los cuales dice: tienen inclinación a las drogas y alcohol, la separación vivida de sus padres por más de cinco años debido a que el papá se fue a trabajar a Estados Unidos para sostener a la familia, y a su regreso el proceso de adaptación a este cambio modificó el sistema familiar. Lo más relevante era la relación desgastante que tenía con su madre, ya que ésta se dirigía a ella con descalificaciones y comparaciones por su obesidad, además de hacerla responsable del comportamiento de sus hermanos, eso provocó que buscara alternativas para mantener unida a su familia; descuidando tanto su físico como su estabilidad emocional ya que en la exploración de su experiencia mencionaba sentirse triste, deprimida sin deseos de afrontar la situación que imperaba en su familia y en reconocerse ella misma como una persona valiosa y segura.

En seguida describiré detalladamente el proceso de cambio de Sara, profundizando lo más significativo.

5.1.2 Proceso de exploración

Al inicio de la primera sesión les pedí que dibujaran la fruta que más les gustaba para luego hacer una presentación en primera persona resaltando sobre todo sus cualidades, Sara expresó la dificultad que tuvo al describirse:

Yo siento que hicieron falta muchas cualidades de la fruta, tanto buenas como malas y me identifico porque me pongo a pensar en mis cualidades y no me encuentro muchas realmente y es que así ahorita sí me identifiqué mucho con esta actividad porque lo primero que se me vino a la mente eso puse, como que no busqué más a fondo más cualidades buenas para poder decirlas bien de la fruta (Sara, Au1, 06/09/2011, 45:07 min).

¿Cómo cuáles cualidades crees que te hicieron falta? (Fc, Au1, 06-09-2011, 46:02 min).

Más que nada yo digo que a lo mejor me hacen falta pero me cuesta trabajo decirlas o como que me cuesta trabajo buscar dentro de mi muchas cualidades, y así como que lo primero que se me vino a la mente, como que no me pongo a pensar lo bueno que tengo o las cosas malas que tengo (Sara, Au1, 06/09/2011, 46:26 min).

Comunicar el sí mismo puede ser riesgoso, es por eso que se prefiere bloquear ya sea el sentir o pensar “[...] La comunicación solo se refiere a hechos externos [...]” (Rogers, 1961:123). Sus palabras dan cuenta que en ese momento describir sus cualidades fue difícil, sin embargo reconoce que si existen en ella cualidades ya sea buenas o malas, por lo tanto el hablarlo ante el grupo fue un inicio en el conocimiento y valoración de sí misma. Desde aquí ya se vislumbra hacia donde se dirigía su proceso. Reconoce ser una chica buena onda pero que le gustaría enseñarse a elegir a sus amistades y no darse al cien por ciento con los demás “[...] me pongo a pensar y digo mmm, creo que esas personas no harían lo que yo hago por ellas” (Sara, Au1, 06/09/2011, 47:25).

Leer lo que sus compañeros expresaron en la dinámica de escribir un comentario positivo hacia ella le sorprendió, mostrando cierta confusión. “A lo que me dicen: transmito inseguridad y si es cierto; y rencor a muchas personas y es lo que me dijeron en mi hoja y sí, no pensaba que lo transmitía, o sea yo sentía que me veía normal (Sara, Au1, 06/09/2011,01:18). Quizás la indicación para el ejercicio no fue muy clara, pero al surgir de esa forma hizo que Sara se diera cuenta de cuál pudiera ser la percepción que los demás tienen de ella expresando su sentir.

Sí me da tristeza porque me gustaría que dijeran que transmito alegría, cosa que no tengo y más en estos momentos, pues no sé, me da mucha tristeza y sentimiento conmigo, traigo muchos problemas, yo sé que no debo hacerlo pero es lo que suelo hacer (Sara, Au1, 06/09/2011,47:25).

En esos momentos percibía su realidad muy difícil, pesada, sobre todo con su familia, mencionó de hecho sentirse deprimida, triste, insegura culpable por tomar como suyos problemas que no le corresponden y con deseos de evadir esa situación. Aquí Sara comenzó a expresar su sentir sin embargo lo atribuye a hechos externos ubicándose en la segunda etapa “[...] Maneja su sentimiento como un objeto remoto, ajeno, totalmente exterior al sí mismo” (Rogers, 1961, p. 124).

La cuarta sesión estuvo enfocada en ver teóricamente como se conduce una persona con autoestima alta y una que no; a partir de allí desempeñarían diferentes roles que eligieron al azar. El primer punto menciona que una persona con autoestima alta se siente importante y tiene la sensación de que el mundo es mejor por el hecho de contar con su presencia a lo que Sara expresó.

Yo sí me siento importante porque siento que a lo mejor sin mí las personas, no sé, como por ejemplo mi familia, yo siento que si no estuviera en mi familia, mi familia ya se hubiera terminado desde hace tiempo (Au4, 27/09/2011,30:16).

A simple vista sus palabras podrían parecer equilibradas, reflejando una situación familiar armoniosa, constructiva pero al adentrarse un poco más e imaginar que si ella no estuviera presente en su familia cómo sería dice: “Quizás desecha porque yo soy la única mujer en la casa la más chica y pues a lo mejor ya

no estuviera mi familia o sería más mal de lo que es” (Sara, Au4, 27/09/2011,32:19).

Percibirse como alguien indispensable y así poder solucionar los problemas de los demás lleva a conflictos internos creando confusión e incertidumbre y por consiguiente tomar una actitud de indiferencia o seguir luchando en el abismo. “Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas [...]” (Rogers, 1961:128). Darse cuenta de la problemática que le rodea podría confundirle sin embargo va reconociendo los límites entre ella y los otros.

Al reflejarle lo difícil y cansado que puede ser sobrellevar una situación así su respuesta fue:

De hecho sí, llego a un punto en que a lo mejor tratas de que ellos estén bien pero te olvidas de ti, bueno al menos yo me olvido de mí, de mis cosas por mantenerlos unidos o mantenerlos contentos (Sara, Au4 ,27/09/2011, 33:52).

¿Te gusta sentirte así? (Fc, Au4, 27/09/2011, 33:52).

No (Sara, Au4, 27/09/2011, 34: 22).

¿Cómo le haces? (Fc, Au4, 27/09/2011, 34:22).

Hay veces que me angustio demasiado y prefiero pensar en otras cosas, últimamente como que quiero que todo me valga, ¿que mi hermano no ha llegado? ¿Y? a mi qué me importa, cuando antes hay no manches mi hermano no está aquí o cosas así y ahorita así como mi mamá; tienen problemas mi mamá y mi papá y mi mamá me cuenta y mi papá también y yo así como que ¿y? yo qué a mí ¿qué? si tienen problemas ustedes a mí no me importa (Sara, Au4, 27/09/2011,35:24).

¿Y realmente no te importa? (Fc, Au4, 27/09/2011, 35:24).

En realidad sí me importa, pero quiero manifestar otra cosa porque me cansa demasiado el estar como que uniendo a la familia y que ellos no me hagan caso en muchas cosas (Sara, Au4, 27/09/2011, 35:55).

¿Qué te ayudaría a ti hacer para que no te afecte? (Fc, Au4, 27/09/2011, 35:55).

No sé, no se (Sara, Au4, 27-09-2011, 36:26).

Ciertamente en su libro *Terapia personalidad y relaciones interpersonales* Rogers describe que “[...] Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior [...]” (1998, p. 35). Experimenta cansancio hasta decir que no le importa lo que le pase a los demás, pero realmente sí le importa mas no sabe cómo seguir adelante.

Es primordial observar al otro desde su fragilidad, desde su sentir, tratarlo cuidadosamente y procurar no herir susceptibilidades, tener como dice Rogers “una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como él lo ve” (1961, p. 44). Hago referencia a esto porque en la siguiente actividad que fue recibir una frase la cual desempeñaría un rol en sus vidas a Sara le llegó el siguiente:

A mí me tocó que no le importo a nadie (Sara, B4, 27/09/2011, 176).

¿Qué te dice esa frase, Sara? (Fc, B4, 27/09/2011, 177)

Que a veces siento que no le importo a muchas personas, que es así como insignificante si estoy o no estoy por ejemplo en mi familia o mis amigos, sino que si me hablan, hay personas que les importo y hay otras que si no les importo yo digo a mí tampoco me importas (Sara, B4, 27/09/2011, 178,179,180,181).

Hay algún evento que tú te acuerdes y digas, tiene que ver con que no les importas (Fc, B4, 27/09/2011, 182,183).

Por ejemplo en las opiniones de mi casa a veces no me toman en cuenta (Sara, B4, 27/09/2011, 184,185).

Aparece nuevamente la intención o los deseos de ver a su familia diferente sin tantos problemas pero quizás al manifestar su punto de vista ellos la hacen a un lado. La insistencia de Sara habla de la tendencia a modificar su situación e ir más

allá como lo describe Rogers “[...] la tendencia a reducir las tensiones, la tendencia a ser creativo, la tendencia a caminar en vez de arrastrarse [...]” (1998, p. 25).

En la quinta sesión la propuesta fue terminar la historia de la muchacha de las nueve vacas, la cual se enfoca en reconocer que no importa tanto el aspecto físico de las personas sino las cualidades internas. Me llamó la atención cuando Sara expresó que la chica al casarse con el forastero se conformó pero que nunca estuvo de acuerdo.

[...] se conformó con el forastero, porque si ella decía que no o si ella se oponía de todos modos se iba a casar con él. Al fin de cuentas y como ella no estaba muy a gusto con el forastero pero no podía pedir otra cosa porque le decían que era fea y ella sabía que ella era fea y pues ya al último se conformó y formaron una familia y tuvieron hijos, pero ella nunca estuvo del todo bien (Sara, Au5, 04/10/2011, 28:38-30:29).

Posteriormente al preguntarle que si en ese momento estaba conforme en como esta su vida la respuesta fue que no que por su gordura no era feliz sobre todo cuando se referían a ella de forma despectiva.

Que estoy gorda, que parezco vaca, que si no me da vergüenza, que vea a mis amigas como están delgaditas (Expresa su sentir y llora). Es lo que me dice mi mamá (Sara, B5, 04/10/2011, 122 al123).

Recibir esas expresiones sobre todo de la figura materna tiene consecuencias en la forma de percibirse, desde pequeños aprendemos a necesitar afecto “[...] El afecto es muy satisfactorio, pero para saber si lo recibe o no tiene que mirar el rostro de su madre, sus gestos y otros signos ambiguos [...]” (Rogers, 1998, p. 67). Realmente Sara estaba experimentando una situación difícil en donde lo ideal sería que su mamá fuera un apoyo y no el descalificarla por su físico. Enseguida le pregunté si alguna vez había intentado bajar de peso, y que si en estos momentos lo intentara cuántos kilos quisiera bajar, respondió que sí que cuando lo hizo su mamá le decía que se veía bonita y que le gustaría bajar como treinta kilos. Le pedí que se imaginara sin esos kilos y su rostro cambió al decir que se vería feliz, bonita, coqueta, segura, contenta; cuestioné que si era el peso o era Sara resaltando que

no importa el exterior sino el interior de las personas. Al recibir de sus compañeras expresiones positivas reconoció sentirse bien: “Que estoy bien y ahorita que me dijeron eres bonita eso me agrada” (Sara, B5, 04/10/2011,182). Sara muestra como: “La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad [...]” (Rogers, 1961, p. 128). Al darse cuenta de la necesidad de modificar su físico sin embargo va reconociendo la importancia de ser ella misma independientemente de su obesidad. Escuchar comentarios positivos de su persona de alguna forma interviene al momento de percibirse así misma diferente. Enseguida refiero lo que Rocío y Frany expresaron:

Que lo hagas por ti no por lo que te diga tu mamá, no hagas tus dietas matadas y además si tú alimentas tú cuerpo tú metabolismo se acopla, va adaptarse, según tú dices: soy Sara y Sara es muy coqueta, gordita o no gordita tú eres coqueta ¿cuántos chicos quisieran andar contigo? Y no necesitas estar delgada. A mi te me haces muy bien (Rocío, B5, 04/10/2011, 176-180).

Que no hagas las cosas por lo que te dicen sino por ti misma, estas hermosa (Frany, B5, 04/10/2011, 175).

La sexta sesión reforzó aún más la percepción de Sara hacia sí misma, la dinámica “lo que el grupo aprecia de mí” significó sentirse con mayor seguridad sobre todo cuando recibe la expresión de un adulto.

Pero no ha llegado esa persona que, no sé, qué estás en la calle y te dice hay que bonita te ves, y más cuando las personas grandes te lo dicen, bueno yo siento mucho cuando me dicen las personas grandes me dicen: ¡Ay! Qué bonita te vez. Gracias (Sara, B6, 11/10/2011, 417 a 420).

Sin embargo en la octava sesión fue palpable la presencia de las condiciones facilitadoras desde el ECP ya que Sara se encontraba en un estado de angustia y vulnerabilidad. Al preguntarle cómo estaba, su expresión corporal decía: ¡no muy bien! y su lenguaje verbal decía: bien. Permitió darse la oportunidad de experimentar cómo se sentía al darse cuenta que su mamá ya no quería estar con su papá “[...] a

mí sí me afectó mucho que me dijera mi mamá que ya no lo quería” (Sara, Au8, 25/10/2011,31:48). Esto se suma a la responsabilidad que ella ha adoptado o le han impuesto para corregir a sus hermanos cuando llegan alcoholizados o drogados, la desgastante relación con su mamá pues menciona que generalmente cuando se comunican se insultan.

Me sentí demasiado mal, yo, ¡ay! no sé, pues soy la más chica y siento que a mí los problemas me afectan demasiado. El sábado mí hermano llegó todo ebrio, se droga. Y mi papá andaba tomado también, estábamos en la tienda y sale tomado y se acostó a dormir y al poco tiempo llegó mi hermano y yo lo empecé a regañar y me le puse al tú por tú, le dije que era un estúpido que yo no sé cómo no agarra la onda, que ya está grande, su chava está embarazada y digo: no manches cómo no agarras la onda, ve por lo que estás pasando cada vez más peor, y ya lo regañé y nos pusimos al tú por tú y yo me le pongo como si fuera su mamá o como si fuera su papá. Y ya, yo me fui a mi cuarto y como que se tranquilizó un rato se subió a su cuarto y como a eso de la una llega mi otro hermano y mi mamá ya estaba acostada y me dice: Tú, regaña a este cabrón y yo dije: Porque lo tengo que regañar, si no es mi hijo. Y me pongo a pensar y digo ay no manches, yo estoy como para que ellos me regañaran a mí de lo que hago. A veces pienso que en mi casa es así como: ¡Tú qué! ¡tú cállate! tú has tu vida, y nunca me preguntan cómo estás y qué onda y si me preguntan pues no les digo porque no les tengo confianza. Pero, pues no sé, siento que mi familia se está acabando (Sara, Au8, 25/10/2011,32:56-35:07).

Al reflejarle lo difícil que ha de ser para ella toda esa situación, sentir como una gran presión sobre sí, refiere una vez más a su mamá haciéndola responsable de lo que pasa en su casa pero se da cuenta de que a pesar de lo difícil que es la relación con ella su madre es muy importante en su vida. Aquí percibo a Sara en la quinta etapa donde Rogers describe: “Esta muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos. Estos “surgen a borbotones”, “se filtran”, a pesar del temor y la desconfianza que al cliente le inspira la posibilidad de experimentarlos de manera plena e inmediata” (1961, p. 130).

Siempre está renegando, que el quehacer, que la tienda, que no le ayudamos, para mi mamá no hay cosa que no haga bien. Si le ayudo todo el día en la tienda, no le importa y pues siento que a veces el joderse como que me está diciendo de cosas, ayer nos peleamos y pues si me arrepiento de las cosas que le digo, porque le dije que ella: cómo nos chingaba la vida, que ya estaba harta que todo el tiempo me estuviera diciendo de cosas y pues ya mi mamá se agarró llorando y me dijo que: muerto el perro se acaba a rabia y puros problemas (Sara, Au8, 25/10/2011, 35:37-36:04).

¿Qué te significa eso a ti? (Fc, Au8, 25/10/2011,36:05).

Que prefiere morirse, ella. Que muriéndose todos vamos a estar mejor. Pero yo siento que si ella se muere mi mundo se acaba, igual que si mi familia se acaba. Nunca hemos sido muy unidos, bueno de más chiquitos, si estábamos unidos pero pues ya mi papá se fue a Estados Unidos, mi hermano se metió a las drogas, pero el más grande parece que es el más chico de la casa (Sara, Au8, 25/10/2011,37:01).

Manifiesta que la comunicación entre ellas es muy limitada que no existe la confianza suficiente para intercambiar su punto de vista y poder solucionar las situaciones que están a su alcance. Le reflejé también lo difícil que pudo haber sido para su mamá salir adelante sola con sus hijos y quizás buscara apoyarse en Sara pero la necesidad de Sara es: y a mí ¿quién me entiende?

Es que me dice, yo no sé porque te pones así, no va a ser ni la primera ni la última pareja que se separan, ¡entiende!, tú ya estás grande, debes de comprenderme, quisiera que me entendieras. Sí, es también quizás yo la entiendo a ella. ¿Y quién me entiende a mí? (Sara, Au8, 25/10/2011,44:09).

¿Y tú le has pedido a tu mamá que te entienda? (Fc, Au8, 25/10/2011,44:13).

Es que casi ella y yo no tenemos comunicación. Sí, no la pasamos a gusto un rato, nos reímos, pero así de ponernos a platicar. No mira ama, fíjate que esto y esto otro (Sara, Au8, 25/10/2011 ,44:37).

Que, ¿cómo ves a tu mamá?, como que no... (Fc, Au8, 25/10/2011,45:36).

No sé a veces digo que mi mamá está loca, y yo le he dicho es que sabe, mi mamá es bipolar de un de repente está sonriendo y si no se hace lo que ella diga se enoja y yo así de que ¡ay! enójate a mí me vale madre, tu. Últimamente yo le doy el avión y que ella se enoje, y sigo mi vida. Mi mamá hay veces que casi le da el infarto del coraje y yo así de ¡ay! ya échale ganas o de cualquier cosita se pone. Yo sé, soy bien dura y bien sangrona con ella a veces nos enojamos y yo; si, ya pues ya, le contesto muy feo y soy muy grosera con ella, yo sé, yo lo siento y ella me dice es que tú no tienes corazón que no sé qué. Y yo sí, si supieras que todo lo que hago todo lo que digo, me arrepiento pero me lo trago, porque no puedo hablar, no tengo la suficiente confianza para platicar con alguien de mi familia (Sara, Au8, 25/10/2011,45:32).

Reconoce no tener confianza para expresar como se siente, reprimiendo y ahogando sus emociones por lo tanto el acompañamiento fue importante para clarificar su sentir “Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad” (Rogers, 1961, p. 130).

El que Sara relatara su vivencia en ese espacio sustenta uno de los propósitos dentro del curso-taller, no es fácil sobre todo para un adolescente mostrarse ante los demás con la transparencia como ella lo hizo. Reflejar su fortaleza fue significativo pero también reconocer que no podemos solucionar todo.

Te escucho con muchas situaciones muy fuertes, que dice uno ¡Ay! ¿Cómo le has hecho?, ahí en este momento con toda esta parte, muy pesado, muy agobiante, desesperante, porque están las ilusiones por un lado de ver a tu familia, de querer verla así en un futuro. En un presente y un futuro de alguna manera, a tu hermano a tus hermanos, entonces son situaciones que dices por donde hayo la puerta o donde hayo la salida. Y en esa búsqueda, porque de alguna manera tú con tu fortaleza, porque de alguna forma se depositó en ti algo, si fue tu mamá, tu papá, tus hermanos, tú estás fuerte para responder pero también dices ¡Ay! ¡Ya! No soporto (Fc, Au8, 25/10/2011,01:03:36-01:04:05).

En la novena sesión fue muy significativo percibir a Sara con una actitud diferente, optimista y motivada a seguir adelante reconociendo que dentro de su familia cada quien es responsable de sus actos y que si bien puede intervenir en los asuntos de sus hermanos eso no afecte a su persona. Cuidarse y dedicarse a realizar las cosas que a ella la hacen sentir feliz y realizada.

No tengo temor a ser yo misma y a tomar decisiones sobre mi triunfo (Sara, Au9 01/11/2011,10:41).

¿Qué pusiste ahí Sara? (Fc, Au9, 01/11/2011,10:45)

Nada más le puse que si me gustaba, que era que no tengo temor a ser yo misma y no tengo temor a decidir sobre mi vida (Sara, Au9 01/11/2011,11:15).

Yo digo que sí, seamos sinceros nuestra familia nunca va a ser eterna y mis papás me han dado mucho hasta ahorita y se los agradezco, pero siento que ya de aquí en adelante me toca tomar mi futuro y mis decisiones tomarlas yo. Ellos ya me sacaron adelante hasta cierto límite y de ahí para adelante es echarle ganas para ser alguien en la vida (Sara, Au9 01/11/2011,16:19).

Es así como que yo me concentro en lo que a mí me gusta, como que estoy concentrada por ejemplo cuando voy a trabajar en la fotografía me olvido de mi familia es como que; espérense ustedes se quedan en la casa y que Dios los bendiga y yo me concentro (Sara, Au9 01/11/2011,18:11).

Sara se percibe diferente tomando en cuenta el valor de ella misma y de las actividades que la hacen sentir satisfecha “Poco a poco el sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia [...] (Rogers, 1961, p. 141).

Observé el optimismo de Sara en la última sesión fue muy significativo ya que relató un pequeño viaje que hizo con su familia percibiéndose con gratitud porque no hubo pleitos ni descalificaciones.

Yo, estoy ahorita así como, me gustó mucho el taller, me sirvió demasiado diría yo y pues vengo feliz por cosas que pasaron la semana pasada, el jueves salimos como familia, los cinco y ¡ay! la familia bonita, el viernes

todavía y el sábado regresamos a nuestra realidad pero disfruté mucho, mucho el jueves estar en familia (Sara, Au10, 08/11/2011,48:05).

Ciertamente la situación familiar de Sara muestra estar permanentemente deteriorada como menciona Rogers en su libro Terapia, personalidad y relaciones interpersonales “[...] Cuanto más se aleja uno del otro, más se deteriora su relación y más repercutirá esa situación en el funcionamiento de uno y otro” (1998, p. 89). Sin embargo haber experimentado su sentir y pensar en el curso-taller y tener la oportunidad de convivir con su familia de forma diferente a lo habitual habla de ir reconociendo el valor de sí misma para poco a poco ofrecer una actitud positiva hacia los demás.

Fue el de portarme bien como ellos se están portando y todo al cien, desde el miércoles que nos dijo mi mamá que íbamos a salir, salimos fuera fuimos a Tepa a visitar templos, siempre es así de que no quieren ir (Sara, Au10, 08/11/2011,48:47).

Aquí por ejemplo fue el dar y recibir (Fc, Au10, 08/11/2011,49:59).

Si, más que nada porque yo los veía, miren esto y lo otro, vamos a comer acá y allá en todo estuvimos de acuerdo duramos como cuatro horas en la carretera porque nos perdimos, llegamos bien. Todos cooperando, fue todo el día sin enojos, gritos y peleas y se siente bonito (Sara, Au10, 08/11/2011,49:45).

Sara llega a clarificar su sentir una vez que su actitud fue diferente ante ella misma y su familia. Se dio la oportunidad de abrirse a la experiencia y reconocer la importancia de estar y sentirse bien.

5.1.3 Cambios evidentes

Las experiencias que Sara relata dentro de su exploración dieron la pauta para percibirse gradualmente diferente. Valorarse a sí misma tiene que ver con la seguridad y aceptación de su persona, de su forma de ser, de actuar y de su exterior “[...] mi autoestima subió más, de que me dicen cosas como: estás gorda y digo sí y que, mientras esté bien yo, no me importa [...]” (Au10, 08/11/2011,48:05),

tener una actitud flexible ante las personas, ante las circunstancias que pueden ir en contra de lo que se espera es también mostrar una valoración que en el proceso de Sara no es tan sencillo; recibir de su propia madre descalificaciones hacía que no percibiera sus cualidades. Que importante es que los demás vean en ti aspectos positivos como en la dinámica yo aprecio de ti en donde sus compañeros resaltaron su belleza, optimismo, fortaleza, alegría. De allí parte de reconocer sus cualidades y estar motivada para enfrentar los retos, desempeñar las actividades que realiza con gusto y satisfacción. "Quiero llegar a ser una gran fotógrafa y tener mi estudio y después de eso tener mi familia (Sara, Au9 01/11/2011,12:56).

Abrirse a la experiencia de profundizar en el conocimiento de sí mismo permite manifestarte con seguridad siendo congruente consigo mismo y en tus decisiones "[...] no tengo temor a ser yo misma y no tengo temor a decidir sobre mi vida" (Au9 01/11/2011,11:15). Se da cuenta de lo importante que es aprender de las experiencias que la vida le otorga para ir creciendo y fortaleciendo su valía. Va conociéndose a sí misma, a discriminar los aspectos que ella no puede resolver sino que pertenecen a los otros, y que a pesar que vive en un ambiente difícil busca la forma de disfrutar lo que le gusta, proyectándose así en un futuro "[...] mis hermanos ya están grandes, mis papás también y ya me toca hacer mi vida, así como que ya disfrutar mi vida" (Au9 01/11/2011,14:52).

5.2 Proceso de cambio de Claudia: "Me acepto como soy"

Una de las preguntas que realice en la hoja de datos personales dice: ¿Cuál fue la motivación principal que te hizo venir a este curso-taller? Claudia expresó: Para darme cuenta de la persona que valgo y para tener seguridad en mi misma.

5.2.1 Problemática presentada

Como dice en el párrafo anterior observando el lado opuesto, en la respuesta de Claudia, acudir al curso-taller muestra inseguridad en sí misma, el tomar una decisión depende de lo que digan las personas que están a su alrededor, su valía personal se ve afectada por las constantes comparaciones con sus hermanas y las

descalificaciones que recibe de sus compañeros de clase. Le cuesta trabajo aceptarse como es.

4.2.2 Proceso de exploración

Resulta interesante ver lo maravilloso que somos como seres humanos individuales, la teoría y las dinámicas presentadas no cambian pero la diversidad que muestra cada uno al abrirse a la experiencia es enriquecedora, cuando Claudia se presentó mostrando las cualidades de la fruta como si fuera ella habla de agradarle a los demás dejando a un lado su persona.

Me doy cuenta que nos estamos describiendo, bueno, al menos yo sentí que me describí yo sola porque como dice le puedo agradar a mucha gente y a otra, yo siento que yo me describí en ese sentido (Claudia, Au1, 06/09/2011, 39:35).

Me gusto la forma de describirme porque es la realidad, soy rica y buena pero si, es la realidad de que a mucha gente no le agrado (Au1, 06/09/2011, 40:01).

¿Tú crees que no le agradas a mucha gente? (Fc, Au1, 06-09-2011, 40:30).

Bueno mis comentarios, Quizás a la demás gente si llegan a incomodarle mis comentarios, bueno siento que si me incomodan pero ya que, me cayó el veinte de que hice lo contrario, siento que sí me descuido yo en mi persona (Au1, 06/09/2011, 40:53).

La adolescencia es una etapa en la cual una de las características es que los jóvenes a esa edad buscan estar bien, verse bien ante los demás pero en ocasiones puede desestabilizar su integridad física y emocional. Claudia reconoce sus cualidades pero al momento de manifestarse ante los otros descuida su persona es decir muestra inseguridad en sus acciones esperando el reflejo del otro para decidir. Rogers refiere que en la primera etapa del proceso. “La persona no comunica su *sí mismo*, solamente se refiere a acontecimientos externos [...]” (1961, p. 123).

Ir descubriendo cómo te sientes dentro de un ambiente en donde solo resaltan lo negativo de tu persona y enfrentarlo es lo que Claudia manifiesta cuando sus compañeros se refieren a ella.

Me molesta que me digan de cosas (Claudia, Au2, 13-09-2011, 45:11).

Por ejemplo en el salón me dicen coku, concha, que estoy gorda que estoy fea (su emoción surge con el llanto), luego dice: eso me molesta mucho me siento así como lo dicen quisiera golpearlos (Claudia, Au2, 13-09-2011, 46:02).

Estoy Haaarta, y digo bueno que les importa (Claudia, Au2, 13-09-2011, 45:46).

¿Cómo quisieras sacar ese coraje? (Fc, Au2, 13/09/2011/, 46:10).

A veces gritando, me desespero (Claudia, Au2, 13-09-2011, 46:12).

¿Qué te dice a ti de las personas que te manifiestan su expresión?

Yo digo que llamar la atención y no saben cómo llamar la atención de sus papás y ven que yo no les hago caso y empiezan chingando, chingando (Claudia, Au2, 13-09-2011, 50:27).

Escuchar los comentarios de los demás hace que tome esas palabras como si fueran ciertas. Pero a la vez adopta un mecanismo de defensa al decir: qué les importa. Al preguntarle cómo observa la actitud de sus compañeros desvía la respuesta enfocando hacia los demás y no a sí misma. Roges dice: que para llegar a “ser”, la persona va descubriendo hacia donde está orientada su vida “[...] A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias ajenas, y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que *debe* hacerlo” (1961, p. 105). El hecho de expresar sentirse como le dicen habla de la necesidad de valía y de ser respetada. Por lo tanto facilitarle un clima en donde experimentara percibirse diferente estuvo presente “[...] el deseo de que posea sus propios sentimientos, la

aceptación y respeto por todas sus actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas [...]” (1961, p. 41).

Claudia considera que es una buena persona, pero esa bondad la ha llevado a no poner límites en la relación que lleva con su familia, con sus compañeros. El siguiente párrafo muestra como es tratada por sus hermanas y por su prima. Esta buscando no ser ignorada y a pesar del mal trato que recibe allí está para sentirse tomada en cuenta.

Soy buena onda con todos. Amigable, comprensiva, para recibir todo. Por ejemplo mi hermana la más chica suele decirme que soy una pendeja que no pienso, lo dice delante de la demás gente, me dice cállate o te voy a pegar o mi hermana la que sigue de la grande me dice bueno tu estas tonta o que no piensas ya te hemos dicho que no hables que callada te ves más bonita. Yo digo que soy buena gente, me piden favores y hay va Claudia. Pero cuando yo les pido favores no pueden siempre están ocupadas o se van con el novio y yo voy con mi prima, pero a veces siento que mi prima también me trata mal y digo, yo digo: es que me tiene envidia pero yo voy con ella porque mis hermanas no me hacen caso, aunque me grite allí estoy (Claudia, Au2, 13-09-2011, 50:01-53:23).

Refiere que hay personas que reconocen su forma de ser pero es más fuerte los introyectos negativos, menciona que una amiga de sus hermanas observa en ella sus cualidades: “a mí la que se me hace mejor de ustedes es Claudia porque es buena onda es paciente con todas, es noble (Au2, 13-09-2011,54:26). Experimenta cierto temor al poner límites. “Y siento que cuando pongo limites se enojan” (Au2, 13-09-2011,55:46). Aquí percibo a Claudia en la segunda etapa del proceso ya que como dice Rogers “[...] Pueden manifestarse sentimientos, pero no se los reconoce como tales ni como propios (1961, p. 124). Es decir los demás si pueden enojarse pero ella no, pues corre el riesgo de que no la tomen en cuenta por consiguiente permite el trato despectivo de los demás.

En la sesión tres la dinámica estuvo enfocada en identificar diferentes momentos de su vida en donde se sintieron plenos, alegres, tristes, en cómo se verían en un futuro, para ello realizaron una flor de cuatro pétalos, en uno de ellos

Claudia expreso lo siguiente: "Fue cuando tuve una horrible pelea con mi familia a causa de que siempre me he sentido invisible y así fue, me quería ir de mi casa pero no pude porque me lo impidieron. Y todo fue horrible" (Claudia, S3, 20/09/2011, DI). Para ella la familia es muy importante, pero en ocasiones no se siente completamente apoyada o tomada en cuenta. Puede llegar a hacer cosas que no la convencen pero con tal de sentirse aceptada por los demás, las realiza. Claudia menciona que siempre se ha sentido invisible ante los demás y ello habla de la necesidad de consideración positiva sin embargo como refiere Standal en Rogers su valoración es condicional "[...] el individuo valora su experiencia positiva o negativamente en función de esas valoraciones condicionales tomadas de otros y no porque esa experiencia lo enriquezca o no lo enriquezca realmente (1998, p. 43).

En la cuarta sesión se describió cómo se conduce una persona cuando su autoestima es alta o cuando no; como complemento se realizó la dinámica de desempeñar un rol o papel. Claudia recibió el de me siento segura de mí misma, comentando lo siguiente:

A mí me gusto, Me siento segura de mí misma aunque me costó mucho trabajo pero cada vez voy mostrándome así ante mis hermanas, mis primas, de mis amigas (Claudia, B4, 27/09/2011, 1189, 190, 191).

Tus decisiones han valido la pena (Fc, B4, 27/09/2011, 192).

Digo las cosas sin miedo a veces se enojan pero lo digo (Claudia, B4, 27/09/2011, 193).

Así como todo en la vida tiene sus opuestos, sus altas y bajas en esta ocasión Claudia manifiesta sentirse segura de sus actos sin embargo en la quinta sesión la exploración que hace se tornó diferente.

El final que le dio a la historia de la chica de las nueve vacas muestra nuevamente la importancia que le da a lo que dicen los demás sintiéndose insegura en su actuar.

Al fin y al cabo el papá recibió la nueve vacas y las hermanas se quedaron sorprendidas, pues nunca creyeron que su hermana encontraría al amor de su vida, pasado el tiempo, los meses, él la invitaba a salir pero ella se ponía a

pensar en lo que dirá la gente pero al forastero eso no le importaba, se casaron y tuvieron sus hijos; la hija y el forastero vivieron muy felices (Claudia, Au5, 04/10/2011,47:17- 48:15).

Sus decisiones las realiza a partir de lo que dirán de ella y de las personas con las que se relaciona o convive. Por esa inseguridad acepta el hacer lo que otros dicen; no se siente reconocida, esto por las comparaciones que le hacen respecto de sus hermanas, para ella es muy importante la familia pero no se siente reconocida por ellos al decir: “ya quisieran tener la chispa que yo tengo” (Claudia, Au5, 04/10/2011, 01:09). Lo dice con el deseo de que realmente vean en ella lo que vale como persona y no por su exterior. Respecto a la relación con su papá manifiesta ser injusta ya que al compararla con sus hermanas devalúa sus cualidades y eso la hace sentirse menos que ellas. La forma de defenderse de sus hermanas es por medio de la ofensa, deteriorando sus relaciones y por lo tanto experimentar incomodidad en sí misma. Aquí lo que Rogers y Kinget muestran como uno de los efectos cuando una relación se deteriora: “A causa de la intensificación de las *defensas*, la *percepción de sí mismo* y de los demás se vuelve cada vez menos *diferenciada*, es decir, cada vez más estrecha y rígida” (1967, p. 268). Por consiguiente el acompañarle considerando su sentir y pensar sin verse juzgada y descalificada fue primordial para que se percibiera aceptada y valorada.

Una vez que estuvo de manifiesto su necesidad en un espacio de escucha y respeto, acompañarla desde su pensar y sentir Claudia expreso lo siguiente:

“[...] Y dije ya me voy. Yo con tanta, porque le tengo confianza y ya después pensé ay ya no le voy a hacer caso, la verdad sí me bajan la autoestima (Claudia, Au5, 04/10/2011,01:07).

A ver Claudia dices ya no les voy a hacer caso porque me bajan la autoestima, ¿qué significan esas palabras que acabas de decir? ¿De qué te das cuenta con esa expresión? (Fc, Au5, 04/10/2011,01:07:17).

Que es pura envidia (Claudia, Au5, 04/10/2011,01:07:20).

Pero de ti, a ti que te dicen esas palabras (Fc, Au5, 04/10/2011,01:07:29).

Más seguridad para mí, que no estoy como ellas dicen y que no voy a ver a la gente como ellas me las describen porque nadie es perfecto en la vida (Claudia, Au5, 04/10/2011,01:08:15).

¿De eso te das cuenta? (Fc, Au5, 04/10/2011,01:08:19).

Porque yo digo sí, quizás ya quisieran tener la chispa que yo tengo (Claudia, Au5, 04/10/2011,01:09:13).

Eso habla muy bien de ti (Fc, Au5, 04/10/2011,01:09:15).

Es muy importante recibir expresiones significativas que nos lleven a consolidar el valor que tenemos por nosotros mismos, Claudia al recibir muestras de aprecio y de lo valiosa que es como persona experimentó por medio del llanto sentirse alegre, sobre todo con el comentario de una de sus compañeras. Esto sucedió en la dinámica “yo aprecio de ti” y al pasar a socializar cómo se sintieron expresó:

¡Hay! Bien bonito (Claudia, B6, 11/010/2011, 375).

A ver Claudia como te llegaron estas palabras (Fc, B6, 11/10/2011, 376,377).

Muy bien, me hicieron el día, la semana y todos los meses, sonrío, me fortalecieron la autoestima, me hacen ver más segura de mi misma (Claudia, B6, 11/010/2011, 378,379).

Recuerdas una específica que digas, esta me sirve para en este momento sentirme con mi autoestima bien (Fc, B6, 11/10/2011, 380,381).

Que me tienen confianza, y que les gusta verme sonreír que soy bonita, que me recuerden que soy bonita, porque a veces no me siento así (Claudia, Au6, 11/010/2011, 382,383).

A veces cuando ¿cuándo no te sientes así? (Fc, B6, 11/10/2011, 384).

Cuando me comparan con mis amigas o mis hermanas pero últimamente me siento bien hermosa (Claudia, Au6, 11/010/2011, 385,386).

Es muy constante esa comparación con tus hermanas (Fc, B6, 11/10/2011, 387).

No, bueno a veces pero ya (Claudia, Au6, 11/010/2011, 388).

¿Recuerdas cuando te dicen algo? o ¿qué te dicen cuando te comparan con ellas? (Fc, B6, 11/10/2011, 389,390).

Que por mis espinillas no me veo botina (Claudia, Au6, 11/010/2011, 391).

Por ejemplo ahorita que te resaltaron que eres bonita ¿dónde quedan las espinillas? (Fc, B6, 11/10/2011, 392,393).

A un lado, es más ni me acuerdo de ellas ya ni las siento ahorita (Claudia, Au6, 11/010/2011, 394).

Y gracias (Claudia, Au6, 11/010/2011, 396).

En la séptima sesión expresa su confusión al iniciar una relación formal con un chico y al parecer para él no significa lo mismo. La indiferencia en una relación puede atribuirse a muchas cosas. Siendo una adolescente, se ilusiona y se arriesga al decir: quiero buscarlo y que explique su actitud. Vivir en la incertidumbre no es muy conveniente, probablemente se enfrente a situaciones desagradables pero ayuda a clarificar su relación.

El relato que hace Claudia en relación al noviazgo muestra en un primer momento inseguridad en sus decisiones ya que agota los recursos para salir de la incertidumbre pero no por convicción propia sino por lo que las personas que opinan a su alrededor le dicen. Pero reconoce la importancia de ser valorada. "A mí me gusta que me tomen en cuenta que me valoren" (Claudia, Au8, 25/10/2011,11:53). Quisiera verse en una relación en donde exista la confianza, el respeto y el amor sin embargo el expresar que le gusta que la tomen en cuenta y la valoren habla de la necesidad de valoración de sí misma. Rogers y Kinget refieren que: "*La necesidad de consideración de sí mismo*, tal como nosotros la concebimos, es una necesidad adquirida que resulta de la asociación de *experiencias* relativas al yo, con satisfacción o con frustración de la *necesidad de consideración positiva*. (1967, p.

242). Por lo tanto mi facilitación estuvo enfocada en que reconociera la importancia de su autovaloración y aceptación.

La frase que más le llamo la atención en el dialogo interno fue: “soy consciente de que yo sola puedo salir adelante”, es un paso a reafirmar su seguridad a utilizar recursos propios para tomar decisiones, reconoce las opiniones de los demás pero no al grado de hacer lo que los otros le digan.

Soy consciente que yo sola puedo salir adelante en cualquier momento de mi vida. Y yo puse que sí, ahora si antes de que viniera aquí no. Sí necesito de la gente pero nada más para algunas cositas (Claudia, Au9, 01/11/2011,19:07).

¿Cómo para qué cositas? (Fc, Au9, 01/11/2011,19:08)

Así como: ¿me ayudas en algo?, acompáñame aquí (Claudia, Au9, 01/11/2011,19:11).

Ahí, ¿de qué depende el que digas? “Soy consciente de que yo sola puedo salir adelante”, ¿de qué depende de que tú digas? Sí. (Fc, Au9, 01/11/2011,19:17).

O sea, si me pongo las pilas y trabajar, y si me pongo a estudiar sé que voy a lograrlo pero a veces eso de trabajar es como ¡ay! que hueva (Claudia, Au9, 01/11/2011,19:41).

Pero de trabajar ¿Cómo? (Fc, Au9, 01/11/2011,19:43).

Un empleo, aunque ahorita es bien difícil encontrar (Claudia, Au9, 01/11/2011,19:45).

Pero aquí más que decir dependo de otras personas la pregunta va o sea de que depende que tú te sientas con esa seguridad y que no afecte a las demás personas. Qué has encontrado, cómo te has visto para decir: ahorita sí antes no. Qué ha pasado en ti misma (Fc, Au9, 01/11/2011,19:49).

Ya no me dejo de la gente, antes dependía mucho de mi prima y ahorita ya no, si me habla bueno y si no me habla me da lo mismo, también de mis

hermanas si me hablan bueno si no. Pero no podemos decir que nos da lo mismo porque son mis hermanas tanto ellas ocupan de mi como yo de ellas pero a veces es tan grande nuestro orgullo, es igual con las amigas ocupamos de ellas y hay gente tan así que nada más le gusta meter cizaña y ponen en mal a otros (Claudia, Au9, 01/11/2011,21:22).

Ahorita sientes que has modificado mucho de cómo te sentías antes (Fc, Au9, 01/11/2011,21:26).

Sí (Claudia, Au9, 01/11/2011,21:29).

Luego menciona otra frase en donde dice que proyecta simpatía hacia sí misma, se da cuenta con seguridad que muchas personas quisieran tener la chispa que ella tiene.

En la décima sesión dentro de un marco en donde la confidencialidad, el respeto, la confianza de que alguien te escuche y acompañe fue la forma en que Claudia expresara estar bien pero a la vez enfocar su sentir al momento presente y a ella misma.

La realidad familiar que vive no es muy favorable para resaltar lo positivo de cada persona sin embargo se observó más segura de manifestar estar en desacuerdo ante sus hermanas, en este caso comprender y apoyar la postura de su mamá. Y yo le dije a mi mamá. “[...] Ay ya no compres nada, si tiene usted, deles sino no, y les dije: que como es posible que les pese ayudar a mi mamá, si cuando ella tuvo nos dio, y ahora que no tiene trabajo no puedo creer que les pese [...]” (Au10, 08/11/2011,09:31).

Una vez que contacta con su cuerpo, con su tristeza y su coraje clarifica y reconoce la importancia de dar y recibir, de modificar actitudes para tener relaciones interpersonales constructivas, pero sobre todo el estar y sentirse bien con ella misma. “Los *sentimientos* que expresa se refieren cada vez más al *estado de desacuerdo* que existe entre ciertos elementos de su *experiencia* y su *noción del yo* (Rogers y Kinget 1967, p. 225). La necesidad de Claudia en relatar su experiencia permitió que comunicara su sentir sin bloqueos con la libertad de estar en un espacio donde el respeto y consideración de sí misma estuvo presente. De

esta forma es como le pedí clarificar su sentir y sus ideas respecto a la relación familiar que expreso; pero sobre todo utilizando sus propios recursos.

Dentro de todo eso ¿tú que quisiera hacer? ¿Qué quisieras que pasara? (Fc, Au10, 08/11/2011,27:00).

Que nos tratemos como hermanas como la familia que somos, que nos apoyemos, que no fuéramos tan fijadas y ya no sentir coraje por mis papás y me gustaría verlos sonreír (Claudia, Au10, 08/11/2011,28:03).

¿A tu mamá? ¿O a todos tus hermanos? (Fc, Au10, 08/11/2011,28:15).

A todos (Claudia, Au10, 08/11/2011,28:21).

Y hacia ti, ¿tú qué harías para que sucediera eso? Cuando tu hermana te dice ¿porque no trabajas? (Fc, Au10, 08/11/2011,28:37).

Porque estoy estudiando, me quiero graduar de la escuela (Claudia, Au10, 08/11/2011,28:42).

Y es válido pedir ayuda a tus hermanas (Fc, Au10, 08/11/2011,28:46).

Sí (Claudia, Au10, 08/11/2011,28:51).

Es válido recibir esa ayuda (Fc, Au10, 08/11/2011,28:59).

Sí (Claudia, Au10, 08/11/2011,29:00).

¿Cómo estás? (Fc, Au10, 08/11/2011, 29:33).

Mejor, y gracias (Claudia, Au10, 08/11/2011,29:38).

5.2.3 Cambios evidentes

Los cambios que Claudia refleja en su proceso de crecimiento tienen que ver sobre todo con la aceptación de sí misma, en su forma de ser y actuar como en su físico. Convivir en un ambiente donde no le permitían expresarse, donde las descalificaciones a su persona eran constantes definitivamente es difícil, pero buscar alternativas que le permitan sentirse querida, confiada, segura, fue muy significativo.

El espacio para que sucediera ese cambio fue propicio, ya que menciona que el taller le sirvió para conocerse y aceptarse como es y así manifestarse ante los demás. En la última sesión expuso lo siguiente:

Me voy a gusto, segura de mi misma, sé que puedo lograr lo que me propongo, cuando escuché la canción me dieron ganas de llorar, y me sentí como una niña, no me importo que me pintaran. Voy a extrañar las sesiones y los quiero mucho (Claudia, Au10, 08/11/2011,01:35:40).

Retomo aquí una cita de Rogers cuando un profesional le expresa casi a término de la terapia: “Por último, sentí que *tenía* que empezar a hacer lo que *quería* hacer y no lo que pensaba que *debía* hacer, independientemente de lo que los demás esperaran que hiciera. (1961, pp. 154-155). Considero que el proceso que Claudia experimentó fue el inicio para percibirse diferente, con la capacidad de utilizar sus propios recursos para tomar decisiones y conducirse ante los demás segura y confiada de lo que ella quiere para su propio bienestar.

5.3 Proceso de cambio de Rocío: “Quererme y aceptarme tal y como soy”

Que importante es que un adulto no pierda la confianza y consideración hacia los jóvenes, verlos como iguales, respetar y valorar su individualidad comunicándose uno al otro y fortaleciendo el crecimiento y desarrollo humano. Menciono lo anterior por la respuesta que Rocío expresa sobre la participación del facilitador “Nunca creí contarle a un adulto lo que me pasaba y que éste me pusiera tanta atención”.

5.3.1 Problemática presentada

El trabajo de Rocío está enfocado en percibirse valiosa, aceptada y querida por ella misma, dentro del ambiente familiar no es común que resalten sus cualidades, es comparada con sus hermanas y físicamente se percibe fea.

5.3.2 Proceso de exploración

La respuesta que Rocío da a la actividad de dibujar mi fruta favorita y presentarse ante los demás resaltando sus cualidades es la siguiente:

Yo digo que más que nada nos sentíamos como un poco avergonzados porque no estoy acostumbrada a decir las cosas buenas de mi si no, más son las malas y entonces eso es una frustración, decir: así no, también tienes cosas buenas, no solamente las malas y las demás personas pueden decir las cosas malas que tienen pero a veces no decimos las cosas buenas que tenemos o agarramos nada más las cosas malas que nos dicen, pero no nos ponemos a pensar que también tenemos cosas buenas (Rocío Au1, 06-09-2011, 48:34).

Y por ejemplo ahorita que mencionaste el yo soy con cuantas cualidades

¿Cómo te sentiste? (Fc, B1, 06-09-2011, 49:03).

Bien, porque nunca me las digo, muy pocas veces me digo ¡ay! no sé, que bien me siento conmigo misma o que agusto estoy o, hoy me siento feliz, no sé, la mayoría del tiempo es así de que hay una frustración y no me doy tiempo para ya no pensar en las cosas, por ejemplo en los problemas, en vez dejar los problemas por un rato y olvidarme de eso, es así como que todo el tiempo los quiero cargar conmigo y es así de: vénganse vámonos problemas, nadie se tiene que enterar porque si no, no puedes vivir sin ellos (Rocío, Au1, 06-09-2011, 50:01 min.).

Muestra dificultad para reconocer su valía, ya que generalmente le han resaltado las cosas negativas. Igual ella percibe en los demás, más que lo positivo lo negativo. La rutina diaria hace que muy pocas veces reconozca su sentir. Los problemas jalan su atención y la importancia de sí misma queda en segundo término.

La participación de Rocío como consecuencia de las dinámicas habla de la necesidad de expresar su sentir, sin embargo aquí se muestra lo que sucede en la primera etapa del proceso que Rogers menciona en su teoría: *“Existe cierta*

reticencia a comunicar el sí mismo. La comunicación solo se refiere a hechos externos” (1961, p. 123). Habla de un nosotros al momento de resaltar aspectos positivos o negativos tanto de ella misma como de las demás personas.

En la segunda sesión al mencionar cómo la actitud y forma de conducirse de los padres tienen que ver en la valoración y forma de ser de los hijos Rocío expreso que hay padres amorosos que más bien, cada quien va tomando lo malo y no lo bueno.

Pero también está lo positivo ¿no? también hay algunos papás que son muy amorosos, igual a veces la mayoría de las veces tomamos lo malo y es lo que marcamos más en nuestras vidas, en lugar de también ver las cosas buenas (Rocío, Au2, 13-09-2011, T 19:02).

Luego relata una problemática familiar, refiere haberse visto afectada por actuar con honestidad y en apoyo a su mamá, por otro lado no está de acuerdo en la actitud que toma su papá ya que él siempre ha dicho que la familia es primero, que hay que estar unidos y en ese momento no se manifestó así, observando incongruencia en el decir y hacer. Al preguntarle cómo se sentía dijo:

Me molestan las cosas que dicen sin pensar. La mayoría de la gente cuando nos enojamos, decimos cosas sin pensar y herimos a la gente y más que nada en mi familia pasa eso no sé si en las demás; cuando nos enojamos tendemos a herir mucho a la gente cuando nos molesta algo. Bueno, pasaron una serie de cosas y decimos ¡ay! te odio y ojala no hubieras nacido y así entre hermanos, para mí es muy feo no sé, me hace pensar muchas cosas (Rocío, Au2, 13-09-2011, 21:14).

A aprendido a limitar lo que siente por lo tanto no está bien sentir enojo porque puedes herir a las personas que más quieres de una forma irracional luego experimentar un sentimiento de culpa.

Al expresar cuando estoy molesta, primero siento alivio y luego en ciertas cosas si me arrepiento digo: chin porque dije eso, por qué no me quede callada me lo hubiera guardado lo hice sin pensar y yo no tiendo a

disculparme con la gente, para mí es muy difícil demostrar mis sentimientos (Rocío, Au2, 13-09-2011, 22:34).

El hecho de observar la incongruencia con la que actúa su papá hace que se perciba confundida sobre todo al expresar lo que piensa de la situación ya que como lo menciona le es difícil demostrar sus sentimientos. “La *diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda*” (Rogers 1961, p. 125).

Al profundizar un poco más en su sentir reconoce que precisamente al recordar su vivencia, las emociones se hacen presentes.

Es una sensación horrible, quieres gritar algo pero sientes algo en el pecho (Rocío, Au2, 13-09-2011, T 23:54).

En este momento ¿estas sintiendo? (Fc, Au2, 13(09/2011, 23:55).

Sí, es que me acuerdo de todo (Rocío, Au2, 13/09/2011,23:59).

Claudia expreso: Lloro y Rocío dice: No, no tengo ganas de llorar. Me siento muy molesta, siento mucha rabia (Rocío, Au2, 13-09-2011, 24:20).

Estoy enojada (Rocío, Au2, 13-09-2011, 30:59).Siento como un hoyo, me lo imagino como una parte herida, vacío (Rocío, Au2, 13-09-2011, T 31:12 min).

Quisiera cerrarlo, desaparecerlo (Rocío, Au2, 13-09-2011, T 31:38 min).

Lo más fácil sería sacarlo pero lo recuerdo y me vuelve a dar coraje (Rocío, Au2, 13-09-2011, T 32:18 min).

Tengo mucho sentimiento, Tristeza (Rocío, Au2, 13-09-2011, T 32:45min).

Está consciente de haber actuado de la mejor forma para ayudar a su mamá sin embargo afecto los intereses de sus hermanas, reconoció que el enojo seguía presente. Experimenta una situación difícil de solucionar, dolorosa. Al darse cuenta de su sentir le provocó diversas emociones.

Una vez que manifestó su sentir, fue clarificando cuál sería su comportamiento hacia sus hermanas y hacia su papá. Existe una desilusión muy profunda hacia la persona de su hermana mayor, y eso la confunde.

Al preguntarle cómo estaba, su respuesta fue: "Mejor, porque siento que pase lo que pase, tengo que estar fuerte por mi hermano y mis papás" (Au2, 13-09-2011, 39:50). Reconoce su necesidad y manifiesta fortaleza hacia los demás pero no hacia ella. Según la tercera etapa descrita por Rogers una vez que la persona relata su vivencia y explora con cautela su sentir aun el sí mismo es reflejado como objeto: *"El sí mismo también se expresa como un objeto reflejado, que existe principalmente en los demás"* (1961, p. 126).

Lo más significativo que expresó dentro de la dinámica de dibujar la flor fue el hecho de haber tenido diferencias con su familia pero luego expresa que posteriormente la situación cambio favoreciendo las relaciones familiares.

Cuando nos peleamos en mi casa mis hermanos, mis papás y nos dejamos de hablar, la familia se separó, yo me sentí triste y culpable de lo sucedido aunque ahora sé que no es así. Cuando recuerdo lo que nos dijimos me da tristeza (Rocío, S3, 20/09/2011, DI).

El viernes que fuimos a comer a Chapala toda la familia que por fin estábamos juntos de nuevo después de la gran pelea, recuerdo que todos sonreíamos y festejábamos, yo estaba feliz de nuevo por lo ya ocurrido (Rocío, S3, 20/09/2011, DI).

En esta dinámica Rocío expresa que a pesar de haber tenido dificultades en su familia existe la posibilidad de mejorar la relación tomando en cuenta los efectos positivos de la misma así como lo refiere Rogers y Kinget en la teoría de las relaciones interpersonales [...] la relación tiende a establecer un estado de acuerdo interno cada vez mayor entre las partes y a favorecer su funcionamiento psicológico" (1967, p. 271).

La cuarta sesión fue relevante en la exploración de Rocío al recibir el rol o papel que desempeñaría como parte de reconocer su valía personal y su autoestima. En ocasiones las frases o muestras de cariño dentro de las relaciones

interpersonales o familiares resultan ser muy escasas, hacer comparaciones entre los hijos puede ser tan significativo como a la vez decadente. Rocío no acepta la frase que le llega, ya que los introyectos han sido muy marcados sobre todo en lo exterior, al preguntarle ¿estás bien? su expresión corporal era incongruente con su respuesta verbal, definitivamente la necesidad de reconocimiento de ella misma es muy importante, luego aceptar la falta que hace el que de ella salga decirle a los demás lo significativo que son en su vida.

A mí me toco soy bonita y a veces no me siento así me siento insegura es como cuando hicimos lo de las frutas nunca me digo. Hay, soy bonita. (Rocío, B4, 27/09/2011, 196,197).

Eres bonita (Fc, B4, 27/09/2011, R 198).

A veces no me siento así y llega la inseguridad a mí (Rocío, B4, 27/09/2011, R 199).

No recibes esa expresión como tuya (Fc, B4, 27/09/2011, R 200).

No (Rocío, B4, 27/09/2011, R 201).

Cómo la recibes entonces, qué tienes que aprender con esa frase, qué te llega (Fc, B4, 27/09/2011, R 202,203).

Que está mal, se equivocaron de persona (Rocío, B4, 27/09/2011, R 204).

Es el reconocimiento y es la seguridad de manifestarlo. ¿Cómo estás? (Fc, B4, 27/09/2011, R 205).

Bien (Rocío, B4, 27/09/2011, R 206).

Tú cuerpo y tu expresión me dice otra cosa (Fc, B4, 27/09/2011, R207).

No creo que sea bonita y otras veces sí, es la inseguridad, me siento insegura de mi aspecto, y veo otras chicas y digo ella sí es bonita y yo no (Rocío, B4, 27/09/2011, R 208,209).

Te han comparado con otras personas (Fc, B4, 27/09/2011, R 210).

Con mi hermana (Rocío, B4, 27/09/2011, R 211).

¿A ella le dicen que es bonita? y a ti no, ¿nunca te lo dijeron? (Fc, B4, 27/09/2011, R 212).

Le pedí a Rocío que cerrara sus ojos y posteriormente a Claudia que se acercara a ella y tomara el lugar de su mamá para que le expresara sus palabras.

Te quiero mucho, eres la más guapa de mis hijas (Claudia B4, 27/09/2011, R 215).

Hay, ya cállate (Y solloza) (Rocío, B4, 27/09/2011, R 216).

Déjate sentir, eso que está dentro de ti (Fc, B4, 27/09/2011, R 217).

Eres bonita me apoyas en todo siempre estas a mi lado aunque a veces yo no, si te hecho a un lado discúlpame, eres muy importante para mí y eres bonita, no importa lo de afuera, importa lo de adentro (Claudia, B4, 27/09/2011, R 218, 219,220).

Se dan un abrazo y poco a poco Rocío se recupera, todos los demás permanecemos en silencio.

Todo eso yo lo sé pero a veces necesito que me lo digan y me lo recuerden porque a veces parece que todo es lo contrario. Y mis papás le dicen a otros lo importante que soy para ellos pero a mí no me lo dicen (Rocío, B4, 27/09/2011, R 223, 224,225).

Cómo recibes la expresión de tu compañera y de que te das cuenta (Fc, B4, 27/09/2011, R 226).

¿Qué podrías hacer tú para que te lo digan? (Fc, B4, 27/09/2011, R 227).

Que yo también decirles lo importante que ellos son para mí y no poner límites porque siempre me he sentido la más apartada y que ellos no se acercan a mí porque no se los permito, debo decirles cuanto los quiero (Rocío, B4, 27/09/2011, R 228, 229,230).

¿Debo o quiero? (Fc, B4, 27/09/2011, R 231).

Quiero y no ponerles ninguna barrera (Rocío, B4, 27/09/2011, R 232).

Gracias Rocío (Fc, B4, 27/09/2011, R 233).

Rocío permite con la ayuda de la facilitación que su cuerpo hable y libere todo aquello que limita ser ella misma, a recibir expresiones positivas de las personas que ama y querer ser diferente. *“La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. Se descubren nuevos constructos personales y se los examina y cuestiona críticamente”* (Rogers, 1961, p. 131).

En la última sesión reconoce lo importante que fue compartir un espacio en donde en ocasiones simplemente con escuchar te llevas un aprendizaje. Aun así diez sesiones no bastan para el maravilloso conocimiento de sí mismo.

Yo me sentí muy agusto, sentí que me sirvió mucho, me desahogue me di cuenta de cosas que quizás ya las había olvidado, pero las saque. Quizás sí me falta más, diez sesiones no son suficientes pero si me ayudaron, de hecho cada cosa que habló cada uno, cada palabra que se dijo me sirvió mucho, me llevo mucho de todos les agarre mucho cariño a todos (Rocío, Au10, 08/11/2011,45:35).

5.3.3 Cambios evidentes

Para dar cuenta de los cambios que Rocío experimento retomaré lo que ella misma escribe en su bitácora personal.

Me gusto la actividad de las frutas ya que nunca había escrito sobre mí en tercera persona, nunca me alago a mí misma, siempre espero a que alguien más me las diga (Bp1, 06/09/2011).

Debo trabajar en demostrar los sentimientos, que antes de pensar en los demás debo pensar y creer en mí, debo tener confianza y seguridad en mi (Bp2, 13/09/2011).

Me sentí súper feliz, tranquila relajada al hablar de la situación familiar sin enojarme, sentir nada más que tranquilidad, paz interior (Bp3, 20/09/2011).

Me di cuenta o más bien acepte que mis papás no me dicen lo que sienten porque yo pongo una barrera. Al cerrar mis ojos y que Claudia tomara el papel de mi mamá me sentí tan tranquila, feliz y satisfecha (Bp4, 27/09/2011)

Soy más segura de mí, aprendí a quererme y aceptarme tal y como soy (Cf, 08/11/2011).

No fue fácil para ella reconocer y aceptar sus cualidades, resaltar su belleza interior y exterior y eso dentro de la valía personal es muy importante ya que te permite sentirte segura en los ámbitos que te desenvuelves y en la relación con las demás personas.

5.4 Proceso de cambio de Pablo: “Lo único que quiero es sentirme amado por alguien”

Para dar cuenta del proceso de Pablo, me gustaría aclarar que en lo personal fue muy difícil facilitarle tomando en cuenta las condiciones que desde el ECP se proponen, es muy probable que no pueda sustentar plenamente los cambios que mostró, podré ubicarlo en las primeras dos etapas del proceso de Rogers; pero el hecho de asistir de forma permanente a partir de la tercera sesión y buscar acomodar su horario porque el curso-taller se cruzaba con sus clases me pareció que realmente necesitaba sentirse tomado en cuenta.

5.4.1 Problemática presentada

Su participación estuvo enfocada en la desgastante relación que vive con su mamá, constantemente recibe de ella expresiones como: eres un estorbo, si no hubieras nacido todos estarían bien, eres una plaga, un inútil, tú me amargaste la vida, lárgate de nuestras vidas. Todo ello se suma a situaciones del pasado en donde su valía personal se vio deteriorada. Por lo tanto en la situación de Pablo hago referencia a lo que Rogers y Kinget describen en un apartado del proceso de una relación negativa:

Cuanto más *sienta* Y esta falta o insuficiencia de *consideración positiva y de empatía*:

___ menos se siente en estado de expresar lo que *experimenta*.

___ menos capaz es de expresar sentimientos relativos al yo.
___ menos *diferenciada es su percepción*.
___ menos capaz es de reconocer y de expresar el *desacuerdo* que existe entre los datos de su *experiencia* y la imagen que él tiene de sí mismo.
___ menos capaz de reorganizar esa imagen (1967, p. 267).

5.4.2 Proceso de exploración

Pablo se incorporó al grupo en la tercera sesión y en esa ocasión la dinámica realizada fue el hacer una flor de cuatro pétalos, centra su atención sobre todo en situaciones que le hacen proyectar tristeza.

Cuando era más pequeño, en la escuela una niña llamada Verónica me dijo frente a todos que le daba asco. Mi hermano hace poco fue novio de una chica que quería desde hace cinco años (Pablo, S3, 20/09/2011, DI).

Recibir introyectos tales como: no vales, estas de cierta forma por lo tanto no te acepto, prefiero al otro que a ti, definitivamente van formando una coraza muy densa, en esa misma dinámica refiere que estar solo es para él su mejor opción para sentirse seguro y protegido. Retomo aquí una cita que Rogers expone al momento de iniciar un proceso terapéutico y que en este caso lo adopto como parte de mi facilitación.

Me siento algo temeroso ante él, temeroso de sus profundidades, tal como me ocurre con las mías. Y sin embargo, a medida que habla, comienzo a experimentar respeto hacia él, a sentir mí vínculo con él. Siento cuánto lo asusta su mundo y los ingentes esfuerzos con que intenta mantenerlo en su sitio. Quisiera captar sus sentimientos y que él advierta que los comprendo [...] (1961, p. 69).

En ocasiones los pensamientos, las percepciones, las experiencias de vida están tan marcadas en nuestra mente que coincidentemente se manifiestan, lo importante es tomar de ellos una actitud positiva aunque las circunstancias se presenten diferentes. En la dinámica de roles o papeles Pablo tomo el siguiente:

A mí me tocó el de nadie me quiere (Pablo, B4, 27/09/2011, R 246).

(Sonríe y luego dice): Pues como todo en la vida a veces piensas que como esta frase yo digo. Qué si me quieren, por ahí a de haber alguien que me quiera, mis amigos me dicen es que eres bien chido, si te queremos o no sé. Qué bueno que eres así porque cuando estoy contigo me siento bien (Pablo, B4, 27/09/2011, R 247, 248, 249,250).

Como te llega eso que te dicen, cómo te sientes, que le abonarías a esa frase (Fc, B4, 27/09/2011, R 251,252).

Yo sí he llegado a decir esta frase, a pensarlo, porque normalmente cuando cualquier persona te las dice no le tomo importancia pero si te las dice como mi mamá si me llega a poner triste no sé porque siempre que hablo con ella terminamos discutiendo y me ofende de una forma, sus palabras de ella me ofenden más que si me las dijera otra persona. Y no sé yo digo que me pueden decir muchas personas lo mismo pero cuando me lo dice mi mamá me llega a afectar (Pablo, B4, 27/09/2011, R 253, 254, 255, 256, 257,258).

Me parece que en la persona de Pablo esta frase es trascendental, pero muestra una actitud optimista ante las circunstancias que vive con sus amigos, no así con su mamá lo cual le hace percibirse triste. Refiere desde su pensar lo que significa que su mamá se dirija a él de esa forma por consiguiente manifiesta aquí una: [...] *reticencia a comunicar al sí mismo. La comunicación se refiere a hechos externos* (Rogers 1961, p. 123).

En la dinámica de expresar el final de la historia de la muchacha de las nueve vacas Pablo manifiesta la necesidad de atención de sentirse querido de estar y convivir en un ambiente en donde el respeto y la armonía. Es lo que reflejan sus palabras en el final que le da a la historia.

Final de la muchacha de las nueve, quince o las vacas que sean, después de haberse casado Amanda con el forastero se dio cuenta de la belleza interior que en ella existía y le decía todos los días lo hermoso que se ve. Al principio, ella se preguntaba ¿por qué? y su marido siempre le respondía una mujer de muy poca memoria hay que decirle lo bella que es, terminando así con una

bella sonrisa, es así como Amanda y el forastero formaron un bonito hogar en el que se fomentó el respeto mutuo (Pablo, Au5, 04/10/2011, 21:43-22:10).

Y si yo te preguntara ¿a quién se lo dirigirías? ¿Qué le dirías? o ¿a quién se lo quisieras dirigir, ese final? (Fc, Au5, 04/10/2011, 22:10).

No sé, me gustaría que aplicara así como para mí (Pablo, Au5, 04/10/2011, 22:15-22:38).

A ti ¿te gustaría que te dijeran eso? (Fc, Au5, 04/10/2011,23:06).

No, más bien me gustaría que si me llegara casar con mi esposa decirle (Pablo, Au5, 04/10/2011, 23:34).

Sí, pero siempre esa reciprocidad es importante a lo mejor no en la figura de mujer sino de hombre, igual tenemos parte mujer y parte hombre ¿están de acuerdo? (Fc, Au5, 04/10/2011,24:01)

¿Te gustaría que eso que pusiste ahí te lo dijeran a ti? (Fc, Au5, 04/10/2011, 24:01).

Tal vez (Pablo, Au5, 04/10/2011, 24:29).

No es muy común que te lo digan (Fc, Au5, 04/10/2011,24:57).

Mmmm, No sé, es algo que se me ocurrió (Pablo, Au5, 04/10/2011,24:59).

Observé a Pablo con gran necesidad de reconocimiento, de muestras de cariño, de aceptación. Deseo de que en su hogar exista el respeto mutuo. Manifiesta agrado al decir que eso aplicara en él, pero al preguntarle de nuevo, evade la pregunta para aplicarla en un futuro. *Los sentimientos y significados personales no se reconocen ni se admiten como propios* (Rogers 1961, p. 123).

En la sexta sesión al recibir las expresiones de sus compañeros en la dinámica “yo aprecio de ti”, dijo:

Y Pablo ¿cómo te sentiste? (Fc, B6, 11/10/2011, 429).

Bien (Pablo, B6, 11/10/2011,430).

Que significa bien (Fc, B6, 11/10/2011, 431).

Bien, pues en ese ratito como que Uuy, se siente chido saber ver lo que los demás piensan de ti (Pablo, B6, 11/10/2011, 432,433).

¿Qué palabra de las que te dijeron te llamo más la atención? (Fc, B6, 11/10/2011, 434).

Ya se me olvidaron todas pero recuerdo lo de mis ojos porque siempre me dicen lo mismo (Pablo, B6, 11/10/2011, 435,436).

Expresa un bien con cierta desmotivación, ese ratito fue significativo pero no cambia la realidad que vive. Como refiere Rogers el individuo advierte muy poco el flujo de vida que se da en su interior. “Sus maneras de construir su experiencia están predeterminadas por su pasado y los hechos del presente no logran afectarlas [...] (1961, p. 123).

En la novena sesión al elegir un pensamiento y reflexionar en un dialogo interno, le llamaron la atención dos de ellos.

A mí me gusto la que dice: “Me siento bien conmigo mismo porque sé que no soy perfecto” y la de “Me gusta que otros compartan mi punto de vista, pero no es necesario que estén de acuerdo conmigo” (Pablo, Au9, 01/11/2011,23:37).

¿Qué nos puedes decir de eso Pablo? (Fc, Au9, 01/11/2011,23:38).

Que está bien lo que dice que no soy perfecto, aceptar los errores que tenemos es algo que te facilita ser humilde a lo que me han dicho, pero según los errores propios es una parte de lo que nos ayuda a ser humildes (Pablo, Au9, 01/11/2011,24:11).

¿Así te consideras una persona humilde? (Fc, Au9, 01/11/2011,24:13).

Sí, pero no sé, eso de aceptar los errores que tengo y no ver los errores de los demás me parece bien, tratar de reconocer los míos y reconocer los de los demás y no decírselos (Pablo, Au9, 01/11/2011,24:45).

Las frases que le llamaron la atención resaltan palabras que tienen que ver con él mismo y con su realidad. Por ejemplo Me siento bien conmigo mismo, no soy perfecto, compartir con otros. Por otro lado habla de aceptar los errores, resaltarlos pero no ver los errores de los demás. Observo a Pablo en la necesidad de que los demás vean sus cualidades, sus logros, su capacidad de salir adelante con sus propios recursos. De esta forma la necesidad de aceptación y comprensión positiva llevó mi facilitación a estar dentro de un clima en donde él se percibiera tomado en cuenta así como lo refiere Rogers en la figura del terapeuta: “[...] puede sentirse cómodo al iniciar una relación de este tipo, sin saber en términos cognoscitivos hacia donde lo llevará, pero sintiéndose satisfecho de crear un clima en el que el cliente pueda disfrutar de toda la libertad necesaria para ser él mismo” (1961, p. 166).

En la décima sesión, su participación en la dinámica fue diferente a lo que se les pidió a los demás, una de ellas era que recíprocamente en pares pintaran su cara, escuchando la canción color esperanza, Pablo dijo: “nadie toca mi rostro” y en una hoja se dibujó el mismo, al tomar fotografías también cubrió su cara.

Como parte de ver a la persona en su propia necesidad, de reconocer las experiencias tan fuertes que ha vivido, de ser tratado con indiferencia y humillación me pareció muy válida la actitud de Pablo al poner esa barrera de protección.

Para cerrar y dar una conclusión del curso-taller expreso lo siguiente:

Pablo, ¿cómo te sentiste? (Fc, Au10, 08/11/2011, 44:02).

Pues, la primer sesión que llegue estaban haciendo lo de la flor y lo que más recuerdo, lo que más se me quedo es lo de cada pétalo ibas describiendo así como, tristeza, alegría y pues yo sí se me hizo interesante. En cuanto al tema de la autoestima, quería aprender de forma teórica así como a autoanalizarme (Pablo, Au10, 08/11/2011,44:04).

Una vez más reconozco que fue muy difícil el acompañamiento de Pablo, una y otra vez mi actitud fue desde el ECP sin embargo sus respuestas no permitieron llegar a interiorizar a reconocer sus emociones; aun así considero que logró dar un pasito hacia la valorización personal, a sentirse aceptado, reconocido, estimado.

5.4.3 Cambios evidentes

Como mencione al principio evidenciar si hubo cambios importantes es difícil. Una de las situaciones que llamó mucho mi atención fue que en la convivencia que el grupo decidió tuviéramos una vez que terminaron las diez sesiones y en donde compartimos alimentos, jugamos, se agradeció el haber sido parte de esa experiencia Pablo mostró una actitud diferente incluso en las fotografías estuvo en primer lugar, eso fue muy significativo.

Retomaré algunas reflexiones que hizo en su bitácora personal que entregó al final del taller.

Esta sesión me pareció relevante pues en ella se realizó una fiesta y normalmente las fiestas me hacen enojar por el ruido y porque me recuerdan que no debo dejarme sentir nada por nadie, además que no me siento parte de esa alegría pues mi respuesta por ejemplo cuando dicen algo gracioso y preguntan por qué no río sinceramente es –dame un motivo para estar alegre y dicen que era chiste y respondo – los chistes se basan en tonterías o en cosas que les pasan a las personas, no me hacen gracia las estupideces y no me gusta burlarme de nadie porque odio las burlas. Tal vez suene tonto pero es como si un reglamento en mi cabeza me restringiera las cosas que estadísticamente pueden herir o hacer que actúe de forma tonta como: Jugar (cosas como escondidas, pintarme la cara, correr, reír, etc...) Dejar que me abracen o den muestras de cariño hacia (lo odio y tal vez me haga llorar) (Bp, 15/11/2011).

Esta última expresión muestra de alguna forma el querer traspasar esa barrera de protección.

En mi última sesión me sentí a gusto y no enojado como en la sesión anterior, de hecho al llegar a casa me puse a reflexionar acerca de muchas cosas y de alguna forma me di cuenta de que en realidad lo único que quiero es sentirme amado por alguien (específicamente una chica) pero que esa barrera que he hecho dentro de mí evita que me arriesgue a amar e incluso creer y dejar que alguien me ame [...] (Bp, 15/11/2011).

Haciendo referencia a la segunda etapa del proceso de cambio considero que impera el hecho de resaltar los constructos que él ha adoptado como parte de su protección. *Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos* (Rogers 1961, p. 125). Como ejemplo la siguiente expresión “[...] no debo dejarme sentir nada por nadie [...]” (Bp, 15/11/2011).

Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales (Rogers 1961, p.125). “[...] Dejar que me abracen o den muestras de cariño (lo odio y tal vez me haga llorar) [...]” (Bp, 15/11/2011).

5.5 Proceso de facilitación

En seguida describiré cómo llevé a cabo el proceso de facilitación y cuáles fueron los resultados tanto de mi persona como de los participantes al inicio, durante el proceso y al término del taller. Iniciaré resaltando mis propios retos y formas de ir siendo congruente conmigo misma y con el grupo, ofreciendo y desarrollando las condiciones facilitadoras para que los jóvenes pudieran experimentar mayor seguridad y confianza en sí mismos, y como a partir de manifestar una actitud de aceptación incondicional y comprensión empática ellos lograron cambios que se evidenciaron una vez que recuperé los datos de la intervención.

Definitivamente la primera sesión fue de nerviosismo por un lado y de seguridad por el otro; me sentía nerviosa porque no sabía cuántos jóvenes acudirían y permanecerían en el grupo y si lo que trataríamos allí fuera motivante para ellos. Mi seguridad la enfoqué en que había preparado con entusiasmo y dedicación tanto las dinámicas como la información relacionada con el tema de la autoestima, también con el hecho de reconocermi con la capacidad de ayudar al otro desde mi propia congruencia, de aceptar lo que los demás han observado en mi persona como es el ser amable, paciente e interesada en su bienestar pues una de las chicas que se inscribió al curso me hizo el comentario que de solo ver mi nombre en la invitación a participar ella se quiso inscribir; por un momento no acepté ese alago

pero al reflexionar me di cuenta de que si iba a ser parte de un proceso en donde la valoración de sí mismo sería relevante entonces quise aceptar lo que los demás han observado en mí.

Al inicio de cada sesión mi intención era crear un ambiente en el cual los jóvenes se sintieran en confianza de manifestar la fragilidad de su sentir, su pensar, su forma de ir enfrentando situaciones difíciles para ellos; es por eso que traté de crear un ambiente propicio y confiable así como lo menciona Barceló cuando habla del facilitador “[...] su presencia en el grupo, su manera de relacionarse, es lo que hace posible la creación del clima necesario y adecuado [...]” (2003, p.39) es así que les ofrecí un espacio donde el respeto, la aceptación y la escucha estuvieran presentes.

Por lo tanto me parece necesario hacer presente las condiciones facilitadoras que Rogers propone en su teoría. Particularmente haré referencia a la congruencia, la aceptación positiva incondicional y la comprensión empática.

Mostrarme ante ellos tal como soy fue relevante para tener la confianza de posibilitar que se abrieran a su experiencia, de mostrar sus sentimientos y emociones, de ser ellos mismos para obtener un beneficio. Considero que las personas por el hecho de serlo somos tan especiales que cuando nos encontramos en un estado de vulnerabilidad es necesario cuidar la fragilidad de nuestro sentir. De esta manera en mi acompañamiento y facilitación traté de acogerlos desde la sencillez de una mirada, una sonrisa, un silencio, un estoy contigo invitando a percibir las bondades que tienen como personas. Refiero aquí el siguiente fragmento:

[...] Cuando el profesor, el educador o el facilitador se muestra a sí mismo en la relación, sin esconderse detrás de una máscara psicológica y profesional existe una mayor posibilidad de que la persona facilitada crezca de manera constructiva y se muestre a sí misma más auténticamente (Barceló, 2003, p.36).

Considero que poco a poco fui desarrollando mi capacidad de escucha, aceptación y consideración positiva hacia los jóvenes sobre todo al momento de

abrir su experiencia y clarificar su sentir, quizás hice algunas preguntas que invitaban a dar una respuesta cerrada sin embargo mi intención era ayudarle a darse cuenta del valor de su persona; cito aquí un ejemplo de ello:

Sara: Algo que siempre quisiera cambiar es mí físico, no soy feliz por eso.

F: Qué te dice tu físico.

Sara: No me gusta, mi aspecto, el estar gorda.

F: Te lo dicen, a tu alrededor, te resaltan mucho tu aspecto, ¿Qué te dicen?

Sara: Que estoy gorda, que parezco vaca que si no me da vergüenza, que vea a mis amigas como están delgaditas (Expresa su sentir y llora). Es lo que me dice mi mamá.

F: ¿Tu mamá? Y de ella recibes expresiones positivas o nada más negativas ¿te duelen mucho que te diga eso tu mamá?

Sara: Quisiera decir que no, pero si, quizá a ella no se lo hago notar.

F: ¿Porque no se lo haces notar?

Sara: Porque siento que si le digo me va a insultar más.

F: Te causa cierta inseguridad, desconfianza poder pensar decirle eso a tu mamá. A de ser muy difícil esa parte donde están insistiendo en tu aspecto nada más por fuera pero no somos eso nada más, somos muy importantes por dentro y por fuera también, como estemos ¿Tu cómo te consideras? (B5, 04/10/2011, 118-132).

En esta sesión Sara exploró su sentir con respecto a su aspecto físico restando importancia a sus cualidades internas por lo tanto el que yo mostrara una actitud de aceptación positiva incondicional fue relevante para ayudarle a darse cuenta de lo valioso de su persona. Barceló detalla este aspecto en el siguiente fragmento: “[...] Cuando el facilitador consigue sentir una actitud positiva y de aceptación hacia la persona facilitada es más probable el crecimiento y el cambio [...]” (2003, p. 36).

Por otra parte traté que mi facilitación estuviera rodeada de una escucha sincera y empática, percibir e imaginar el sentir de su vivencia, que realmente los jóvenes se sintieran acompañados. Estuve atenta a lo que cada uno expresaba desde su propia historia, algunas coincidían y se relacionaban pero nunca una iba a ser igual que la otra. Cada quien experimenta la alegría, el dolor, la tristeza, el coraje, el miedo de forma distinta por lo tanto mi intención fue estar con ellos como si fuera yo misma haciendo presente la sensibilidad y consciencia que nos une como personas y que en algún momento yo también puedo encontrarme vulnerable ante alguna situación, por consiguiente me hice sentir presente abierta a dar y recibir.

Enseguida refiero un fragmento donde Rocío otra de las participantes expresó una vivencia que la hizo sentir coraje al momento de platicarlo y recordar la situación con su padre. Mi actitud principalmente fue de escuchar activamente su necesidad, reflejar su sentir e imaginar su vivencia y deseos de mejorar la relación con su familia.

Mi papá le echa la culpa a mi mamá, le echa la culpa a mi hermano, me echa la culpa a mí que porque no me quedé callada a mí me da mucho coraje porque si yo contara todo lo que mi hermana ha dicho “la que estaría en problemas serías tú” y dice que yo siempre causo problemas y yo no digo cosas que no me corresponde al decirlo vuelvo a revivir ese momento y me da mucho coraje (Rocío, Au2, 13-09-2011, 25:40).

Me imagino que ha de ser muy difícil, eso por lo que pasaste y que de pronto no encontrar una salida, una salida armoniosa, de estar comunicando una situación y de pronto es así como que guardarme, guardarme todo ¿y no crees que en ese guardarte todo de alguna manera a lo mejor explota la situación? (Fc, Au2, 13/09/2011, 28:01).

Al escuchar el relato de Rocío traté de imaginar cómo se la vivió al momento de enfrentar tanto a sus hermanas como a su papá y sobre todo el quedarse callada para no hacer las cosas más grandes, es por eso que le cuestioné invitándola a reflexionar ¿Qué pasaría si no expresaba su pensar y sentir de lo que vivió? Claro que de algún modo ese silencio se vuelve insoportable, es por ello que dentro de la

sesión invite a Rocio a expresar su enojo sin sentirse presionada facilitando la confianza y la escucha.

Al momento de iniciar cada sesión en mi mente estaba presente el ser congruente y empática con lo que los jóvenes expresaran sin embargo no fue tan sencillo el hecho de profundizar en su sentir sobre todo en la segunda sesión, refiero aquí lo que Barceló (2003) manifiesta al momento de percibir el mundo interno de la persona facilitada tomando en cuenta una actitud de escucha profunda y activa para recuperar con precisión los significados que la persona experimenta en ese momento y sobre todo expresarle una comprensión empática, aun así considero que al momento de acompañarlos tanto mi lenguaje verbal como no verbal reflejaron una actitud de escucha y comprensión ayudando a clarificar el sentir y pensar de los jóvenes.

Definitivamente haber facilitado un grupo desde el ECP fue muy relevante en mí, fui creciendo con cada uno de ellos; las primeras cuatro sesiones mi preocupación estuvo en que el tema o la dinámica se dieran conforme lo establecido teniendo presente una actitud de escucha y respeto; sin embargo a partir de la quinta sesión la confianza y seguridad reforzó esa capacidad de fluir y acompañar al grupo y no solo de mi persona sino de cada uno de los jóvenes que participaron en este excepcional proceso de crecimiento.

Enseguida expongo la manifestación hecha por algunos de los jóvenes en su conclusión final lo cual me hace reflexionar en la necesidad de ofrecer espacios de escucha y respeto contribuyendo así a su propio crecimiento.

Me inspiró mucha confianza nunca creí poder contarle a un adulto lo que me pasaba y que este me pusiera tanta atención, que le agradezco su tiempo y atención (Rocío, Cf, 14/11/2011).

Con el simple hecho de haberme escuchado fue mucho, con el simple hecho de haber aguantado mis traumas lo agradezco pues aunque yo sola me desahogaba, hace falta que alguien te escuche y después de platicar lo que me pasaba me sentí bien, un alivio (Frany, Cf, 14/11/2011).

Primero que nada quiero agradecerle por habernos ayudado en especial en mí que le expliqué lo que me hacía estar incómodo o mal en algún tiempo de mi vida, también aprendí a estar bien conmigo mismo, conocerme como estoy en realidad, qué es lo que daña y qué es lo que hace sentir bien (Ángel , Cf, 14/11/2011).

Lo anterior es una pequeña muestra de la intervención realizada lo cual me hizo sentir una gran satisfacción; facilitar y acompañar desde el Enfoque Centrado en la Persona me dio la capacidad de ofrecer a los demás una ayuda efectiva profundizando en su pensar, sentir y hacer, partiendo de mi propia forma de ser y actuar siendo yo misma teniendo en cuenta el sentido de mis palabras hacía mis acciones para ganarme la confianza en este caso de los jóvenes, así lo menciona Rogers (1964, p.55) comprender que para ganarse la confianza de los demás no es necesario una rígida estabilidad sino el permitirse ser sincero y auténtico.

5.6 Conclusión

Para reafirmar los alcances de la intervención realizada fue necesario realizar un análisis exhaustivo de cuatro de los jóvenes que participaron en el curso-taller, así como el desempeño de mi facilitación, esto se vincula a la relación entre los propósitos que para ello se establecieron y a las preguntas de análisis que permitieron identificar los cambios que ellos mismos demostraron como es valorarse a sí mismos, ya que los introyectos y descalificaciones que constantemente recibían ya sea en el ambiente familiar o de sus iguales hacía que no percibieran lo importante que son como personas, de igual forma aceptarse tal como son con cualidades y errores, reconociendo que no son perfectos, permitió manifestarse con seguridad y confianza al relacionarse con los demás y en tomar decisiones que construyan su bienestar. Se dieron cuenta de las responsabilidades propias de su edad asumiendo una actitud positiva y estableciendo relaciones armoniosas.

Lo anterior fue el resultado de ofrecer un espacio de escucha y respeto fundamentado en el Enfoque Centrado en la Persona permitiendo que los jóvenes se sintieran acompañados en un clima de confianza para experimentar lo que en ese

momento estaba afectando su estabilidad emocional, sus relaciones con el otro y sobre todo su valía personal.

Particularmente con este análisis me doy cuenta de la capacidad que fui adquiriendo para estar con el otro en su proceso de crecimiento, aceptarlo incondicionalmente con la diversidad que implica tener experiencias gratificantes y dolorosas, pero sobre todo mostrarme a su nivel desde la congruencia de mis pensamientos, mi sentir y mis acciones. Enseguida refiero a Rogers como una forma de identificarme con su gran sabiduría y deseos de ayudar al otro “[...] He llegado a comprender que ganar la confianza del otro no exige una rígida estabilidad, sino que supone ser sincero y auténtico [...]” por lo tanto si yo me conduzco ante mí misma y ante los demás con sinceridad, congruencia y autenticidad definitivamente ganare su confianza fortaleciendo nuestra relación humana (Rogers, 1961, p 55).

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

Después de haber analizado y descrito los alcances de la intervención, en este capítulo contrastaré la teoría expuesta en el Marco Referencial con mi experiencia de acompañar un proceso de crecimiento a través de mi intervención tomando como base los cambios que los jóvenes experimentaron en sí mismos y en sus relaciones interpersonales.

Rogers deja muy claro que son necesarias y suficientes seis condiciones para lograr cambios en una relación facilitadora. La sexta condición como parte de ellas es primordial expresando que: “[...] el cliente experimenta la sensación de ser plenamente *recibido* [...]” (1961, p.121). Considero que una de las razones que llamaron la atención de los jóvenes fue la invitación a participar en un taller de autoestima por lo tanto desde el primer momento mi intención fue que se sintieran acogidos y recibidos, de igual forma el que yo como facilitadora les mostrara una actitud positiva, honesta y respetuosa creando un ambiente de confianza y seguridad donde la fragilidad de su sentir se tomara en cuenta cuidadosamente.

A través del curso-taller fui observando lo que resaltaba como necesidad en ellos, hipotéticamente puedo mencionar que percibirse desvalorizados, inseguros, desconfiados tiene que ver con la relación y los introyectos que los padres y hermanos les han transmitido ya que en la descripción de sus vivencias aparecían las figuras paternas humillando y deteriorando su ser persona. Teóricamente se dice que los padres proporcionan las bases para que sus hijos crezcan y se desarrollen constructivamente sobre todo en la parte afectiva, así lo menciona Rogers “[...] El afecto es muy satisfactorio, pero para saber si lo recibe o no debe observar el rostro de su madre, sus gestos y otros signos ambiguos [...]” (1998, p.67). Es por eso que me parece incongruente imaginar que una madre descalifique a su hijo refiriéndose a él con adjetivos como: estorbo, parásito, bueno para nada; que definitivamente trascienden en su formación y no permiten un sano crecimiento.

Enseguida relacionaré mi experiencia y lo que afirman los autores respecto al desarrollo adolescente dentro de un marco humanista y las implicaciones que guarda la interacción que éste lleva con los demás.

6.1 Percibirse a sí mismo valorado provoca cambios significativos

Cuando un individuo se percibe a sí mismo respetado, querido, valorado, invariablemente su sentir y pensar es modificado. Pero, no siempre el ambiente en el que esa persona desde niño se desarrolla favorece la valoración, por cultura o por costumbre en ocasiones se le excluye sin tomar en cuenta cómo experimenta cada situación a su alrededor. " [...] Si se le permitiera valorar su experiencia en función de lo que verdaderamente siente, el niño tendría ocasión de aprender a armonizar la satisfacción de sus diferentes necesidades y de mantener éstas en estado de equilibrio [...]" (Rogers, 1967, p.244). Es así que dentro del curso taller se abrió un espacio para resaltar el valor que cada persona tiene resignificando cómo enfrenta cada situación que no le permite sentirse plena.

Desde mi experiencia puedo decir que la actitud que tuve en cada encuentro permitió fortalecer esa valoración y en consecuencia cambios significativos. Recibirlos con una sonrisa, un saludo afectuoso, expresarles verbal o corporalmente que ese espacio era de aceptación, de libertad, de confianza dejando a un lado los prejuicios hizo que ellos se abrieran a la experiencia de percibirse diferentes, capaces de seguir adelante siendo conscientes de la diversidad que los aprendizajes de la vida ofrece. De esta forma coincidí en lo que Rogers expresa: "[...] 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 persona, y a mi juicio esto es muy valioso" (1961, p.30). Manifestarme ante ellos desde la congruencia de mis pensamientos y acciones buscando el bienestar mutuo hizo que el clima se tornara diferente con el propósito de estar realmente en su necesidad y deseos de transformación, de convertirse en persona.

A través de la intervención, de las dinámicas realizadas, de los conceptos expuestos los jóvenes experimentaron la importancia de valorar sus cualidades, sus potencialidades y recursos propios; descubrieron que se puede ser agradable, responsable, atractivo, sentimental, respetuoso, libre de tomar decisiones y junto con ello reconocer los errores que la imperfección humana ofrece con miras a un constante crecimiento. Estoy de acuerdo con Rogers cuando menciona al docente al

administrativo, al industrial y en este caso al facilitador con la capacidad de crear un clima diferente dentro de su organización, de la relación que guarda con los demás; las personas se tornaran más responsables, creativas, con la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas y solidarias (1961, p. 44).

6.2 Conocimiento de sí mismo, vía para la autoaceptación

Es parte del ser humano buscar de forma constante el conocimiento del mundo que le rodea; aprende, experimenta, descubre cosas y situaciones nuevas que le permiten tener cierto control de ellas, sin embargo cuando se enfrenta a la disyuntiva de conocerse a sí mismo de adentrarse en lo misterioso y sorprendente que es una persona es probable que no sea tan sencillo y quizás esa búsqueda se prolongue hasta la muerte, eso me parece excepcional ya que nos permite reconocer la importancia de cada momento sobre todo cuando se tiene la oportunidad de dar una mirada y reconocer las potencialidades de tu ser interior y de allí partir a ser diferente.

Como lo menciono anteriormente la dificultad de llegar a establecer un conocimiento, un concepto de sí mismo es constante sobre todo en la etapa adolescente donde los cambios se presentan continuamente, donde la búsqueda de identidad hace que en un momento se piense y actúe de una forma e inesperadamente de otra. Por lo tanto acompañar a los jóvenes en su proceso fue un reto y una satisfacción ya que lograron en la medida de lo posible modificar el concepto que tenían de sí mismos una vez que depositaron su confianza en mí como facilitadora así lo expresa una de ellas textualmente “[...] nunca creí poder contarle a un adulto lo que me pasaba y que éste me pusiera tanta atención [...]” (Rocío, Ef, 08/11/2011). Que importante es dar la oportunidad a otro de sentirse recibido, aceptado, querido abriendo el espacio para que él mismo experimente su sentir, reconozca su sabiduría corporal y resignifique el concepto de sí mismo en un marco que incluya sus cualidades, potencialidades y deseos de ser diferente, es así como hago referencia a lo que Rogers describe respecto a ese cambio:

[...] El cliente cambia y reorganiza su concepto de sí mismo, deja de percibirse como un individuo inaceptable, indigno de respeto y obligado a

vivir según normas ajenas, se aproxima a una concepción de sí mismo como persona valiosa, de dirección interna, capaz de crear sus normas y valores sobre la base de su propia experiencia y desarrolla actitudes mucho más positivas hacia sí mismo [...] (Rogers, 1961, p. 68).

Es probable que el adolescente en ocasiones se conceptualice con la capacidad de ser el mismo o por el contrario con la inseguridad de saber quién es y hacia dónde dirigir su futuro esto por las condiciones que enmarca la etapa que vive; sin embargo el haber sido parte de un proceso que resaltó su valía personal, su capacidad de decidir, de confiar en sí mismo fue determinante para tener un concepto diferente con miras a seguir construyendo positivamente su persona.

6.3 La seguridad y confianza dos palabras primordiales en la adolescencia

Haber ofrecido un espacio de escucha y respeto resaltando la confidencialidad de sus expresiones, de sus historias de vida, de lo que para ellos pudo ser amenazante o conflictivo, de darse la oportunidad de abrirse a la experiencia significó manifestar confianza en ellos mismo y en el acompañamiento que recibieron en un clima de afecto y armonía pero sobre todo desde el ECP. Para Rogers y Kinget confrontar los segmentos penosos por los que ha pasado un individuo permite abrirse a su experiencia cualquiera que esta sea siempre y cuando se ofrezca seguridad en la facilitación (1967, p. 92). No fue fácil en las primeras sesiones la manifestación de sus sentimientos, sus percepciones, sus pensamientos, compartir el impacto de alguna dinámica o cómo recibía el espacio de silencio para poder contactar con su cuerpo, para dejarse llevar por sus impulsos y sensaciones. Poco a poco se fue dando la capacidad de dar y recibir significando la confianza depositada en sí mismo y en los demás.

Fue relevante recibir a los jóvenes en un espacio donde la consideración positiva incondicional estuvo presente, en cada gesto en cada palabra hecha de mi parte; así, retomando a Gondra estoy de acuerdo cuando expresa que en la medida en que el terapeuta o en nuestro caso el facilitador experimenta una cálida aceptación de todos los aspectos del cliente en cuanto a partes integrantes del mismo, está experimentado consideración positiva incondicional (1978, p. 218). Por lo tanto

haberlos recibido de esa forma permitió establecer confianza y seguridad en la relación y en consecuencia en sí mismos.

Interactuar con adolescentes con una perspectiva humanista significó clarificar y reconocer la importancia de su etapa, considero al igual que Kaplan que [...] la adolescencia no es ni una repetición del pasado ni una mera estación intermedia entre la infancia y la edad adulta, sino un espacio pleno de historia y potencialidad (1986, p.132). Ciertamente los jóvenes demostraron dentro de la facilitación ser individuales, únicos con necesidades propias las cuales manifestaron y experimentaron para luego reconocerse con la capacidad de afrontar sus retos, mejorando sus relaciones interpersonales y sobre todo la estabilidad que ofrece experimentarse con seguridad y confianza.

Por otra parte, retomo lo que Erikson describe respecto a la confianza:

[...] el estado general de confianza implica no sólo que uno ha aprendido a confiar en la mismidad y la continuidad de los proveedores externos, sino también que uno puede confiar en uno mismo y en la capacidad de los propios órganos para enfrentar las urgencias [...] (1970, pp. 222-223).

La confianza y seguridad que se recibe de las personas que han sido parte de nuestra vida ofrecen la oportunidad de aprender a confiar en uno mismo en tener la seguridad de que el paso que se dé al frente sea firme y persistente.

Ciertamente haber tenido la oportunidad de ser parte de un proceso de crecimiento personal significa reconocer cambios internos y externos, significa retos constantes que permiten percibirse diferente ante las circunstancias que se presenten. Estoy de acuerdo en lo que Rogers manifiesta como la mayor riqueza de la vida cuando expresa:

[...]Pienso que los clientes cuya terapia ha causado movimientos significativos viven más íntimamente sus sentimientos de dolor, pero también disfrutan más de sus satisfacciones; sienten el odio con mayor claridad, pero también el amor; el miedo es una experiencia que conocen más profundamente, pero también lo es coraje. La razón por la que pueden llevar una vida plena reside

en la confianza que poseen en sí mismos como instrumentos idóneos para enfrentar la vida (Rogers, 1961, p.175).

Si bien la etapa adolescente manifiesta como una de sus características el hecho de ser cambiante e inestable en algunos aspectos, creo que los jóvenes que participaron en el curso- taller iniciaron el camino hacia una vida diferente, plena; reconociendo la confianza en sí mismos y así enfrentar sus retos.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Para que una persona llegue a experimentarse diferente hacia sí misma y hacia los demás tuvo que vivenciar algo significativo. La intervención realizada con un grupo de jóvenes bachilleres incentivando su auto valorización desde el ECP fue el espacio para lograr cambios en ellos para que se percibieran seguros, valorados, confiados en la capacidad de ser ellos mismos.

Ciertamente como menciona Mariano Yela en Rogers y Kinget dentro de un proceso terapéutico o en nuestro caso facilitador ayudamos a la persona a liberar su fuerza, a eliminar las barreras que lo sofocan, lo atrapan, buscamos conseguir que acepte su propia realidad y se atreva a ser quien es (1967:VIII). Desde mi experiencia considero que enfrenté mis propios retos que vi el reflejo desde mi propio proceso para estar con el otro, ya que no se puede dar un cambio sin antes iniciar un proceso de conocimiento personal.

Haciendo un recuento de los pasos que seguí para llevar a cabo el curso-taller me doy cuenta de lo importante que es para una persona sentirse valorada y segura al relacionarse con los demás, al tomar una decisión o simplemente al experimentarse como una persona única e irrepetible; considero lo anterior como uno de los elementos que llamaron la atención de los jóvenes buscando alternativas para estar y sentirse mejor en algún momento de vulnerabilidad, tendiendo a construir su propio crecimiento como lo menciona Rogers en su teoría.

Así como las actitudes facilitadoras (consideración positiva incondicional, la empatía y autenticidad) me han acompañado a lo largo de mis estudios en esta maestría así también estuvieron presentes en cada uno de los encuentros que sostuve con los jóvenes, recibirlos en un clima donde la confianza para poder expresar su pensar y sentir prevaleció sin verse juzgados, señalados, a experimentarse y percibirse con la libertad que implica el estar en un espacio donde el respeto y la atención hacia su persona permitió lograr cambios principalmente en la valoración de sí mismos.

Paulatinamente mi facilitación y acompañamiento y los fervientes deseos de los jóvenes de expresar su situación personal fueron dando pauta a desbloquear

toda esa represión que dolorosamente se guarda ya sea consciente o inconscientemente en su cuerpo y mente; a no reconocer la importancia de las emociones de enmascarar un enojo, una tristeza, un temor a ser un joven con la capacidad de conducirse con la seguridad de ser él mismo disfrutando y enfrentando los retos que su misma adolescencia les ofrece, ocultando en ocasiones la alegría y satisfacción que tanto personas o situaciones pudieron haberles transmitido. Mostrarme empática considerando positivamente su vivencia como si fuera la mía propia permitió que abrieran su experiencia, que fluyera su sentir liberando la frustración que su organismo había guardado tiempo atrás, así también, una vez que se dieron la oportunidad de trabajar alguna situación que les hacía sentirse vulnerables o angustiados; fue significativo percibirse congruente con la expresión de su cuerpo y sus palabras ya que en ocasiones verbalmente decían todo está bien y la simple mirada reflejaba lo contrario.

Mostrarme ante ellos desde la congruencia y autenticidad de mis acciones considero que fue relevante, expresarme corporal y verbalmente con una actitud de respeto, consideración, empatía ante la manifestación de su dolor de su angustia y confusión ya sea de su sentir o de sus acciones hizo que el encuentro se convirtiera en un acto de fe y de amor incondicionales como lo muestra Mariano Yela en Rogers y Kinget (1967: VIII). Es decir me sensibilicé con ellos mostrando mi parte humana e imperfecta sin dejar de lado lo que yo representé en su crecimiento personal; alguien que estuvo allí para dar lo mejor de sí, para escucharlos, acogerlos, ayudarlos a descubrir la potencialidad de sus recursos, a descubrir lo grandioso que son como personas y seres humanos.

Por otra parte mencionaré lo importante que es sustentar desde la teoría un conocimiento, una acción y en este caso la intervención realizada. El ECP prevaleció constantemente en el desarrollo de la intervención así como en la realización de este documento, mas no de forma estricta ya que cada sesión fue estructurada tomando en cuenta un propósito, un tema, una dinámica o acción que pudieron ser directivas mas no impositivas ya que la libertad de expresión permaneció como guía para lograr una facilitación y acompañamiento adecuados, por lo tanto se demuestra que a través de un proceso de crecimiento desde el ECP los cambios hacia el conocimiento de sí mismo son evidentes, demuestran que si una persona en estado

incongruente o vulnerable es recibida en un marco de afecto y consideración ayudándole a reconocer la importancia de sus emociones desde su sabiduría orgánica abriéndose a su experiencia, definitivamente existe un cambio.

Lo anterior me lleva a concluir lo que un taller como este puede facilitar para que una persona se valore y crezca como tal. Me doy cuenta que realmente puedo ayudar al otro una vez que me doy la oportunidad de conocerme a mí misma, de reconocer mis aciertos y desaciertos, mi capacidad de amarme, valorarme, respetarme tal cual soy. Me doy cuenta que independientemente de llevar a cabo un taller, un grupo de encuentro o de relaciones interpersonales desde el ECP, mis actitudes y pensamientos se han modificado por ejemplo en el trato que tengo con mi familia, mis hijos, mis alumnos ya que precisamente los veo desde su propia capacidad de seguir creciendo y desarrollándose como persona y ser humano. Puedo ayudar al otro desde su propio enfoque, desde su necesidad que impera al querer transformar todo aquello que no le permite estar y sentirse bien, sobre todo experimentar ser él mismo en las relaciones que guarda con los demás.

Por lo tanto mis propuestas se encaminan a seguir contribuyendo a expandir el Desarrollo Humano desde del ECP propuesto por Carl Rogers como una forma de transmitir el conocimiento adquirido y contribuir a que el ser humano se descubra pleno, consciente y dispuesto a reconocer que la vida es un constante cambio, que cada experiencia deja un aprendizaje que permite crecer constructivamente.

Es así que de acuerdo a las necesidades de los adolescentes con los cuales coincido en mi labor docente dentro de la Escuela Preparatoria no. 12 daré seguimiento ya sea a la formación de curso-talleres, grupos de encuentro o relaciones interpersonales desde el ECP y así contribuir a su formación intelectual, social, familiar como parte de consolidar su proyecto de vida.

Ofreceré acompañamiento y facilitación individual ya que en ocasiones los jóvenes buscan platicar con alguien que perciban confiable, atento y respetuoso que les ofrezca un espacio de escucha que les permita manifestarse como son,

reconociendo las dificultades propias de su edad como parte de ir construyendo su sí mismo y su integridad como personas.

Así también contribuir en los programas que existen en el departamento de orientación educativa apoyando desde la teoría Rogeriana al plan de desarrollo de la escuela preparatoria, los cuales se dirigen principalmente a los alumnos, profesores y padres de familia.

Finalmente manifiesto que adquirí la capacidad y la habilidad de estar con el otro de no verlo desde mis constructos y prejuicios sino reconocer que cada persona tiene una historia que algunas se parecen pero nunca serán las mismas. Reconocer que en la diversidad humana existe el cambio. Que puedo contribuir con mi granito de arena a que esta humanidad sea más consciente primordialmente de sí misma, para luego modificar su entorno, me refiero a la armonía que existe en el dar y recibir; si yo ofrezco a otra persona una sonrisa sincera difícilmente será ignorada por lo tanto la actitud que se tenga hacia los demás se verá como un reflejo de sí mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ander-Egg, Ezequiel (1982) *Metodología del trabajo social*. “El ateneo”, S.A., Barcelona
- Barceló, Bartomeu (2003) *Crece en grupo*. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao, España
- Bizkarra, Karmelo (2005) *Encrucijada emocional*. Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao, España
- Cuellar, Rafael (2007) *La toma de consciencia de la influencia de los introyectos de la autoestima en un grupo de adolescentes* Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Cuenca Rendón Elizabeth, Beatriz Rangel y Margarita Rangel (2004) *Psicología*, Thomson México
<http://www.monografias.com/trabajos43/autoestima-y-salud/autoestima-y-salud.shtml#ixzz2f72nyXnh>
- Del Cristo Y (s/f) monografias.com recuperado el 17 de septiembre de 2013
- Di Caprio Nicholas S. (1979) *La Buena vida*, Editorial Diana, México
- Erikson H. Erik (1972). *Sociedad y adolescencia*, siglo xxi editores argentina, s.a.
- [-----] (1968) *Identidad, juventud y crisis*, Editorial Paidós Buenos Aires.
- [-----] (1970) *Infancia y sociedad*, Editorial Paidós Buenos Aires.
- Garabito, Omar (2012) “*Grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria, desde el ECP*”, Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Goleman, D (1995). *Inteligencia Emocional*. Planeta. Madrid.
- [-----] (1998). *Inteligencia emocional en la empresa*. Planeta. Madrid.
- Gondra, José (1978) *La Psicología de Carl R. Rogers*, Editorial española Desclée de Brouwer, Bilbao, España.
- Juárez Martínez Andrés et. al. (2006) *Psicología Texto para Bachilleres*. Umbral México.
- Kaplan, L.J. (1986). *Adolescencia. El adiós a la infancia*, Paidós, Buenos Aires.

- Lafarga, Juan (2005^a). Desarrollo Humano. *Revista mexicana de Psicología Humanista y desarrollo Humano. Prometeo, Fuego para el propio conocimiento*. No. 45 pp4-6). México
- [-----] (2005b). Mi comprensión del desarrollo humano. *Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento*. No. 45 pp. 7-12 México
- Lafarga y J. Gómez del Campo (1978). *Desarrollo del potencial humano* (cap. 7, pp. 77-92). México: Trillas. Vol. 1
- Martínez, Miguel (1999). *Comportamiento Humano*, Trillas, México.
- Maslow, Abraham (2008). *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos. España
- Ochoa Guerrero Mauricio (2007). *Psicología*. Umbral. México
- Ochoa Guerrero Mauricio et. al. (2005). *Seminario de Aprendizaje y Desarrollo Umbral México*
- Palomar Rodríguez Gloria Martha, Adriana Torres (2006) *El clima familiar y bajo rendimiento escolar*. Universidad de Guadalajara, México
- Rogers, Carl (1961-1982) *El Proceso de Convertirse en Persona*. Paidós. Buenos Aires
- [-----] (1998) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- Rogers, Carl y Marian Kinget (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas*, Alfaguara Madrid Barcelona.
- Satir, Virginia (1991) *Nuevas Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Editorial Pax México
- U de G (2011) *Curso de inducción*. Sistema de Educación Media Superior. Escuela Preparatoria no. 12. pp14-17. Guadalajara, Jalisco, México.
- [-----] (2010) *3er Informe de Actividades. Periodo 2007-2010*. Lic. Manuel Velasco Gudina. Escuela Preparatoria no. 12. Guadalajara, Jalisco, México.
- U de G (s/f) Misión y Visión recuperado el 25 de marzo de 2013
<http://www.udg.mx/nuestra/presentación/misión-visión>
- U de G, SEMS (s/f) Misión y Visión, recuperado el 25 de marzo de 2013
www.sems.udg.mx/acerca/vision.

- Vanaerschot, Greet en Brazier, David (1997) *Más allá de Carl Rogers*, Desclée De Brouwer, biblioteca de Psicología, Bilbao, España
- Zermelo, Petra (2007) *La autoestima y el crecimiento personal en el centro de “amigos del alma” en unión de San Antonio Jalisco. Intervención desde el ECP* Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México.

APÉNDICES

Apéndice 1. Encuesta para detección de necesidades

Encuesta para detección de necesidades en alumnos de la escuela preparatoria no. 12

Edad_____ Sexo_____ Semestre_____

1. ¿Qué crees que te caracteriza como un joven adolescente?
2. ¿En este momento con quien te sientes identificado (a)?
3. ¿Consideras que esta etapa que vives conlleva muchos riesgos y cuáles serían?
4. ¿En qué circunstancias consideras que te has sentido desorientado(a)
5. ¿Consideras que tus relaciones personales se conducen con éxito?
Sí No

Explica tu respuesta

6. ¿Consideras que el conocimiento de ti mismo (a) permitirá que te manifiestes con mayor seguridad?
Sí No
Para que
7. ¿Has tenido la necesidad de sentirte escuchado (a)?

Sí No

En qué momento:

8. ¿Te gustaría ser parte de un grupo en el cual se dé espacio para la escucha, la creatividad personal y el conocimiento de ti mismo?

Sí No

Porqué

9. ¿Te interesaría descubrir tus potencialidades en base a tus emociones?

Sí No

Para que

10. ¿Si se te ofrece un espacio de crecimiento personal que temas te gustaría que se trataran?

Autoestima

Manejo constructivo de las emociones

Relaciones familiares

Inteligencia emocional

Otros

Apéndice 2. Resultados del cuestionario

Resultado del cuestionario aplicado a cuarenta alumnos (as) del cuarto semestre de la Preparatoria no. 12 de la Universidad de Guadalajara.

Características que definen al adolescente

- Edad y forma de pensar 19
- Forma de realizar sus proyectos y su carácter 7
- Actitudes y comportamiento 7

Con quien te sientes identificado (a)

- Amigos 10
- Con nadie 9
- Amigos y familia 6
- Amigos y hermanos 6

Considerar si sus relaciones personales se conducen con éxito

- Sí 34
- No 06

Considerar si el conocimiento de sí permitirá manifestarse con mayor seguridad y para qué.

- Sentirse importante y no tener miedo, seguridad en sí mismo 14
- Saber alcance y límites 10
- Expresar cómo te sientes y valoras 8

Necesidad de sentirse escuchado(a) y en qué momentos

- Cuando tiene problemas 12
- Cuando está triste 5
- Momentos de soledad 4
- Por inseguridad 4

Interés por formar un grupo de crecimiento

- Sí 36
- No 4

Apéndice 3. Datos Personales

Datos Personales

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Semestre que cursa actualmente: _____

e-mail. _____

Pasatiempo: _____

¿Cuál fue la motivación principal que te hizo venir a este curso- taller?

¿Qué quisieras que sucediera dentro del curso?

Apéndice 4. Hoja de registro de asistencia

Nombre completo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. ALVAREZ LOPEZ ÁNGEL										
2. CORDERO RIVERA GABRIELA										
3. LOZA DUARTE ELVIRA										
4. LOZANO MENDEZ FRANY										
5. MORALES RUIZ PABLO										
6. MIRELES TORRES ROCIO										
7. NUÑO MACIAS BIBIANA										
8. NORIEGA CAZAREZ CLAUDIA										
9. ORTEGA GARCIA SARA										
10. ROMERO JUAREZ ANA										
11. SOLIS ROBLES PATRICIA										
12.VELEZ FERNANDEZ GUADALUPE										

Apéndice 5. Programa detallado de la intervención

Fecha	Tema	Objetivo	Actividad	Material
1 06 de Septiembre de 2011	Presentación de los participantes y de la facilitadora. Encuadre general del programa	Romper el hielo y conocer a los que formaran parte del grupo. Clarificar por medio del encuadre el rumbo que tomara la intervención	Cada integrante dibujará la fruta que más le guste para luego describirla, así como lo que se puede preparar con ella. Posteriormente dirán su nombre y de igual manera expresaran en primera persona la descripción de su fruta favorita. En plenaria manifestar lo que significó para ellas (ellos) ésta actividad. Invitar a formar dos círculos, uno al centro y otro fuera, en donde se pegará una hoja en la espalda del compañero que está al centro y así poder manifestarle sus cualidades. Una vez terminado se intercambia el lugar y se expresa al compañero que estaba en la parte de afuera. En plenaria se recuperará el aprendizaje de la dinámica.	Pintarrón. Globos de colores. Plumones de colores. Hojas blancas y de color. Grabadora
2 13 de Septiembre de	¿Qué es la autoestima?	Clarificar el concepto de	Realizar lectura comentada del	Pintarrón.

2011	¿Cómo se bloquea la autoestima? Conocimiento de sí mismo en base al reconocimiento de la autoestima	autoestima	concepto de autoestima del autor Nathaniel Branden Explorar su sentir respecto a la lectura. Realizar la dinámica dibuja tu flor de cuatro pétalos y escribe eventos importantes como la realización, la tristeza, alegría, y retos.	Plumones de colores. Papelotes Grabadora
3 20 de Septiembre de 2011	Conocimiento de sí mismo	Resaltar la importancia de estar y sentirse bien consigo mismo.	Retomar aspectos importantes de la sesión anterior. Invitar a cerrar sus ojos para sensibilizar la importancia de nuestro cuerpo. Realizar la dinámica "Dibujar la flor de cuatro pétalos" Leer la historia la "El menor de los dioses". Por medio de la sensibilización, hacer referencia en cada uno de los pétalos a un evento en donde se sintieron plenos (as) y realizados(a), donde se manifestó la tristeza, la alegría y los retos y metas que tienen en mente cumplir. Comentar primero	Pintarrón. Plumones de colores. Grabadora

			por equipos para luego socializar en grupo.	
4 27 de Septiembre de 2011	Como se conduce una persona con autoestima alta. Como se conduce una persona con autoestima baja.	Identificar la diversidad en el comportamiento y sentir de las personas.	Retomar aspectos importantes de la sesión anterior. Leer la historia de la muchacha de las nueve vacas. Hacer comentarios sobre ello. Realizar lectura comentada sobre cómo es una persona con autoestima alta y una persona con autoestima baja. Ejercicio de roles o papeles	Pintarrón. Plumones de colores. Grabadora
5 04 de Octubre de 2011	Cómo se construye la autoestima.	Identificar cuáles son los elementos que permiten construir la autoestima	Socializar en plenaria como se sintieron con cada rol que recibieron. 1. Entregar a cada participante la información sobre cómo se construye la autoestima. 2. Entregarles una hoja en blanco para que completen la historia de la muchacha de las nueve vacas por escrito. 3. Trabajar en plenaria sus puntos de vista. 4. Realizar la	Pintarrón. Plumones de colores. Hojas blancas Grabadora

			dinámica “Yo aprecio de ti” 5. Escuchar en plenaria como se sintieron con ello.	
6 11 de Octubre de 2011	Construcción de la autoestima	Cuáles son los elementos que permiten tener una autoestima equilibrada.	1. Realizar la dinámica “Yo aprecio de ti” 2. Escuchar en plenaria como se sintieron con ello.	Pintarrón. Plumones de colores. Hojas blancas Grabadora
7 18 de Octubre de 2011	Escucha activa. Participación individual según la necesidad de expresar su sentir	Ofrecer un espacio de escucha y facilitación	1. Invitación a manifestar su sentir. 2. Invitar a cerrar su ojos para llevar a cabo un ejercicio de sensibilización y resaltar momentos especiales en donde se sintieron avergonzadas o avergonzados. 3. En plenaria escuchar a quien quisiera expresar cómo se sintió.	Pintarrón. Plumones de colores. Grabadora
8 25 de Octubre de 2011	Escucha activa. Participación individual según la necesidad de expresar su sentir	Ofrecer un espacio de escucha y facilitación	1. Invitación a manifestar su sentir. 2. Facilitar la escuchar activa incondicional	Pintarrón. Plumones de colores. Grabadora
9 01 de Noviembre de 2011	Dialogo interno positivo de la autoestima.	Ofrecer un espacio de escucha propiciando la exploración de sí mismos (as)	1. Realizar la lectura de las afirmaciones “Dialogo interno positivo de la autoestima”. 2. Socializar los comentarios a las afirmaciones. 3. Concluir con la dinámica de consigue la firma para luego	Pintarrón Plumones de colores Copias fotostáticas Grabadora

			comentar como se sintieron.	
10 08 de Noviembre de 2011	Brindar un espacio, donde reconozcan, el aprendizaje obtenido en el curso – taller.	Expresar sus logros y avances dentro de las sesiones	1. Acomodados en círculo y con la ayuda de un muñeco de peluche lanzarlo y quien lo recibiera, expresara su aprendizaje. 2. Hacer un ejercicio de sensibilización recostados en el piso, con los ojos cerrados escuchar la canción color esperanza, para luego en parejas maquillarse la cara.	Pintarrón. Plumones de colores. Globos. Pintura vegetal para el rostro. Pinceles Muñeco de peluche Grabadora

Apéndice 6. Ejemplo de Bitácora sesión 4

Nombre de la facilitadora: Ana Catalina Alatorre Silva.

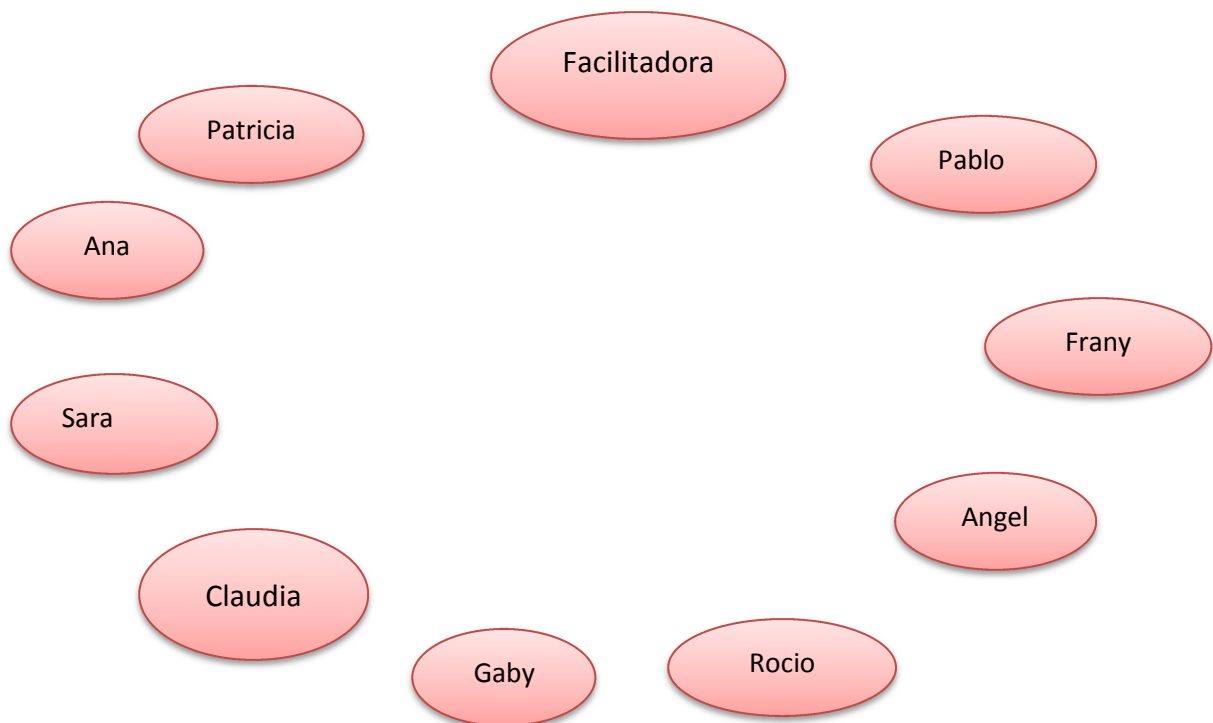
Fecha: 27 de Septiembre de 2011.

Hora: 12:00 a 14:00 p.m.

Lugar de la intervención: La Escuela Preparatoria No. 12 perteneciente al sistema de Educación Media Superior de la Universidad de Guadalajara, se ubica en la zona metropolitana de Guadalajara, sobre la calle Corregidora No. 500, en el sector Reforma.

Descripción del espacio físico: La Escuela Preparatoria no. 12 está distribuida en cuatro módulos (A, B, C, D); la sesiones se llevaran a cabo en el aula no. 74 del Módulo D, es un salón no muy amplio, ventilado con paredes de concreto y aislado de las demás aulas, ya que al frente tiene un estacionamiento que no se utiliza, cuenta con 30 butacas, una mesa y un pintarrón.

Con la iniciativa de los participantes al llegar al salón las butacas son acomodadas en forma de círculo para no perder la cercanía y el contacto físico.



Fecha	Tema	Objetivo	Actividad	Material
27 de Septiembre de 2011	Como se conduce una persona con autoestima alta. Como se conduce una persona con autoestima baja.	Identificar la diversidad en el comportamiento y sentir de las personas.	Retomar aspectos importantes de la sesión anterior. Leer la historia de la muchacha de las nueve vacas. Hacer comentarios sobre ello. Realizar lectura comentada sobre cómo es una persona con autoestima alta y una persona con autoestima baja. Ejercicio de roles o papeles Socializar en plenaria como se sintieron con cada rol que recibieron.	Pintarrón. Plumones de colores. Grabadora

Descripción del trabajo realizado.

Una vez más le di la bienvenida a los integrantes del grupo dando una pequeña explicación sobre el tema a tratar el cual se denomina: “Cómo se conduce una persona cuando su autoestima esta alta y como es su comportamiento cuando su autoestima es baja”, identificar la diversidad en el comportamiento y sentir de las personas, es decir no encajonar a una persona cuando se dice : mi autoestima es alta y ya soy totalmente feliz o mi autoestima esta baja y siempre estoy triste; la palabra diversidad invita a reflexionar sobre los cambios que se manifiestan según la situación que se presente.

Junto con la explicación mencioné que trabajaríamos una dinámica llamada juego de roles o papeles una vez que se leyera la historia de la muchacha de las nueve vacas.

Se invitó a que se dieran la oportunidad de observar que van sintiendo haciendo consciencia en su organismo ir observando qué les decía su cuerpo cuando llega a su mente alguna información, cuando percibes situaciones especiales, expresar con seguridad lo que quieras hacer según sus propias necesidades. En seguida les leí en voz alta la historia mencionada anteriormente que tiene que ver más que nada con la imagen que le damos a nuestro cuerpo junto con el contexto que la familia o la sociedad tiene respecto al físico de las personas. El final de la historia no se completó con la intención de que posteriormente ellos y ellas concluyeran esa parte.

Fc: Díganme en base a esto ¿Cómo creen que se puede conducir una persona con la autoestima alta?

Claudia: Que todo el tiempo le estés alagando

Sara: Que así le puedas subir la autoestima.

Fc: ¿Cómo sería tu comportamiento si tu autoestima estuviera alta?

Como una persona normal

Fc: ¿Cómo es una persona normal?

Claudia: Si yo tuviera mi autoestima alta los viera mal

Gaby: Sería que me gusta como soy y si alguien me dice hay eso no me gusta de ti, no me importaría porque me gusta como soy.

Fc: Que mas

Ángel: Sentirse así como en las nubes ¿no?

Fc: Ángel ¿cómo será sentirse en las nubes?

Ángel: Bien importante, no sé...

Frany: Sentirías que llamas la atención de todos.

En ese momento escribí en el pintarrón las ideas que expresaban de forma general.

Fc: Les pregunte que si observan la diversidad que existe en sus palabras.

Dentro de la lluvia de ideas se cuestionó, como sería una persona con autoestima baja.

Inconforme, amargada, callada, solitaria, triste, insegura.

Ángel: con muchos problemas.

Fc: Como que tipo de problemas

Ángel: Como cuando se separan los padres

Fc: Podría ser inseguridad que manifiestas, ¿la separación te hace sentir inseguro o como te hace sentir?

Ángel: Inseguro

Fc: ¿En todos los aspectos?

Ángel: Como cuando fallece una persona. Como la semana pasada que falleció mi abuelo.

Fc: ¿Cuándo falleció tú abuelo?

Ángel: El miércoles

Fc: ¿Cómo estas ahorita con todo eso?

Ángel: Pues no también

Fc: Que es decir no también

Ángel: Inseguro, no sé, triste.

Fc: ¿Fue de repente la muerte de tu abuelo?

Ángel: Si, fue un infarto

Fc: ¿Es papá de tu mamá o de tu papá?

Ángel: De parte de mi mamá

Fc: ¿Ahorita como estas al platicarnos eso?

Ángel: No se cómo, indiferente no, se.

Fc: ¿cómo que te hace falta algo?

Ángel: No sé si ahorita me hace falta algo no identifico

Fc: Me imagino que la presencia de tu abuelo era muy importante y ahora que no está...

Ángel: Es algo triste

Fc: Que es algo triste, como te viviste en esa situación cuando recibiste la noticia que pensaste.

Ángel: No me la creía, no estaba seguro hasta no ver

Fc: Recuerdas la imagen cuando lo viste. ¿Y cuándo lo viste, cuál fue tu sensación? Al verlo ahí

Ángel: Pues bien triste, mal, mucha tristeza

Fc: En ese momento ¿qué pensamiento te llegó? ¿También inseguridad?

Ángel: Todos nos sentimos tristes, mi mamá, mis hermanos, no veía algo en especial de que

Fc: ¿Era mucho el acercamiento que tenías con él?

Ángel: Nomás los fines de semana,

Fc: Y él ¿cómo era contigo?

Ángel: Amable, buena persona. Tenía mucho acercamiento con todos.

Fc: Tú como lo veías a él, que puedes decir de tu abuelo ¿lo extrañas?

Ángel: Si, en ese momento cuando lo estaba viendo si

Fc: En vida las enseñanzas que te dejó, pero cuando lo viste allí,

Ángel: Cuando le estaba viendo no tenía palabras para despedirme.

Fc: Crees que haya habido algo que tú quisiste decirle a tu abuelo y no se lo dijiste.

Ángel: pues no, no creo.

Fc: Te quedas a gusto en que se haya ido y quedaron bien, en paz.

Ángel: Pues si no hallé que cosa decirle, pero tenía ganas de decirle algo, no se tener una plática con él.

Fc: ¿Qué quisieras haberle dicho a tu abuelo en vida?

Ángel: No sé, que me platicara más de su vida.

Fc: ¿Conocerle más?

Fc: Como te la vives ahorita con esa situación a veces podemos decir el tiempo es lo que cura todo pero ¿ahorita como estas?

Ángel: Trato de vivir igual, no sé, llevar las cosas igual.

Fc: Y ¿cómo es igual?

Ángel: Lo mismo de diario.

Fc: Que no te afecte la tristeza

Ángel: Sí que no me afecte

Fc: ¿Quieres dejarte sentir la tristeza en este momento? crees que sea algo muy significativo.

Ángel: Si

Fc: Cierra tus ojos y trata de imaginar ese evento en donde estuviste observando lo especial de tu abuelo, allí está en ese momento él ya no se puede mover más sin embargo tu estas allí, ¿qué quisieras decirle a tu abuelo?

Ángel: Que lo extraño, que quisiera que estuviera conmigo.

Fc: Sigue cerrando tus ojos, que quisieras que estuviera contigo, que lo extrañas que quisieras seguir platicando con el de muchas cosas de muchas enseñanzas. Sentir su abrazo fuerte de seguridad que así como lo transmitió a tu mamá porque tú eres una consecuencia de tu mamá una consecuencia de amor, que significa mucho para ti.

Fc: Como sientes su ausencia, si estamos hablando de que falta ¿en dónde te haría falta?

Ángel: En mi familia

Fc: A ver en este momento percibiendo tu cuerpo ¿sientes alguna sensación en tu cuerpo?

Ángel: En este momento me cuesta trabajo identificar que siento.

Fc: ¿Cómo estas ahorita?

Ángel: Bien. Ya saque todo ese día, llore.

Fc: Si hay algo más que quisieras decir, es bueno sacarlo pero en ocasiones es difícil porque nuestros pensamientos no lo permiten, poco a poco si nos damos la oportunidad las sensaciones fluyen. ¿Estás bien Ángel?

Ángel: Si, gracias.

Una vez que Ángel expresó su sentir respecto a la situación de su abuelo, continuamos con la lectura de cómo es una persona que se estima así misma y como es una que no se aprecia a sí misma. Realizando comentarios al respecto pero sin profundizar en las sensaciones, más bien en los conceptos.

Fc: Haciendo la referencia con la historia que escuchamos al principio ¿Que podemos decir con respecto a la autoestima?

Que se nota la diferencia en como a sus hermanas si le resaltaban lo bonito que estaban y a la chica que pagaron nueve vacas por ella el padre no lo aceptaba, que en ocasiones los padres hacen la diferencia muy marcada en los hijos, que no importa la belleza física sino la interior, que nuestros papás nos dan un valor y puede ser que nuestra autoestima baje.

En seguida les otorgue un pequeño chocolate y junto con él tomaron un papelito; posteriormente manifestaron cómo se comporta una persona según el papel que les tocó, por ejemplo, no soy importante, soy importante nadie me quiere, me siento sola, tengo miedo, no confié en mí, a nadie le importo, soy fea, valgo mucho, me acepto como soy, soy respetable, me siento segura, soy fuerte, confié en mí, soy bonita.

Cada uno y una expresó, cómo le llego esa palabra, les invite a dejarse sentir por sus palabras y acciones.

Patricia: yo soy una persona importante y yo creo que si porque mi familia si me quieren mucho no me desprecian

Fc: Y tú te quieres mucho

Patricia: A veces no estoy de acuerdo en cómo me veo o como me siento a veces soy como insegura

Patricia: veces que no me sale algo bien y digo soy una tonta

Fc: ¿Recuerdas algo en donde se afectó tu persona?

Patricia: Más que nada mi hermano desde hace tiempo como todos mis hermanitos son güeritos y yo soy morenita, me compara mucho con las personas y sí me traumó mucho que me dijeran que estuviera morena y recuerdo desde la primaria y ahorita en este momento me sigue afectando.

Patricia: Yo creo que si porque lo expreso y mis amigas me regañan.

Fc: ¿Cómo te definirías tú?

Patricia: Creo que si soy simpática alegre amiguera escucho a las personas, puedo ser estudiosa, a veces cuando me concentro en una materia y la paso me siento alegre, orgullosa de mí.

Fc: Eso es muy valiosos y no tanto que te digan que estas morenita, tu eres valiosa te reconoces, y eres importante.

Ana: A mí no me gusto porque dice que tengo miedo y yo no tengo miedo.

Fc: Como te llega eso, ¿Qué no te gusto?

Ana: Que no tengo miedo.

Fc ¿Cómo actúa una persona cuando tiene miedo?

Ana: Insegura

Fc: Tu cómo actuarías porque estas representando ese papel.

Ana: Yo, que no se enteren como soy, no sé todo lo malo.

Fc: No te gusto que te llegara ese papel.

Ana: Sonríe, pero no expresa nada más.

Fc: Gracias Ana ¿quieres decir algo más?

Ana: No.

Sara: A mí me toco que no le importó a nadie.

Fc: Que te dice esa frase, Sara.

Sara: Que a veces siento que no le importó a muchas personas, que es así como insignificante si estoy o no estoy por ejemplo en mi familia o mis amigos, sino que si me hablan, hay personas que les importo y hay otras que sino les importo yo digo a mí tampoco me importas.

Fc: Hay algún evento que tú te acuerdes y digas, tiene que ver con que no les importas.

Sara: Por ejemplo en las opiniones de mi casa a veces no me toman en cuenta.

Fc: Por el tiempo, en este momento no podemos profundizar más, pero les voy a pedir que vayan reconociendo como están y se den la oportunidad de trabajarlo para identificar su sentir.

Claudia: A mí me gusto, Me siento segura de mí misma aunque me costó mucho trabajo pero cada vez voy mostrándome así ante mis hermanas, mis primas de mis amigas

Fc: ¿Tus decisiones han valido la pena?

Claudia: Digo las cosas sin miedo a veces se enojan pero lo digo.

Gaby: A mí me toco confió en mí y yo lo veo como que ha sido un proceso en mi vida. Si me gusto.

Rocío: A mí me toco soy bonita y a veces no me siento así me siento insegura es como cuando hicimos lo de las frutas nunca me digo. Hay, soy bonita.

Fc: Eres bonita

Rocío: A veces no me siento así y llega la inseguridad a mí.

Fc: No recibes esa expresión como tuya.

Rocío: no,

Fc: Como la recibes entonces, que tienes que aprender con esa frase que te llega.

Rocío: Que está mal.

Fc: Es el reconocimiento y es la seguridad de manifestarlo. ¿Cómo estás?

Rocío: Bien

Fc: Tú cuerpo y tu expresión me dice otra cosa.

Rocío: No creo que sea bonita y otras veces sí, es la inseguridad, me siento insegura de mi aspecto, y veo otras chicas y digo ella si es bonita y yo no.

Fc: Te han comparado con otras personas.

Rocío: Con mi hermana.

Fc: A ella le dicen que es bonita y a ti no, nunca te lo dijeron.

Le pedí a Rocío que cerrara sus ojos y posteriormente a Claudia que se acercara a ella y tomara el lugar de su mamá para que le expresara sus palabras.

Claudia: Te quiero mucho, eres la más guapa de mis hijas.

Rocío: Hay, ya cállate. Y solloza.

Fc: Déjate sentir, eso que está dentro de ti.

Claudia: Eres bonita me apoyas en todo siempre estas a mi lado aunque a veces yo no, si te hecho a un lado discúlpame, eres muy importante para mí y eres bonita, no importa lo de afuera, importa lo de adentro.

Se dan un abrazo y poco a poco Rocío se recupera, todos los demás permanecemos en silencio.

Rocío: todo eso yo lo sé pero a veces necesito que me lo digan y me lo recuerden porque a veces parece que todo es lo contrario. Y mis papas le dicen a otros lo importante que soy para ellos pero a mí no me lo dicen.

Fc: Como recibes la expresión de tu compañera y de qué te das cuenta.

Fc: ¿que podrías hacer tú para que te lo digan?

Rocío: Que yo también decirles lo importante que son para mí y no poner límites porque siempre me he sentido la más apartada y que ellos no se acercan a mí porque no se los permito, debo decirles cuanto los quiero.

Fc: ¿debo o quiero?

Rocío: Quiero y no ponerles ninguna barrera.

Fc: Gracias Rocío.

Ángel: a mí me toco soy fea y pues debería decir soy feo ¿no? Y Sonríe

Fc: Como te llegan esas palabras.

Ángel: Me llegan poco, creo que a veces te hacen sentir mal las personas pero yo me siento bien como soy.

Frany: A mí me toco, no confío en mí pero yo si confío en mí de hecho por eso logro muchas cosas por ejemplo hoy hice un examen de química y mi calificación fue de noventa.

Fc: Que bueno me da mucho gusto.

Frany: Entonces eso de que no confío en mí, no me llega en este momento.

Fc: En otros momento puede ser que sí, eso que mencionas del reto que tuviste con tu materia te hace sentir muy a gusto.

Frany: Si

Pablo: A mí me tocó el de nadie me quiere

Sonríe y luego dice: Pues como todo en la vida a veces piensas que como esta frase yo digo. Qué si me quieren, por ahí a de haber alguien que me quiera, mis amigos me dicen es que eres bien chido, si te queremos o no sé, que bueno que eres así porque cuando estoy contigo me siento bien.

Fc: Como te llega eso que te dicen, cómo te sientes, que le abonarías a esa frase.

Pablo: Yo si he llegado a decir esta frase, a pensarlo, porque normalmente cuando cualquier persona te las dice no le tomo importancia pero si te las dice como mi mamá si me llega a poner triste no sé porque siempre que hablo con ella terminamos discutiendo y me ofende de una forma, sus palabras de ella me ofenden más que si me las dijera otra persona. Y no sé yo digo que me pueden decir muchas personas lo mismo pero cuando me lo dice mi mamá me llega a afectar

Fc: Pablo ahorita ya estamos por terminar la sesión, y por lo que escuche la semana pasada hay algo qué manifestar y te pido que en las próximas sesiones te des la oportunidad de expresar lo que representa tu mamá en tu vida , a lo que escucho es algo que te incomoda mucho y es necesario hablarlo, ¿te parece?

Pablo: Si, está bien.

Terminamos la sesión integrando equipos de tres personas, en donde con el ejercicio del lavado de coche cada uno experimentó por medio de un pequeño masaje en su espalda el transmitir energías y cariño a sus compañeros (as).

Cambios Observados en las personas participantes:

Los cambio quizás sean pequeños pero observo que por lo menos se atreven a expresar la situación que viven, por ejemplo Ángel en las primeras sesiones se

mostraba muy reservado y esta vez se atrevió a hablar un poco más de cómo vivió la muerte de su abuelo y eso me parece muy significativo.

Claudia, mencionó en el rol que le tocó que le gustó mucho porque ha tratado de ser más segura en la relación que tiene con sus hermanas, primas y amigas.

Observo a Rocío con la capacidad de contactar lo que siente con su cuerpo y clarificar su sentir ante sus padres, dándose cuenta de las barreras que ella misma pone ante el afecto de ellos.

Pablo intenta expresar su sentir con la relación que vive con su mamá, lo veo desesperado ya que mientras sus compañeros están hablando el con su cuerpo está haciendo algún ruido y necesito hacérselo notar. Espero en las próximas sesiones que pueda trabajar su situación.

Reconoce recursos personales y ambientales.

Esta sesión fue después que regrese de Joco y la verdad me sentí con mayor seguridad al facilitar al grupo ya que yo misma me di la oportunidad de trabajar la situación que traía bloqueada entre mi padre y yo, considero que la teoría del ECP se hace presente, va fluyendo la escucha activa, se muestra la vulnerabilidad en la experiencia que plantean, me pongo en el lugar del otro y trato de comprender su sentir lo cual ha sido muy significativo en mí ya que veo la gran necesidad en ellos de cambiar aspectos que les incomodan.

Obstáculos, límites enfrentados.

Aun en algunas de mis intervenciones me parece que son ilógicas por ejemplo cuando Ángel expresaba la muerte de su abuelo y decía que estaba triste yo le volví a preguntar que si se sentía triste, y más que ayudarlo a sentir lo lleve a pensar la experiencia que vivió.

Un obstáculo es el tiempo, he observado que guardan situaciones muy especiales y cuando lo quieren expresar el tiempo se limita por ejemplo con Pablo que lo invite a continuar con su proceso en la siguiente sesión.

Desempeño de la sesión:

Se va teniendo más confianza en manifestar sus ideas y pensamientos ante el grupo atreverse a hablar por ejemplo del dolor que experimentan ante los demás creo que es un avance en la consciencia que van teniendo como grupo.

Relación del trabajo con las actitudes propias del ECP

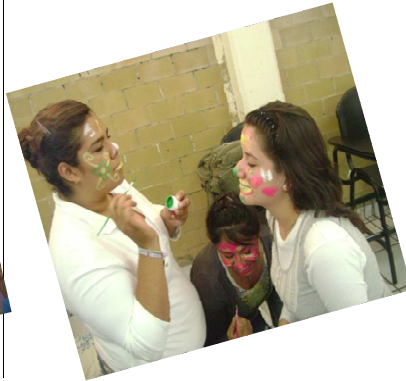
Considero que la facilitación se ha llevado desde el Enfoque Centrado en la Persona ya que al escuchar alguna expresión en donde este inmersa una emoción, luego invito a la persona a continuar describiendo como esta y como se siente, ayudarle a ser congruente y contactar con su cuerpo, por ejemplo en el caso de Rocío cuando recibió el papel de Soy bonita y su cuerpo no lo expresaba.

Logro de objetivos que orienta la intervención.

Tanto la teoría con respecto al tema de autoestima como la necesidad de expresar sus vivencias considero que se van logrando los objetivos encaminados hacia una facilitación del curso taller de autoestima desde el ECP, es decir se inicia con la exposición del tema y se allí va surgiéndola necesidad de trabajar su propia necesidad.

Retroalimentación recibida.

Me parece muy importante la retroalimentación que recibo, ha servido en el momento en que nuevamente me encuentro frente a la persona en su sentir, imagino por lo que está pasando, logrando un mayor acercamiento y confianza entre ambas, indagar aún más sobre la autoestima en adolescentes para poder ofrecer una mayor respuesta a lo que están pasando. Poner límites a mi propia capacidad es decir si en algo no me siento con toda la seguridad de facilitar poder orientar al chico a buscar una ayuda más profesional, como es el caso de la situación de Pablo cuando ya fuera de la sesión me platico sus pensamientos con respecto a su soledad, ira y coraje ante su madre.



Apéndice 7. Cronograma de las sesiones

										Año 201 1					Año 201 2
Actividades	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Ago	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar	Abr.	May.
I. Diseño de la intervención (Proyecto)					Día 10										
II. Realización a) 10 sesiones de taller. b) Evaluación parcial c) Análisis e interpretación parcial del taller						Del 30 de agosto al 1 de noviembre									
III. Evaluación final. a) Análisis e interpretación de la intervención											Del 16 de enero al 25 de abril				
IV. Informe final.															Día 09

Apéndice 8. Evaluación final

Formato de cuestionario de evaluación final.

1. ¿Cómo te sentiste en el curso?

2.- ¿Aplicas en tu vida diaria algunos puntos importantes que resalten tu autoestima?

3.- ¿Has notado algún cambio en ti a partir de asistir al curso-taller?

4.- ¿Te conduces ante los demás con mayor seguridad y confianza?

5.- ¿Cómo consideras la participación del facilitador?

6.- ¿Qué observaciones harías al facilitador?

7.- ¿Qué observaciones harías para el curso-taller?

Formato de cuestionario de evaluación final.

1.- ¿Cómo te sentiste en el curso? me senti muy agusto, aprendi mucho, tuve Confianza en todas y en mi tambien me dio curiosidad y me agrado todo de lo que se hablo

2.- ¿Aplicas en tu vida diaria algunos puntos importantes que resalten tu autoestima? Si, soy más segura de mi, aprendi a quererme y aceptarme tal y como soy.

3.- ¿Has notado algún cambio en ti a partir de asistir al curso-taller? Si Claro me siento con mas Confianza en mi, en las demas personas, siento que di un gran paso en mi vida

4.- ¿Te conduces ante los demás con mayor seguridad y confianza? Si, nunca crei lograrlo pero lo hize y me siento más segura de mi misma, ya me siento más normal dada

5.- ¿Cómo consideras la participación del facilitador? Muy buena la verdad me inspiro mucha confianza nunca crei poder contarte a un adulto lo que me pasaba y que esta me pusiera tanta atención, que le agradeciera su tiempo y atención, sus consejos...

6.- ¿Qué observaciones harías al facilitador? Pues que siga así, y que no cambie su forma de dar el curso y si lo hace que sea para mejor aún más.

7.- ¿Qué observaciones harías para el curso-taller? deberia haber más secciones, cuando empiezas crees que son muchas pero se van como bien rapido

Apéndice 9. Ejemplo de Bitácora sesión 4 de un participante

24 Sep 11

Hor fue mi cuarta sección, hor
hablamos del autoestima de las altas
y bajas que hor a lo largo de las
vidas de todos por que no siempre
vamos a tener el autoestima alto.
Hizimos una dinamica que en lo particular
me sirvio mucho, Consistia en que teniamos
que sacar un papel y leer lo que decia
y describirnos como no sentiamos.
A mi me toco SOY BONITA pues yo
crei que no era bonita, solo por dentro
y algunas veces, y la maestra me hizo
llorar bueno no yo llbre por lo que me
dijo ella y Sandra Nuñez que por un
segundo tomo el papel de mi madre y fue
tan real que senti tan bonito me di
cuenta o más bien acepte que mis
papás no me dicen lo que sienten por que
yo pongo una barrera.
Pero hize lo que la maestra Katy dijo
y les dije te quiero me senti tan tranquila
y feliz y satisfecha que no puedo hacer
más que quitarme el sombrero y darle
las gracias a la maestra por ayudarme
apoyarme y alentarme a hacer eso
con mis papás: ☺

