

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**

**TALLER DE AUTORRESPETO
CON ALUMNOS DE LA UNIVA**

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

**PRESENTA:
LIC. JAIME DANIEL PERALTA RAMÍREZ**

**ASESORA:
MTRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ**

**COMITÉ LECTOR:
DR. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ**

TLAQUEPAQUE, JAL., 12 DE MARZO DE 2013



ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

■ ITESO, Universidad Jesuita
de Guadalajara
Periférico Sur Manuel Gómez Morín
8585 Col. ITESO
Tlaquepaque, Jalisco, México
CP 45604
TEL +52 (33) 3669 3434
FAX +52 (33) 3669 3435
DOMICILIO POSTAL AP 31-175
Guadalajara, Jalisco, México
CP 45051

iteso.mx

■ UIA Ciudad de México
uia.mx

■ Universidad Loyola del Pacífico
loyola.edu.mx

■ CEA-UIIA: Centro de Estudios
Ayuuk-
Universidad Indígena Intercultural
Ayuuk
cea_uia@yahoo.com.mx

■ UIA León
leon.uia.mx

■ UIA Puebla
iberopuebla.edu.mx

■ UIA Tijuana
www.tij.uia.mx

■ UIA Torreón
sitio.lag.uia.mx

AUSJAL

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 19 de Febrero de 2013

Lic. Jaime Daniel Peralta Ramírez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"TALLER DE AUTORRESPECTO CON ALUMNOS DE LA UNIVA"**, que presentó para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día Martes 12 de Marzo de 2013 de 17:00 a 19:00 horas en la Sala B del Edificio Central.

Presidente: Mtra. Sofía Cervantes Rodríguez
Secretario: Dr. David González Chávez
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez
Suplente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Atentamente,

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

DEDICATORIA

A Dios por la oportunidad de existir ya que cada día es una gracia para estar vivo y a su Madre Santísima que también es mía.

A mi finado Padre: Arnoldo Peralta Sánchez y

A mi valiosa Madre: Yolanda Ramírez viuda de Peralta

A mis Hermanos: Yoly, Doris, Jany, Lindura, Alex y en especial a mi queridísima

Lorena que en el encierro y en el silencio de su Monasterio me
llena de regocijo su existencia y su compañía.

A: Nancy, Marisol, Romina, Doriliz y Andrés

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Yola mi admirable madre por su amor incondicional y a mi papá Noldín que se regocia desde el cielo por este avance en mi persona.

Agradezco a los Directivos de la UNIVA en especial al Rector Presbítero Lic. Francisco Ramírez Yáñez, al Presbítero Lic. Paulo Alejandro González Enríquez, al Presbítero Lic. Aurelio Rosales y al Mtro. Jorge Iván García Morando, por confiar sus preciados estudiantes a mí como docente y por el apoyo recibido en todo momento para la realización de esta maestría en Desarrollo Humano,.

Agradezco de manera infinita a mi extraordinaria Asesora, mi querida Maestra Sofía Cervantes Rodríguez por su apoyo, paciencia y por abrirme la mente a una nueva estructura académica. También a los Maestros: Lorena Zaldívar, Dr. David González Chávez, Dr. Antonio Aguilera, Xóchitl Cortés, Martha Leticia Carretero y Noé Miranda Becerra, les dedico mi admiración y mi respeto.

Agradezco de gran manera a los alumnos Al, Car, Ile, Da y An por su compromiso en participar en el Taller de Autorrespeto y por confiar que el ECP les podría dejar mucho de valioso en sus maravillosas personas por medio de mi facilitación.

RESUMEN

El Taller de Autorrespeto realizado en la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), tuvo como propósito que los participantes asumieran sus inquietudes e intereses, se responsabilizaran de ellos y con ello se respetaran a sí mismos. El Autorrespeto se promovió mediante el contacto con los sentimientos, sensaciones y creencias, intercambiando experiencias en un clima de aceptación y de comprensión. Generar un clima de empatía fue fundamental en este trabajo. Encontramos que generalmente, los estudiantes carecen de los aprendizajes requeridos para el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, ya que suelen buscar la aprobación de los demás atentando incluso contra principios propios. De esta manera colocan el centro de valoración fuera de ellos mismos y tratan de cubrir las expectativas ajenas, lo que les acarrea conflictos y dificultades en su crecimiento. Buscamos que los participantes se vieran a sí mismos de una manera más flexible, que se reconocieran y aceptaran en sus diferentes rasgos, lo que les generó mayor confianza, el reconocimiento de sus fortalezas y debilidades, y el planteamiento de metas y objetivos más realistas y acordes con esto. Las evidencias provinieron del análisis del material de cuatro de los participantes. El trabajo se presenta en momentos, que si bien se identifican por los capítulos señalados, se caracterizan por la recolección y sistematización del material, el análisis y la reflexión que arribaron al establecimiento de líneas de trabajo, según las categorías encontradas y una descripción inicial, tanto del desempeño de los participantes, como de la lectura del facilitador, para luego arribar a otros niveles de reflexión; conjugando elementos teóricos y explicativos con evidencias de lo acontecido en el taller. En el último momento presentamos los elementos conclusivos, propuestas, limitaciones y obstáculos encontrados, tanto en lo sucedido en el taller, como respecto a mis recursos como facilitador del ECP.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
 CAPÍTULO I. TALLER DE AUTORRESPETO.....	5
1.1 Planteamiento y Justificación de la intervención.....	5
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	7
1.1.2 Contexto de la situación.....	8
1.1.3 Características de la población.....	8
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo.....	11
1.2 Propósitos de la intervención.....	12
1.3 Plan de acción.....	13
1.3.1 Lugar y sus condiciones	15
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....	16
1.3.3 Programa de la intervención.....	17
1.3.4 Recolección de la información.....	18
 CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL.....	21
2.1 Estado actual del conocimiento.....	22
2.2 El Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP).....	27
2.2.1 Centro de valoración en la persona; la valoración positiva.....	29
2.2.2 El autoconcepto; constructos que hacen vida.....	33
2.2.3 Sabiduría orgánica; una nueva relación con uno mismo.....	36
2.3 El clima en las relaciones interpersonales.....	38
2.3.1 Las actitudes del facilitador.....	39
2.3.2 El respeto y el grupo.....	43

2.4 Los jóvenes en la Universidad.....	46
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	53
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA.....	79
4.1 Organización de la información.....	79
4.1.1 Codificación y registro de los datos.....	80
4.2 Inmersión de los datos y preguntas de análisis.....	81
4.3 Proceso de estructuración de los datos.....	82
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	85
5.1 El proceso de cambio en los participantes.....	85
5.2 Mis saberes puestos al servicio de la práctica facilitadora.....	103
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES.....	111
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS.....	119
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	125
ANEXOS.....	129
APÉDICES.....	135

INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Grado se elaboró a partir del desarrollo de un Taller de Autorrespeto en las instalaciones de la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), con alumnos de las materias de “Ética Fundamental y Aplicada” y su equivalente, la de “Ser Humano y Compromiso Social”. Para el desarrollo del proyecto de intervención, se contó con la participación de cinco estudiantes de las asignaturas mencionadas que tuvieron a bien acudir a la invitación que como su profesor les extendí. El escenario del trabajo fueron las mismas instalaciones del campus ubicado en el Municipio de Zapopan, Jalisco.

El motivo, centro de la propuesta del Taller fue que los asistentes descubrieran diversas maneras de brindarse el respeto a sí mismos y que pudieran aplicar lo aprendido en su vida escolar y en su vida diaria, además de que descubrieran si el concepto que tenían de sí mismos era digno de su respeto y de su aceptación y si tenían un descuido en sus propias necesidades por cumplir las expectativas de los demás, lo que podría redituarse en una falta de respeto hacia sí mismos. Todo ello con la intención de que se dieran cuenta si estaban bloqueando su propio bienestar o el desarrollo de su calidad de vida. El trabajo estuvo enmarcado precisamente, en un clima también de respeto. Las palabras de Carl Rogers (1987), iniciador del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), ilustran el interés fundamental del trabajo realizado;

Hay que aceptar al otro con todas sus características, nos gusten o no, valorándolo como esa persona única que es, sin intentar amoldarlo a nuestros propios criterios. Esto resulta más fácil una vez que uno se ha aceptado a sí mismo. Se ha aprendido por propia experiencia que el camino al cambio pasa por la aceptación de lo que es. ¿Cómo podríamos cambiar algo sin conocer antes ese algo? (Rogers, 1987: 143).

Efectivamente, consideramos en la realización del Taller de Autorrespeto, que no se puede guiar ni acompañar a una persona si no se le acepta con sus características particulares, y no sólo eso, sino también valorar al otro, en nuestro caso a los jóvenes estudiantes, como único que es, sin querer que cambie, ni que sea como nosotros queremos, ya que esto implica una devaluación de su forma de ser y de su pensar, de las experiencias que éste ha vivido y de los aprendizajes que ha tenido. También buscamos que los participantes se dieran cuenta de sus necesidades y las asumieran como asunto propio, ya que en ocasiones se descuidan por atender las expectativas de otros. Al respecto, Rogers señala la importancia que tiene en el desarrollo de los niños -lo que bien se puede aplicar a los jóvenes-, cuando los juicios de valor se superponen a las necesidades propias del desarrollo; “Si las condiciones de valor impuestas a un niño son muchas y significativas, entonces la disociación puede ser muy grande y las consecuencias psicológicas pueden ser muy graves” (Rogers, 1980: 171).

En algunas sociedades, familias y estructuras contemporáneas como la escuela, por lo general se ve a la persona como alguien que tiene que cumplir objetivos y llenar requisitos para poder ser digno de valor. El aprendizaje que he tenido la fortuna de desarrollar es distinto a esta postura tan común. Conocer el ECP me llevó a tener como base una premisa que, en un comienzo, me pareció arriesgada e incierta: una perspectiva del individuo que es, esencialmente, un organismo merecedor de confianza (Moreira, 2001). El Taller de Autorrespeto desarrollado en cuatro sesiones los viernes de 13:00 a 16:00 horas y dos sesiones los siguientes viernes de 13:00 a 17:00 horas estuvo orientado por este principio. Los elementos que constituyeron el hilo conductor del trabajo fueron el establecimiento de relaciones –intra e interpersonales-, basadas en el respeto, el darse cuenta del concepto que se tenía de sí mismo y si éste era digno de respeto (que implica el aprecio y la valoración), la atención a las propias necesidades y el establecimiento de límites a las expectativas y demandas de otros. Se revisó información y se llevaron a cabo actividades para que en acuerdo con los participantes y la planeación establecida, se optimizaran, tanto el desarrollo del taller, como el ambiente de

trabajo, todo con el fin de que los asistentes tuvieran una experiencia de respeto hacia sí mismos y hacia los demás. También se promovió el contacto con las propias necesidades, con el objeto de que cada quien pudiera gestionar opciones que les redituaran en una mejor calidad de vida.

La propuesta y realización del taller se dieron en un contexto universitario, pues es en éste donde podemos encontrar las luchas de los jóvenes por ser aceptados y respetados, sobre todo por las personas que les son significativas, lo que repercute en su vida escolar, situaciones que muchas veces se traducen en dificultades en su formación universitaria, si no es que en conflictos más severos, como pueden ser la deserción escolar y otras problemáticas a las que están expuestos los jóvenes hoy en día. Se exponen a continuación los distintos apartados que configuran el trabajo, el desarrollo de los mismos, lo que fuimos encontrando como datos, las lecturas que hacemos de éstos y los alcances y limitaciones que tuvimos, así como el camino que seguimos para lograr procesos de reflexión y evaluación de lo acontecido.

CAPÍTULO I. TALLER DE AUTORRESPECTO

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

La realización de este Trabajo de Grado me impulsó a poner en juego mi propia persona, así como las distintas manifestaciones mediante las cuales se hace presente mi historia personal y la experiencia adquirida a lo largo de los años durante mi vida y mi trabajo como profesor universitario, pero sobre todo, la experiencia de estar en contacto con jóvenes en mi labor docente en una universidad. Los jóvenes se acercan a quienes consideran que les pueden escuchar, y los profesores, en ocasiones tenemos la posibilidad de escuchar y orientar a los estudiantes. La educación no sólo consiste en ofrecerles contenidos de tipo académico, sino también herramientas útiles para la vida, sobre todo cuando se trata de compartir con ellos asignaturas como la de Ética. Los ejemplos abordados, las temáticas tratadas y las reflexiones surgidas en el salón de clases suelen despertar inquietudes en nuestros estudiantes y los profesores tenemos el deber de prepararnos para responderles. Sólo mediante el crecimiento como personas y como educadores podemos hacer frente a los retos que nos plantea nuestra docencia. Debido a lo anterior, y de manera particular, por el común denominador que he venido encontrando en las cuestiones, testimonios y situaciones de vida que me comparten mis estudiantes durante todo este tiempo, es que surgió mi interés por la cuestión del autorrespeto y hacia los demás. Este es un asunto que ha tomado relevancia en diversos momentos de mi vida, por lo que es precisamente éste, el foco de la intervención que en un momento inicial planeé para luego llevarla a su realización y constituyó el núcleo de mi Trabajo de Grado. La concreción de las inquietudes de los estudiantes, aunadas a las propias, se concretaron en el Taller de Autorrespeto que realicé en la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA) y que permitió la incorporación de alumnos de diferentes carreras de licenciatura que cursaban las asignaturas de “Ética Fundamental y Aplicada” o su equivalente, la de “Ser Humano y Compromiso Social” en el ciclo escolar de septiembre a diciembre del año 2010. Impartir estas asignaturas a estudiantes de diversas carreras en la UNIVA desde hace siete años en ese entonces, así como el acercamiento al mundo de los jóvenes y mi formación

en la Maestría en Desarrollo Humano (MDH) en el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), constituyeron el impulso que me llevó a buscar nuevas maneras para orientar a los estudiantes con los que mantengo contacto. La necesidad de un acompañamiento por parte de algunos de ellos, fue lo que desencadenó esta propuesta.

A lo largo del tiempo en el que participé en la MDH como estudiante, he descubierto que el respeto hacia la persona, además de que es el centro de la intervención, también es uno de los asuntos más importantes en mi vida, y probablemente lo es también, en la vida de los demás. La búsqueda del propio desarrollo y de la aceptación personal, con todas las cualidades y las limitaciones de uno mismo, es una empresa que bien vale la pena realizar. En mi labor docente me he dado cuenta de que antes de ser profesor, somos personas, y que por lo mismo, estamos comprometidos también con los que nos rodean, en el caso particular, con los jóvenes con quienes trabajamos. Tan sólo por escuchar, aceptar y respetar a estos jóvenes se pueden lograr grandes cambios en sus vidas y no sólo como estudiantes. Este compromiso se acrecienta cuando tenemos a nuestro cargo asignaturas que abordan cuestiones de la ética. Las palabras de Aristóteles a Nicómaco lo ilustran: “la Ética no se estudia para saber qué es el bien sino para ser buenos” (Brentano, 1983: 115).

El trabajo emprendido me ha implicado el esclarecimiento de conceptos como el de ser persona, la re-estructuración de una serie de valoraciones e imágenes formadas en base a aprendizajes familiares, generalmente tradicionalistas y moralistas. En la vida de los jóvenes, según los testimonios que me comparten y las observaciones que he realizado, la experiencia de vivir tratando de dar gusto a las opiniones de la comunidad familiar, escolar y/o social, así como los esfuerzos realizados para tratar de llenar las expectativas de personas importantes, si bien les ha dejado aprendizajes que pueden ser valiosos, también les ha dejado la huella de situaciones dolorosas y frustrantes, mismas que se manifiestan en el aula y en las relaciones establecidas entre los compañeros de clase. Pero cuando se logra el

proceso de darse cuenta de todo esto y se promueve el respeto hacia la propia persona y hacia los demás, se tiene la posibilidad de aprender a ver más profundamente al otro y a uno mismo, lo que suele redituarse en el respeto por el propio ser. De esta manera también se podrá aprender a distinguir la diferencia entre uno y los demás, podremos compartirnos una nueva manera de ver lo que significa ser persona y merecedora de respeto, tan sólo por el hecho de serlo. Podremos aprender también que los jóvenes requieren un poco más de nosotros. No podemos ser sólo un profesor de asignatura, ya que ellos, antes de necesitar al maestro y a sus conocimientos, necesitan a una persona, que siendo igual a ellos les escuche, les respete y les pueda orientar para tratar de encontrar recursos para mejorar su calidad de vida.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Crecí en un ambiente familiar donde hubo muchas muestras de cariño y comodidades materiales, pero también hubo mucho temor. Mi ambiente familiar nos transmitió desconfianza y ello parecía un estado de vida constante, situación que me dejó muchos aprendizajes, como el que llegara a tener una visión del mundo como amenaza. Mis relaciones interpersonales fueron difíciles, sobre todo en el ámbito escolar y en mi época de juventud. Fueron años complejos donde soporté que tenía que salir adelante solo. Esta parte de mi historia es la que me permite ahora entender a los jóvenes. Cuando llegué a la Universidad, la experiencia de tener un amigo me permitió vivir lo que era el respeto, situación que me costó trabajo entender que era mi derecho. En mi formación dentro de los Misioneros de San Carlos Borromeo, participé en procesos de acompañamiento con niños y jóvenes. En el año de 1990 tuve mi primer contacto con el Desarrollo Humano. Esta experiencia desarticuló la estructura que me sostenía en la vida, esto es, que yo debía hacer cosas para que los demás me aceptaran y respetaran; para ser una persona valiosa. Aunque el paso por esto fue difícil, en mi interior sentí que era lo que estaba buscando. Por primera vez viví la posibilidad de que podía llegar a ser yo mismo y no la imagen que había pensado y tratado de construir. A partir de entonces empecé a

quitar los cimientos que había construido y que eran de arena. Renuncié a la vida misionera, opté por el esfuerzo de construirme a mí mismo y tenía presentes los logros que alcanzaba, aunque en general, me encontraba poco articulado. Fueron años de buscar el propio desarrollo, la auto-aceptación y el auto-reconocimiento de mis cualidades y limitaciones, las mismas que tiene cualquier ser humano. Esto le dio un respiro a mi persona, pues a partir de entonces he venido aceptando y respetando mis propias características y viviendo eventos y acontecimientos, que bien pudiera decir, han sido extraordinarios en mi vida. Uno de éstos, estudiar la Maestría en Desarrollo Humano.

1.1.2 Contexto de la situación

Para poder desarrollar el Taller de Autorrespeto conté con el apoyo de parte de la UNIVA y sus instalaciones. Como soy docente del área de Humanidades, además de que describo brevemente la historia de la Universidad, su Misión, Visión e Identidad, así como el Organigrama del Departamento al que yo pertenezco. La historia de la Universidad del Valle de Atemajac se inicia en el año 1962, cuando se abre la primera escuela de periodismo en Guadalajara, con el nombre de Instituto Pío XII, fundada por el Mons. Dr. Santiago Méndez Bravo, Rector Fundador (QEPD). En 1977 recibe Reconocimiento Oficial de los estudios como Instituto Superior del Valle de Atemajac, que es su nombre actual, mismo que toma en 1979, cuando la Secretaría de Educación Pública le confiere el rango de Universidad. En el 2005, de acuerdo con las normas de la constitución apostólica del Papa Juan Pablo II, *Ex Corde Ecclesiae* y al derecho canónico, la UNIVA queda erigida como Universidad Católica.

1.1.3 Características de la población

Los jóvenes que participaron en el Taller de Autorrespeto, por lo general provienen de la Zona Metropolitana, de la ciudad de Guadalajara y del Municipio de Zapopan, Jalisco. Respecto a cifras más generales, tenemos que del total de estudiantes de Licenciatura en el año 2010, el INEGI reporta en Zapopan 238,687 (2010). De esta muestra provienen los jóvenes, hombres y mujeres, que son estudiantes de las

diversas licenciaturas de la UNIVA durante el Ciclo Escolar 2010-2011. Los que cursaron la asignatura de Ética en el período de Septiembre-Diciembre del 2010 provenían de las carreras de Nutrición, Administración, Ingeniero-Arquitecto y una joven que había egresado de la carrera de Nutrición. Sus edades están comprendidas entre los 20 y los 26 años y todos ellos solteros. Las características generales de esta población es que son de un estrato socioeconómico medio alto, lo cual significa que tienen la posibilidad de cubrir sus necesidades básicas. Esto es, tienen acceso a vivienda, servicios sanitarios, acceso a educación y capacidad económica, según reporte de 1998 de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

En un contexto más particular, encontramos que los asuntos expuestos por algunos alumnos de la asignatura de Ética en períodos anteriores, han sido respecto a algunos tipos de violencia física o psicológica dentro de su propia familia, la experiencia de una aceptación condicionada por sus propios padres, de culpabilidad generada por acontecimientos ajenos a su propia elección, por tener que realizar conductas que ellos mismos no estaban de acuerdo pero que, si no las hacían podría haber una amenaza o castigo. Como ya lo mencioné, como profesor he recibido de manera reiterada estos testimonios de los jóvenes y podría citar algunos ejemplos. Tal es el caso de un alumno que en la clase mencionaba mucho su carro, su novia, las relaciones sexuales que tenía con ella, etc. A mí esto me pareció que tenía la intención de lograr dar una imagen que pudiera ser agradable ante los demás y pensé que en la realidad de su vida, tal vez las cosas no eran así. En otras ocasiones encontré que los condicionamientos que existen de parte de los padres, hacen que sus hijos busquen cumplir sus expectativas, a tal grado, que ciertos estudiantes llegaron a expresarme que tenían que estudiar la carrera que sus padres les habían impuesto, aunque a ellos no les gustara, porque simplemente no les pagarían la Universidad.

La selección de los participantes del taller se realizó por diferentes vías. La primera de ellas fue una selección basada en las observaciones que como profesor

de la asignatura de Ética Fundamental y Aplicada realicé. Durante el período de primavera de 2010 tuve la oportunidad de convivir con algunos de ellos dado que se acercaban a mí y compartían ciertas problemáticas en las que estaban inmersos. Con base en estos diálogos fui identificando una constante; su deseo de representar una imagen acorde con los criterios de la cultura estudiantil –recibir aprobación según las cosas que se poseen, según las citas que se tienen, conforme a los logros universitarios que se consiguen, debido al cumplimiento de estereotipos, etc.-, y el escaso respeto que se tenían a sí mismos. Un elemento que detonó que yo les invitara personalmente a participar en el taller, fue que participaban activamente en la clase, lo que reflejaba su interés por aprender. Estos elementos eran deseables para la realización del taller, pues tenían implícita una necesidad por desarrollarse. Posteriormente realicé la aplicación de un cuestionario; así, realicé la primera invitación a 10 alumnos de diferentes carreras que cursaban la misma asignatura de Ética. De ellos sólo asistieron dos a la primera sesión del Taller, ocho dijeron que sí asistirían y no llegaron. En la siguiente sesión invité a ocho nuevos alumnos de los cuales sólo llegaron otros dos. La tercera invitación se las hice a estos cuatro jóvenes asistentes; les dejé abierta la posibilidad de que invitaran a quienes consideraban que estarían interesados en participar. Mi idea era que si asistían jóvenes a quienes conocieran, probablemente se sentirían en una mayor disposición para participar. Finalmente, el taller se realizó con cinco participantes, de los cuales sólo utilizaré las iniciales de cada uno de ellos para no mencionar sus nombres reales. Finalmente tres de los participantes eran mis alumnos en la asignatura mencionada; An cursaba la carrera de Nutrición, Ale la de Administración, Ile la carrera de Administración en el mismo grupo de Ale, Car de la carrera de Ingeniería-Arquitectura, ya había sido mi alumno dos años atrás, y Da, hermana de Ile, a la cual yo conocí sólo durante la intervención. Los cinco asistentes participaron de manera muy comprometida en el taller. Únicamente los presenté con su primer nombre y a partir de esto establecieron un encuentro abierto, pues sin conocer los apellidos compartieron situaciones importantes para ellos, sin el temor de verse juzgados por sus compañeros.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

La observación y los diálogos que como profesor establecí con los jóvenes pueden ser considerados como una especie de pre-diagnóstico de necesidades. Como ya se mencionó, el que los estudiantes se acercaran a compartirme ciertos conflictos y problemáticas y que su desempeño en clase fuera notoriamente activo, denotaba su interés por tener algunos recursos que les permitieran sortear dificultades como; no sentirse escuchados –particularmente por sus seres queridos-, con falta de orientación ante sus problemas, su inseguridad y poca aceptación personal, situación que les llevaba a la creación de una imagen falsa de sí mismos y su escasa confianza en lo que realmente sentían o vivían. Incluso algunos dijeron que se vivían como atrapados en un mundo falso, que se sentían diferentes a los demás y que en ocasiones se sentían inferiores por no ser como se les había indicado. Sin embargo, también era necesario corroborar lo anterior mediante otra vía. Esto me llevó a la configuración de un cuestionario con el objeto de corroborar mis apreciaciones. Mediante este instrumento busqué indagar respecto a cuestiones como; el sentimiento de valía personal, la aceptación o no por lo que se es, la vivencia de ser diferente a los demás y la manera en la que se trataban a ellos mismos respecto a estas cuestiones (Ver el Apéndice 1). Los elementos que encontré son los siguientes; de 40 cuestionarios, 26 fueron de alumnos y 14 de alumnas, todos ellos solteros en ese momento; las edades oscilaban entre 18 y 27 años. De todos ellos, 35 estudiantes mencionaron que eran valiosos por sí mismos (“Valiosos por lo que se es”). 37 de ellos escribieron que como hijos se sentían aceptados incondicionalmente por sus padres y 24 de ellos mencionaron que para sentirse valorados tenían que cumplir con sus deberes. 17 Jóvenes respondieron que cuando no se sienten valorados por los demás se deprimen. 20 respondieron que existen partes de su cuerpo que no les gustan. 25 del total de los encuestados respondieron que los presumidos son gente intolerable y 33, respondieron de manera afirmativa que para que uno se acepte es necesario entender a su propia persona y 31 dijeron que en la vida diaria se viven aceptados. Sin embargo 25 de ellos contestaron que si hubiera un curso de aceptación personal gratuito sí se inscribirían.

De los resultados obtenidos de que 35 de un total de 40, respondieron que se es valioso por lo que se es, más los testimonios que me han compartido alumnos en periodos anteriores y mis observaciones como docente, podemos arribar a la conclusión de que algunas veces decimos algo y en la práctica no siempre se vive lo que se dice; ya que en la vida real algunas consultas hacia mí como profesor indican lo contrario. Sin embargo 37 de los encuestados respondieron que se sienten aceptados si cumplen con sus deberes, lo cual revela que en la mayoría la aceptación que experimentan es condicional. Debido a los resultados de los cuestionarios más los testimonios que algunos jóvenes me han compartido, adicionando mis observaciones a lo largo de estos años como docente, podemos arribar a la conclusión de que sí existe en los jóvenes una necesidad de desarrollar actitudes de respeto hacia sí mismos y a recibir el respeto de los demás.

1.2 Propósitos de la intervención

Dado el material del que disponía y entre el que se encontraban, mis propias inquietudes respecto a la problemática del respeto por uno mismo, las observaciones que como profesor hacía de mis estudiantes, los diálogos con ellos, los resultados del Cuestionario de detección de necesidades y los elementos que fui recabando y aprendiendo durante mi formación profesional, me pareció conveniente el establecimiento de los siguientes propósitos.

Propósito General

Que los participantes desarrollen actitudes de respeto hacia sí mismos y con ello seguridad personal y en sus relaciones con los demás mediante su participación en un taller de autorrespeto con las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

Propósitos Particulares

- Que los estudiantes habiliten su capacidad de respeto individual y grupal, mediante su participación en actividades grupales.

- Que descubran la diferencia entre el pensar y el sentir con el objeto de reconocer sus propias necesidades y atenderlas.
- Que actualicen su autoconcepto y de esta manera la imagen de sí mismos.
- Que privilegien la aceptación hacia ellos mismos como una condición necesaria para su vida personal y universitaria.
- Que descubran la importancia del autocuidado en sus relaciones cotidianas mediante conductas asertivas.

Estos propósitos son los que orientaron la intervención y los tuve presentes durante el desarrollo del taller. Además me proporcionó claridad para organizar, desarrollar y manifestar la intención del trabajo en cada momento de las sesiones de éste y que se pudieran manifestar en los asistentes.

1.3 Plan de acción

Teniendo como plataforma la problemática vivida por los jóvenes universitarios en torno al escaso respeto que suelen otorgarse a sí mismos, la situación y el contexto de los participantes, mi interés personal, es decir, mi implicación en este asunto, así como los propósitos establecidos y que fueron guías que orientaron el trabajo, consideré que el formato de la intervención a manera de un taller cubría los requerimientos para el trabajo. La concepción de taller la tomo de Lorena González (González, 2011), quien afirma que es el dispositivo de trabajo con grupos, que tiene una duración particular en el tiempo, que se realiza con determinados objetivos, que promueve la participación de los asistentes, el diálogo de saberes y la producción colectiva de aprendizajes mediante actividades y medios que favorecen la integración de teoría y práctica y la relación entre los contenidos y la experiencia personal. Todo ello, de manera tal, que permita la activación de procesos pedagógicos y psicológicos con el objeto de abrir la posibilidad de una transformación en las personas participantes, y por tanto, en la situación de partida (González, 2011). Bajo este encuadre y los lineamientos del ECP, ofrecí el espacio para los estudiantes que cursaban las asignaturas de “Ética Fundamental y Aplicada”

y “Ser Humano y Compromiso Social” (asignaturas equivalentes en la currícula de la Universidad), en el periodo de septiembre a diciembre del 2010. Tal como se menciona en los propósitos, la búsqueda de condiciones para que los participantes indagaran acerca del respeto de sí mismos, la relación de ello con el auto-concepto construido y el reconocimiento y validación de las propias necesidades, fueron los ejes orientadores del taller. La afirmación que sostuvo el trabajo fue la promoción del desarrollo personal y las opciones de vida que se pueden abrir, tanto para la vida personal como académica en los participantes.

Para efectos del desarrollo del taller se estableció una ruta a partir de la cual se promovieran aprendizajes respecto al autorrespeto desde las vivencias de los asistentes, del reconocimiento de su situación personal y donde el acompañamiento del facilitador favoreciera una relación intra e interpersonal promotora de nuevas alternativas. Lo expuesto por el facilitador, el grupo y las interacciones que se dieron, jugaron un papel fundamental en el trabajo. Tomar en cuenta la expresión verbal y la no verbal, es decir, lo dicho y lo no dicho, los discursos y las prácticas, sitúan el trabajo en un marco psico y socio-educativo (González, 2011). En el entendido de que un grupo psico-educativo implica diversos enfoques, se tomó en cuenta el que privilegia el apoyo mutuo en la resolución de problemas. En la psico-educación se manejan diversas herramientas, entre las cuales, uno mismo es el principal agente, aparte de otros recursos como son la consideración por uno mismo y el otro, la seguridad emocional, la confianza, disponibilidad, congruencia y la empatía. Fue por eso que se buscó incluir esta modalidad de grupo en el taller. En estos grupos, el intercambio afectivo toma un papel central, entendiéndose que el afecto puede presentar varias expresiones o actos de ayuda que pueden darse en cualquier sistema grupal o social, ya que el afecto genera el intercambio de ayudas donadas y recibidas en un proceso de interacción social llamado grupo o taller (González y Barrull, 1998).

Como facilitador utilicé cápsulas de información aprendidas en la formación durante la Maestría de Desarrollo Humano, los lineamientos señalados en el ECP

para la realizar el proceso de acompañamiento e incorporé diversas actividades para cubrir los objetivos de cada sesión. Algunas de éstas fueron las utilizadas para establecer la diferencia entre pensar y sentir, así como para buscar la autoexploración y la reflexión de lo propio y de lo que compartían los demás. También favorecí el diálogo con los jóvenes y entre ellos, pero sobre todo, busqué el establecimiento de una labor donde el respeto por cada uno estuviera presente, validar lo que era importante para cada quien y la aceptación de las diversas situaciones personales y escolares, evitando de manera particular los juicios de valor. El respeto por los acuerdos y las normas grupales, los horarios de trabajo y el calendario establecido, formaron parte de este encuadre.

Para poder realizar el taller tuve que indagar respecto a la investigación cualitativa. Rodolfo Masías (2006) refiere que Thomas Kuhn describe la metodología cualitativa como un paradigma o como un enfoque de lo que sería la realidad, una perspectiva para emprenderla y conocerla, unas entidades de interés privilegiadas y unos métodos en particular para lograr un saber (Masías, 2006). Dada la intención del taller, esta metodología nos es de utilidad para recabar, organizar, sistematizar y dar lectura a los datos obtenidos, sobre todo cuando lo que se buscaba era la evidencia de la experiencia de los participantes. En este sentido, la metodología representa el camino a seguir para la construcción de un nuevo conocimiento.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El taller se realizó en las instalaciones de la UNIVA en un salón de clases que nos fue asignado, y como ya se mencionó, con alumnos de diferentes carreras que estaban cursando la asignatura de “Ética Fundamental y Aplicada” o su equivalente, que se inscribe en el cuerpo curricular como “Ser Humano y Compromiso Social”. El salón de clase tenía una capacidad para 25 personas, contaba con mesas y sillas donde podían acomodarse por pares. También contaba con computadora y cañón para la facilitación de las exposiciones y estaba en la planta baja de dicha Universidad. El espacio era amplio, limpio, con buena iluminación y teníamos la

posibilidad de acomodar el inmueble para las necesidades del taller, de los participantes y del propio, como facilitador. En términos generales, favoreció el desarrollo del taller.

A continuación se presentan las actividades que se efectuaron en el Taller de Autorrespeto que abarcó seis sesiones de trabajo. Éstas se dividieron en cuatro sesiones de tres horas y dos de cuatro horas cada una. Las fechas de su realización fueron los meses de septiembre y octubre del año 2010, para sumar un total de 20 horas. Dentro de las actividades que se desarrollaron se cuentan; dinámicas para apreciar la diferencia entre el sentir y el pensar, la exposición de los temas que se habían preparado por parte del facilitador y actividades de cierre que fueran significativas para los participantes. Centralmente, los temas del taller se consideraron los de la autoimagen, la autoaceptación, el descuido de las propias necesidades y el manejo asertivo, de manera particular, el establecimiento de límites. De acuerdo con el propósito antes mencionado, se buscó de manera cuidadosa, que los asistentes tuvieran la experiencia de ser respetados por el facilitador, y que aprendieran a respetarse a sí mismos y también entre ellos.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos humanos

Se contó con el apoyo del Departamento de Humanidades de la UNIVA, el que proveyó de los recursos necesarios para la convocatoria de los alumnos y ofreció el espacio de las reuniones, mismas que fueron monitoreadas por el Pbro. Lic. Aurelio Rosales, Jefe en ese entonces del Departamento de Humanidades y Pastoral de la UNIVA. Yo fui el encargado de efectuar las actividades propuestas para planificar y desarrollar el taller.

Los recursos materiales

En cuanto a este tipo de recursos tuve disponible un salón dentro de las instalaciones del Campus de la UNIVA. Otros recursos como; fotocopias,

marcadores, cartulinas, pintarrón, computadora y cañón, grabadoras de voz y videograbadoras fueron proporcionadas por mí. Estos materiales fueron necesarios para el desarrollo y progreso de dinámicas y del encuentro entre los miembros del grupo. Otro material didáctico requerido para las exposiciones fue también responsabilidad mía. Busqué tenerlo disponible y que fuera el óptimo para el desarrollo del taller y el aprendizaje de los participantes.

Los recursos financieros

Yo fui el responsable de los gastos y de los medios necesarios para la compra de material, así como de proporcionar la audiograbadora.

1.3.3 Programa de la intervención

A continuación se muestra el cronograma de las actividades programadas para cada una de las sesiones, de manera breve. También se incluyen las actividades nucleares que se desarrollaron en el taller, ya que luego se hará un relato detallado de lo acontecido en cada sesión.

Fecha	Propósito	Actividades
24 Sep. Taller 3 hrs.	Sensibilización corporal. Diferencia entre pensar y sentir.	Presentación y encuadre del taller. Presentación de los participantes.
01 Oct. Taller 3 hrs.	Cambiar el deber por el elegir, para hacerse más responsable de sus acciones.	Presentación de dos nuevos asistentes. Practicamos el derecho a decir no quiero y buscamos el responsabilizarse de las propias elecciones.
08 Oct. Taller 3 hrs.	Revisión de lo anterior. Verificar la autoimagen y trabajar con emociones.	Compartimos experiencias de lo vivido hasta ahora y ejercitamos el evitar responder en automático ante un estímulo.

15 Oct. Taller 3 hrs.	La experiencia emocional para descubrir y buscar atender sus propias necesidades.	Conversamos tratando de evitar juicios de valor hacia sí mismos y en vez de eso, juzgamos las conductas que en ocasiones nos dañan.
22 Oct. Taller 4 hrs.	Rueda de la conciencia, buscar poner límites por medio de un manejo asertivo.	Buscamos valorar los sentimientos para evitar rechazarlos, experimentamos las emociones, analizamos lo que nos pasaba y evitar actuar sin analizarlas.
29 Oct. Taller 4 hrs.	Retroalimentación y cierre del Taller.	Escuchamos una canción de que sólo soy lo que puedo ser y la analizamos, hicimos el tianguis de los defectos para valorarlos, realizaron una cartulina para que por medio de imágenes expresaran lo que sucedió en el taller y lo compartimos. Despedida.

(Fuente: elaboración propia)

1.3.4 Recolección de la información

Para recolectar los datos de la intervención, utilicé una audio-grabadora en la cual registré las sesiones completas a partir de la segunda hasta el final del taller, pues en la primera olvidé hacerlo. Además, para obtener evidencias de cambios y procesos en los participantes, les proporcioné un cuestionario escrito en cada sesión para explorar cómo llegaban, si había sucedido algún cambio de la sesión anterior a la presente, si habían empleado lo aprendido durante la semana y también cuál era su aprendizaje de cada sesión. El registro escrito obtenido del material de las audio-grabaciones me permitió realizar una crónica de lo sucedido en cada sesión, particularmente acerca de los cambios de los participantes, de sus recursos y obstáculos personales y de mi labor como facilitador. Los participantes también pegaron unos recortes en cartulinas para mostrar mediante imágenes cómo habían llegado al taller, lo que habían aprendido y cómo se iban. El análisis de estas imágenes no se realizó ya que requerían del uso de herramientas gráficas y proyectivas para lo que no estaba preparado por lo que decidí no utilizar este

material como evidencia. Lo que sí analicé fueron los comentarios que los participantes hicieron respecto a sus cartulinas.

La recolección, el acopio y la organización de los datos obtenidos en el taller para su análisis se hicieron en acuerdo con los participantes, a quienes también les ofrecí el debido resguardo de su identidad mediante el anonimato de sus aportaciones. Respeté su decisión de no ser video-grabados y aclaré que el material audio-grabado sería de utilidad meramente académica. Todos estuvieron de acuerdo. Tomando estos elementos como referencia, primero me di a la tarea de recabar el material obtenido. Al hacer este acopio de recursos, me di cuenta de que cierto material que tenía no podía considerarlo, pues me abría rutas de análisis que no tenía contempladas. Otro material que me resultó valioso fueron las bitácoras que elaboré de cada sesión. Los cuestionarios para la detección de necesidades me fueron de utilidad para fundamentar la decisión de realizar un taller con la temática del auto-respeto. La organización de la información, la transcripción de los audios, la asignación de códigos a las transcripciones, el vaciado de los datos del cuestionario y el material contenido en las bitácoras me permitieron hacer entrecruces analíticos y obtener de esta manera, las preguntas orientadoras del trabajo y el acopio de evidencias que me permitieran ofrecer algunas respuestas a dichas preguntas.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

Dentro de las reflexiones que se realizaron para este Marco Referencial se mencionan las siguientes: La problemática de este trabajo es el Autorrespeto, o respeto por uno mismo y la relación que tiene con la valoración positiva de la persona. La intervención se realizó mediante el “Taller de Autorrespeto” con alumnos universitarios de diferentes carreras de la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA). Para la sustentación teórica hice una revisión del estado del conocimiento, seleccioné material de Carl Rogers y otro de diversos autores que mencionan temas relacionados con el respeto y la valoración positiva hacia la propia persona.

Hablar de autorrespeto en ocasiones es difícil, pues podemos respetar a las personas que nos rodean, a las instituciones o a diferentes grupos dentro de la sociedad porque así nos lo han enseñado, pero realizar un taller de autorrespeto en un grupo de estudiantes universitarios, necesitaba incluir, no sólo temas relacionados con el respeto que se pudieran dialogar, sino también existía la necesidad de mostrar a los participantes un gran respeto por los horarios de entrada y salida de las sesiones, escuchar con atención sus opiniones validando lo que para ellos era significativo o valioso, formar un ambiente en el que se sintieran respetados, tanto por mí como facilitador, así como por los demás miembros del grupo y sobretodo que pudieran experimentar la valoración positiva de sus propias personas a través del autorrespeto.

El objetivo principal para elegir la elaboración y presentación de un taller de autorrespeto, que estuviera enfocado a las relaciones humanas y al propio crecimiento, fue porque éste reconoce que el potencial para el aprendizaje y la fuerza para actuar están dentro de las personas que en este caso serían los alumnos; y no en un experto o en un sistema que lleve el control (Rogers, 1997). El taller proporciona un espacio donde se valora la dignidad de la persona, su capacidad de autodirección, y tiene la finalidad de liberar esa fuerza interior del individuo. Puede facilitar la comprensión de uno mismo y la propia conducta de autodirección, las

experiencias y vivencias en este espacio pueden llevar al participante a un movimiento personal interno y a la comprensión de su propia responsabilidad en el mundo (Rogers, 1982). El taller tuvo como objetivo combinar los aprendizajes de la experiencia y del conocimiento, estuvo enfocado en la persona y en su intelecto, todo esto con la intención de provocar diversas alternativas de respuesta en los estudiantes, de búsqueda de alternativas para vivir en la soledad consigo mismos y con los demás, teniendo como finalidad, como ya se mencionó, experimentar la valoración positiva por medio del autorrespeto (Rogers, 1997).

2.1 Estado actual del conocimiento

Comenzar a investigar a cerca del tema de respeto me ha abierto a una nueva perspectiva del conocimiento, elegir autores que hablen del autorrespeto desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y descubrir trabajos de tesis elaboradas con alumnos y que abordaran temas relacionados con el autorrespeto, ha sido un viaje muy desafiante y muy enriquecedor. Mi estructura mental acerca del respeto hacia uno mismo se ha ido acrecentando conforme descubro escritos que tratan este tema, yo mismo me he beneficiado tanto a nivel personal como en mi labor docente, puesto que no puedo hablar de un tema si no lo experimento primeramente conmigo mismo.

A lo largo de mi carrera como docente me he encontrado alumnos que sus familias les han impuesto obligaciones, estereotipos y formas de cómo deben de ser y de pensar que muchas veces son demasiado pesados, con los cuales han tenido que ir cargando a lo largo de su vida, éstos les han generado ansiedad, angustia y disociación. Carl Rogers (1980), refiere como persona disociada a alguien que conscientemente se comporta en función de constructos introyectados, estáticos y rígidos, pero que inconscientemente se comporta en función de la tendencia actualizante. Esto se pudiera describir de la siguiente manera: los constructos serían los deberes señalados por las personas al individuo, quien tiene la obligación de cubrir sus expectativas para poder ser digno de aprecio. En muchas sociedades, familias y grupos, se le exige al sujeto lo que debe de ser, pensar y actuar, y, cuando

se sale de lo normativo es juzgado como una persona que no es valiosa o no es normal.

La tendencia actualizante es lo que una persona cree en su interior que es lo que necesita vivir y experimentar para poder llevar una vida plena y acorde con lo que uno siente (Rogers, 1982). Desgraciadamente en muchas ocasiones cuando se es joven se quiere ser aceptado por los demás y se niegan las propias experiencias, los sentimientos y las emociones. Rogers (1980) tiene la hipótesis que él mismo señala que puede ser sometida a verificación, que es que la disociación en la persona ocurre cuando el amor y la autoestima son condicionales. El amor y la estima pueden ser condicionadas por seres valiosos para el individuo, estos pueden ser los padres, los hermanos, los familiares o el entorno social; con tal de querer ser valioso o validado por el grupo, la persona puede llegar a cometer muchas faltas de respeto hacia su propio ser.

Una de las premisas del respeto y la aceptación de la persona es el dejar de corregir o estar diciendo a la persona lo que está bien y lo que está mal en sus acciones o en su modo de pensar ya que en muchas ocasiones el individuo puede llegar a asociar lo anterior con “yo soy malo o lo que yo hago está mal” porque no es lo que mis padres quieren que yo sea, piense o sienta. El ECP tiene como base la aceptación incondicional de la persona con sus capacidades y sus errores. El siguiente enunciado departe de esto muy atinadamente, sobre todo hacia los demás: “Es muy grande la tentación de corregir o de señalar errores cuando estamos escuchando a alguien” (Rogers, 1987: 115). Generalmente a la mayoría de las personas les es muy difícil aceptar cada uno de los distintos aspectos que el otro está mostrando, ya sea en una conversación o en un encuentro entre dos personas, pues aceptar al otro y buscar respetarlo es un gran trabajo, cuesta mucho y sobretodo, dejar los juicios de valor es una de las labores más difíciles que se dan en un momento de encuentro.

En la tesis de Rafael Joaquín Cuéllar Ceja (2007), con título “La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de

adolescentes”, el autor maneja varias categorías para responder a la pregunta de análisis siguiente: ¿Cómo afectan los introyectos en la autoestima de los adolescentes? En su categoría número seis, menciona lo siguiente:

Grado de afectación en la imagen de sí: Tiene que ver con la manera que se mira, tanto en el aspecto físico como el de su interior. Qué opinión tiene de sí mismo y cómo esta impresión está conectada con el mensaje de las `voces` escuchadas. Esta es una información muy importante para esta investigación, ya que se relaciona directamente con el autoconcepto y con la búsqueda de identidad y la búsqueda del propio yo, que son características que en la adolescencia se viven con intensidad y se conectan directamente con la autoestima (Cuéllar, 2007: 1).

La categoría anterior en la que Cuéllar habla sobre la identidad, se pudiera relacionar con que los adolescentes con tal de lograr un concepto del yo digno de aprecio ante sus compañeros, le dan mucha importancia a las -voces escuchadas- que vienen del exterior, esto resulta que en ocasiones se considera más valioso lo que se percibe de sus pares que lo que uno vive internamente y con tal de querer ser como los demás dicen, o con tal de querer formar un concepto del yo ideal de acuerdo a lo que dijeron, se puede llegar a faltarse al respeto uno mismo.

Entre las frases abordadas por este autor que más llamaron mi atención están las de que en la infancia se van escuchando voces de gente que es significativa y que influyen de una manera muy poderosa en la actuación de la persona una vez que llega a ser adulto. Esto lo asocio con que algunos alumnos universitarios con los cuales yo me he encontrado, buscan agradar a los demás aún a costa de su propio bienestar; reprimen sentimientos, crean imágenes falsas de ellos mismos o dejan de sentir emociones por considerarlas negativas o que no son adecuadas a lo que les han dicho a lo largo de sus vidas. La frase de Cuéllar que refiero es la siguiente: “La influencia de las voces que desde niño el individuo va escuchando y poco a poco va introyectando haciéndolas propias, influyen de manera directa en la autoestima de

las personas, especialmente durante la niñez y la adolescencia” (Cuéllar, 2007: 1,). Lo anterior llega a repercutir en los adultos en los cuales se crea una necesidad de querer tener una imagen idealizada y por lo tanto falsa de lo que se debe de ser; como podría ser; sólo si tienen éxito serán adecuados en este mundo, sólo si logran dar un perfil físico estereotipado serán valiosos ante los demás y con esto lo único que se adquiere es dejar de aceptar y respetar lo que ellos en realidad sienten o lo que ellos serían verdaderamente como personas.

Cuéllar (2007) trata el yo real y el yo ideal mencionando lo siguiente:

En los últimos años me he permitido adentrarme más en mi historia personal participando en diferentes experiencias de acompañamiento individual y grupal, lo cual me ha permitido ir descubriendo la diferencia entre mi “yo real” y el “yo ideal”. En una de las sesiones de terapia me di cuenta de la influencia tan fuerte que habían tenido en mí los mensajes que había recibido de mis papás y hermanos, de los profesores y compañeros en el colegio, del cura, de la televisión, entre otros (Cuéllar, 2007: 2,).

Caer en la cuenta de que un sujeto ha escuchado cómo se debe comportar, cómo necesita actuar, qué es lo que tiene que sentir o dejar de experimentar; lleva en muchas ocasiones a causarse una falta de respeto hacia sí mismo y esto, originará que una vez configurado su autoconcepto ideal, tendrá dificultades para respetar a los que no logren tener las cualidades del concepto de sí mismo que él tiene.

Entre otros trabajos de tesis que estuve valorando por sus contenidos y que asocié ideas con el tema de autorrespeto fue el de “El proceso de construcción de la identidad personal en los alumnos de Psicología en la asignatura Proyecto Universitario Personal I desde la perspectiva del ECP” de la autora María Esther De la Garza Guerrero (2010), en el cual ella menciona que este proceso de los alumnos

ha ocupado un lugar importante en la reflexión que los académicos del ITESO han llevado a cabo, incluso se han creado asignaturas que atienden esta problemática, pues la educación actualmente ha volteado a ver al estudiante como persona, no como un sujeto que únicamente repite de la forma más fiel posible lo que se le dijo. Amplias teorías de la educación han hecho que las escuelas y universidades incluyan en su misión y en sus objetivos, propósitos destinados a contribuir al desarrollo del alumno como persona (De la Garza, 2010). Respetar al estudiante de licenciatura, consiste en buscar que se desarrolle el individuo en su totalidad, pues a veces se logra un desarrollo profesional de manera exitosa, pero en su persona existen lagunas, sobre todo cuando éste ha logrado convertirse en lo que los demás le han dicho que tendría que llegar a ser o de acuerdo al modo como señala el entorno que se debe de vivir.

Las proposiciones de ambos autores me parecen muy valiosas y fueron algunos pilares que se tomaron en cuenta para el Taller de Autorrespeto; que el participante se sintiera en la libertad de expresar lo que él creía conveniente, buscando un clima de aceptación y validación de sus propias experiencias, tratando de llegar al respeto como si fuera un destino.

Otro trabajo de tesis que revisé fue el de José Noé Miranda Becerra (2008), con título: “Escuchar la vida”. “Desarrollo de un curso-taller de escucha empática fundamentado desde el ECP, con universitarios del Iteso”; cuando este autor trata el tema universitario se me hace muy importante lo que él menciona; que cuando se emprende este tema desde el ECP, posibilita abrir nuevas perspectivas en el campo del acompañamiento a jóvenes, ya que integrar los elementos propios que caracterizan a la propuesta rogeriana se posibilita el replantear paradigmas en el área de acompañamiento, este replantear conlleva a reconstruir y a transformar (Miranda, 2008). Esta fue la principal intención de buscar realizar un taller de autorrespeto en estudiantes de diferentes carreras de la Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA), con el fin de que si se lograba respetar la propia persona al final se podría reconstruir y transformar de manera significativa al mismo individuo que

acudió al taller. Miranda (2008), buscó generar condiciones en su taller para que el aprendizaje de los participantes fuera transformador, para que fuera un aprendizaje vivido y práctico. Otro de los objetivos que se tuvieron a bien realizar en el taller fue que los asistentes conocieran, aceptaran y lograran respetar su propia persona con todo lo que gira alrededor de sí mismos. Lo anterior lo relaciono con la tesis de Cuéllar (2007) en la cual se menciona que a medida que la persona, se conoce más y se valora como es, la idea que tiene de las cosas y de los semejantes se modifica y le permite desenvolverse por la vida de manera más fluida, más libre, con menos prejuicios y sin dependencias. Todo esto, favorece su propio autoconcepto y provoca que su autoestima se acreciente (Cuéllar, 2007). Por lo tanto, si el participante del taller lograba aceptar y valorar su propio ser, llegaría a tener un autorrespeto más congruente y responsable con lo que siente, es y piensa como persona. Todo esto se traduce en que al final, el individuo pueda llegar a tener una vida más autónoma, más libre y su persona pueda llegar a existir de manera plena.

Cuando por fin se logra vivir el autorrespeto, el individuo podrá experimentar una vida más afín con lo que siente y piensa, se llega a establecer una identidad que va acorde con lo que se experimenta y a final de cuentas el individuo puede arribar a la realización. Esta idea se puede relacionar con lo que De la Garza (2010) escribe en su tesis; en este trabajo reporta las experiencias de los alumnos en torno al proceso de formación de su identidad durante el curso. Aunque los temas tratados en la tesis de la Lic. De la Garza (2010) y el taller de autorrespeto que yo realicé son diversos, encuentro que tienen mucho en común; a fin de cuentas el destino de estas investigaciones fue desarrollar las potencialidades del individuo y el hacer un enfoque que fuera centrado en la persona para que el estudiante lograra una vida más congruente, responsable y plena.

2.2 El Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

Cuando se habla del desarrollo de un ser humano o del ECP, es cuando se considera que la persona es capaz de vivir una vida acorde con lo que siente y con lo

que experimenta; este tipo de perspectiva que se centra en la aceptación del individuo es un enfoque muy diferente al que se acostumbra tener del ser humano. Rogers (1982) señala que hay que aceptar al otro valorándolo como esa persona única que es, lo que choca con los modelos y estructuras tradicionales de la visión que se tiene del ser humano.

En algunas sociedades o familias contemporáneas, se ha visto al sujeto como alguien que tiene que cumplir objetivos o expectativas y que debe llenar requisitos externos para poder ser digno de valoración o de aprecio. Cuando se discute de que el ECP puede favorecer al individuo, Virginia Moreira (2001), describe que este enfoque rompe con esquemas tradicionales de lo que sería la visión del ECP basado en una premisa que en un comienzo pareció arriesgada e incierta, pero que se ha ido consolidando en la búsqueda de la formación de una nueva perspectiva del ser humano; que consistiría en formar una perspectiva de hombre que es, en esencia, un organismo digno de confianza (Moreira, 2001). Esta frase es una de las más importantes en el ECP, ya que no se puede tener un encuentro con otra persona si no se le acepta con sus características particulares.

Se puede hablar muy fácil de aceptación y de respeto hacia un sujeto, pero llevarlo a la práctica es una de las tareas más difíciles que se pueden presentar en un encuentro entre dos personas, pues aparecen valores, la religión y las experiencias personales que muchas veces, pueden filtrar la información compartida del cliente hacia el facilitador, haciendo diferencias y disparidades como si fuera que la persona que facilita fuera el que todo lo sabe. Rogers (1980), hace unas aseveraciones muy valiosas a cerca de las consecuencias tan dolorosas que puede tener una persona a lo largo de su vida cuando se ha vivido en el cumplir lo que los otros desean para poder ser digno de aprecio, de que desarrolle pensamientos, imágenes y actitudes sin importar sus deseos personales. Asimismo, Rogers (1980), describe que si las condiciones de valor impuestas a un niño son numerosas y significativas, entonces la disociación puede ser muy grande y las consecuencias psicológicas pueden ser muy graves. La visión que Rogers hace de la persona es

una alternativa para validar al individuo, sobre todo cuando en ocasiones se le considera inferior por ser diferente, o que es menos valioso como persona por no ser como los estándares sociales y familiares indican.

Rogers (1980) describe las características de la persona como alguien que va a generar una política de relaciones familiares, de relaciones matrimoniales o de compañeros que es drásticamente diferente a la del modelo tradicional (Rogers, 1980). Lo anterior genera una nueva visión del sujeto, por eso este autor habla del respeto cuando el niño es tratado como una persona única, con derecho a evaluar su experiencia a su manera, con amplios poderes de elección autónoma, es así cuando se estarán formando las bases para crear a una persona valiosa, fuerte, honesta y con un respeto hacia sí mismo y hacia los demás que lo llevaría a ser de gran utilidad en un medio en el que generalmente está marcado por lo que se tiene o se logra. Rogers (1980) describe también que el padre se respeta a sí mismo con derechos que no pueden ser atropellados por el niño.

Desde el ECP se señala que hay que aceptar al otro con todas sus características de forma incondicional. Al incluir la totalidad de la persona sería más fácil aceptar y respetar a los demás. Cuando se trata al otro desde el ECP, se pudiera hablar de esperanza, tal y como la entendemos, cuando encuentra su anclaje en el insaciable deseo de aquel ser humano que ha alcanzado la esencia de su propia naturaleza y ha vislumbrado, aunque sólo sea un momento, la gloria de sentirse plenamente vivo (Mearns & Thorne, 2003). El sentirse aceptado puede hacer sentir al sujeto que está vivo de manera plena; sentirse plenamente vivo es cuando alguien puede ser él mismo por el hecho de que está uno siendo tratado de manera individual, que puede comportarse de forma transparente, sin dar imágenes para poder apreciar y manifestar lo que realmente uno siente en ese momento.

2.2.1 Centro de valoración en la persona; la valoración positiva

Algunas personas viven inmersas en un mundo en que se les condiciona su valor personal, buscando cumplir estereotipos, expectativas o roles, que en ocasiones no corresponden a lo que realmente son. Cuando el centro de valor está asociado al exterior, se corre el riesgo de vivir buscando la aceptación de los demás y tener un vacío por tratar de querer ser lo que no se es. En cambio, cuando el centro de valoración no depende del exterior, cuando las personas descubren que son apreciables, aunque no cumplan los objetivos ajenos, se tiene la vivencia de sí mismo más acorde con su realidad, con lo que ellos sienten y piensan, y con sus opciones de vida. Lo anterior se puede asociar a la siguiente frase de Rogers (1982): “Hay que aceptar al otro con todas sus características, nos gusten o no, valorándolo como esa persona única que es, sin intentar amoldarlo a nuestros propios criterios” (Rogers, 1987: 143). Lo cual resulta más fácil una vez que uno se ha aceptado a sí mismo. Se ha aprendido por propia experiencia que la vía al cambio pasa por la aprobación de lo que uno es (Rogers, 1987). Lo anterior es una base poderosa que departe de respetar al otro con todo lo que esto implica para él y sus circunstancias que le rodean. Es muy interesante hablar de valorar al otro como persona individual que es, ya que uno mismo tiene que haberse aceptado, valorado y respetado como un ser humano digno por naturaleza. Fue por eso que en el taller, se pretendió que los jóvenes experimentaran la valoración positiva como una forma de respeto hacia sus propias personas y hacia lo que para ellos era valioso, tratando de demostrar lo que Rogers (1971) menciona acerca del psicoterapeuta que no sanciona, no aprueba, no censura, no juzga al paciente, ni actúa por él, no le indica caminos, ni le cierra vías; vive con él sus conflictos y problemas, esforzándose en comprender el sentido personal que tienen para el individuo (Rogers, 1971). Aunque este autor se refiere al psicoterapeuta, bien se pudiera asociar con la facilitación que se estuvo realizando durante las sesiones del taller. Basado en lo anterior y con el interés de mostrar un rumbo o algunas opciones para que el sujeto asimile la manera de mostrarse respeto y valorarse de forma positiva en su forma de pensar y actuar de acuerdo con lo que él es, es que se toma la cita que refiere lo siguiente: “El objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo” (Rogers, 1982: 104). Una vez que un

ser humano logra ser él mismo, es cuando se pudiera comparar la existencia con el disfrutar una fiesta constante de luz y color, en la cual él podría deleitarse con los aromas y sabores que se alcanzan por vivir una vida de plenitud.

Cuando se trata el respeto como un tema de intervención, en ocasiones se puede caer en dialogar a cerca de éste pero no en experimentarlo, por eso la frase que Rogers (1987) expresa a continuación, muestra mucho lo que él manifestaba al cliente. Si se realiza cualquier tipo de evaluación externa puede personificar para algunas personas una intimidación, la cual inhibe la expresión espontánea de sus sentimientos. Incluso una valoración positiva puede sonar tan amenazadora como una negativa: «Te estoy evaluando bien porque hiciste/dijiste, algo que me agradó; pero si haces/dices algo que no me agrada, mi evaluación será desfavorable» (Rogers, 1987). La cita anterior inspira a estar de manera aceptante ante la inmensidad que muestra un ser humano en un encuentro de persona a persona.

Rogers (1971) escribe a cerca de “curar al paciente” como: “liberar esa fuerza, ayudarle a eliminar las barreras que la sofocan, conseguir que acepte su propia realidad y se atreva a ser quien es. Para ello el psicólogo le acepta incondicionalmente, trata de comprenderle y le ofrece su propia autenticidad” (Rogers, 1971: 8). La frase anterior es un germen que el facilitador busca esparcir en el individuo para que busque eliminar defensas y que consienta su propia realidad, ya sea como un darse cuenta en cuanto a respeto se refiere o ponerse a trabajar en él mismo como individuo, si es que alguien lo considera conveniente.

Para valorarse de forma positiva, se necesita tomar una decisión y ejercitar la voluntad, no se puede llegar a valorar positivamente a uno mismo, si como persona se encuentra obstaculizado por una aceptación condicionada. Egan (1975) menciona que el respeto es una elección para apreciar a otros por su humanidad que ya por sí misma es valiosa. Él señala que es difícil ver que nadie pudiera comprometerse a ayudar a otros a menos que esto fuera un valor para él. Y habla de valor cuando es solamente valioso en el grado en que se convierta en alguna clase de acción (Egan,

1975). Cuando algo es apreciable para alguien, eso lo prefiere en referencia de lo demás; se manifestará el valor hacia la persona cuando se convierta en alguna clase de movimiento, que vaya en relación con la persona, como mostrar una sonrisa, escuchar sin condenar o buscar aceptarlo como ser humano que es.

No es tan fácil poder apreciarnos de forma positiva y menos incondicionalmente, pues en ocasiones salen los juicios que hacemos a nuestras propias existencias, juicios de valor que como describe el escritor Nathaniel Branden (2006), en ocasiones no nos ayudan a respetarnos o nos llevan a erosionar el respeto que sentimos por nosotros mismos, considerando que no podemos librarnos de la presencia de valores y juicios de valores. Independientemente de que los valores con respecto a los cuales nos juzgamos sean conscientes o subconscientes, racionales o irracionales, consistentes o contradictorios, positivos para la vida o amenazadores, si cada uno de nosotros nos juzgamos de acuerdo a esa norma, se ve erosionado el respeto que sentimos hacia nosotros mismos (Branden, 2006).

Como ser humano no se puede tener una sola calificación hacia la totalidad de lo que uno es, pero sí se pueden examinar las diferentes partes, al igual que las situaciones que nos ocurren. Podremos juzgar nuestras conductas, pensamientos, etc., incluso catalogarlos como buenos o malos o si nos ayudan a alcanzar nuestros objetivos y nuestra felicidad, pero no podemos juzgar a todo nuestro ser en función de algunos aspectos o conductas particulares. Cuando se hace un juicio de valor al estudiante por alguna actitud o por algún error cometido, lo más seguro es que se genere una vivencia de devaluación. Sería favorable juzgar nuestros errores para poder estar motivados a cambiarlos, pero juzgarnos a nosotros mismos no nos ayuda a hacerlo mejor, ni tampoco a ser mejores personas. Rogers (1991), dice al respecto que: “Cuando un facilitador crea, aunque sea en menor escala, un clima de autenticidad, aprecio y empatía en la clase, cuando confía en las tendencias constructivas del individuo y del grupo, entonces descubre que ha iniciado una revolución educativa” (Rogers, 1991: 192). Ir transformando nuestra manera de pensar, encontrar otras alternativas para relacionarnos y respetar a la persona por lo

que es más que por lo que hace, en el entendido de que cada ser humano tiene su tiempo y su momento para dejar lo que le obstaculiza y desarrollarse en la vida; para dejar el temor, ir hacia lo desconocido y para aventurarse a nuevas experiencias, con el riesgo que implica vivir. Es por eso que como se ha venido hablando, la consideración positiva incondicional implica las maneras en las que uno se refiere a sí mismo, y abarca también lo que uno siente sobre de sí mismo.

2.2.2 El autoconcepto; constructos que hacen vida

Cuando se trata de definir el autoconcepto, se puede hablar de varias partes de la estructura de la imagen que tiene uno mismo. Es el concepto o la percepción que uno mismo sería y que se va formando a través de la historia. Cuando el autoconcepto es lo más real y acorde con la realidad es cuando las percepciones que se asumen de uno mismo son valiosas, están organizadas y se puede vivir una vida más congruente y responsable con lo que se tiene y se vive. Rogers (1998) se refiere al autoconcepto como la Gestalt conceptual coherente y organizada que está compuesta de percepciones de las características del yo, y de las percepciones de las relaciones del yo con los otros y con los diversos aspectos de la vida, junto con los valores asignados a estas percepciones (Rogers, 1998). Cuando se experimenta un autoconcepto más acorde con lo que se vive, se bajan las defensas, disminuye la vulnerabilidad, se vive de forma más adaptada psicológicamente con la realidad, los conceptos amenazantes se reducen, se aceptan los acontecimientos con apertura a la experiencia y se puede llegar a vivir con un funcionamiento óptimo diría Rogers (1998). Este concepto de sí mismo descrito anteriormente por Rogers (1998) está disponible para la conciencia, aunque no es necesario estar de forma consciente teniendo los conceptos a la mano, pero se pueden ir manejando conforme se presentan los sucesos de la vida. Es un proceso cambiante, pero en todo momento dado que se trata de una entidad que nos da la imagen que la persona tiene de sí misma (Rogers, 1998). Cuando se habla de un proceso significa que no es una meta de por sí, sino que está en constante cambio para el beneficio del desarrollo de la totalidad del ser. Esto consiste también en asumir y reconocer lo que se tiene, ya sea

valioso o negativo y hacerse responsable de las decisiones que uno tome en su propia vida, que al final se pudiera decir que vive uno la congruencia.

Por lo general algunas personas tienen un concepto de lo que creen o piensan que es lo correcto, pero cuando se lleva a cabo un taller de autorrespeto, se pudiera creer como facilitador que lo pertinente sería decirle al asistente lo que debe de ser o los cambios que necesita realizar en su vida para poder lograr un autoconcepto valioso. Sin embargo, una de las frases estrechamente vinculadas al respeto del propio sujeto y que promueven que el concepto de uno mismo vaya transformándose y se acerque más a lo que uno es, se encuentra en la siguiente oración:

Es muy grande la tentación de corregir o de señalar errores cuando estamos escuchando a alguien. Además, nos cuesta aceptar cada uno de los distintos aspectos que la persona nos está mostrando. Por muy disimulada que sea nuestra desaprobación, igual la persona puede percibirla. Hay cierta gente hipersensible que tiene un radar para detectar el más mínimo signo de rechazo, y entonces se cierra herméticamente, para nunca más (Rogers, 1987: 115).

Debido a lo anterior, se quiso dejar en plena libertad a los asistentes para que expresaran lo que creían que era correcto, y por medio de cuestionamientos, tratar de llevarlos a que se dieran cuenta si eso era lo que ellos creían conveniente para sus vidas. Lamentablemente en ocasiones la noción que se llega a tener sobre el autoconcepto es errónea o falsa y muy difícil de conseguir a nivel positivo, porque muchas veces se vive queriendo llenar estereotipos externos.

Usualmente el sentirse valioso cuando uno está en la etapa de la infancia o de la adolescencia y en un medio ambiente hostil, puede ser uno de los conflictos principales que algunas personas pudieran llegar a tener que resolver a lo largo de sus vidas; cuando un niño descubre que es diferente ya sea físicamente o en ciertas conductas que no van de acuerdo con lo que señalan los estereotipos familiares o sociales, éste puede llegar a formar constructos y sentirse inferior o creer que no es

digno de aprecio por el hecho de no ser como los demás dicen que sea, llámese los demás a los padres, hermanos o compañeros de escuela.

Cuando la forma de valorarse no se proporciona de manera positiva ante uno mismo, cuando uno no es aceptado más que con condiciones, el autoconcepto sufre un tipo de desequilibrio, pues se vuelve uno mismo su propio juez, calificando muy severamente las reacciones o las actitudes que uno pudiera llegar a cometer. Rogers (1998), refiere este tipo de evaluación de la siguiente forma: “La estructura del yo está caracterizada por una valoración condicional cuando el individuo busca o evita ciertas experiencias del yo, por la única razón de que las considera más o menos dignas de consideración positiva”. (Rogers, 1998: 43). Es así que en ocasiones la persona llega a formar una serie de constructos que pueden ser de manera negativa hacia sí mismo y hacia los que le rodean, ante lo mencionado, existiría una especie de resignación, ya que en muchas ocasiones se tienen que aguantar y criticar la forma de ser o de comportarse, llegando a negar muchos sentimientos. Se habla de la valoración condicional cuando el individuo llega a construir una estructura del yo rígida o estereotipada debido a su valoración condicionada por los demás, o cuando sus comportamientos se rigen bajo normas estrictas que vienen del exterior; con estas acciones el sujeto llega a tener una serie de cumplimientos y observancias hacia los demás aun a costa de su propio bienestar descuidando su propio ser; la persona que se valora condicionadamente podría perpetrar juicios condenatorios hacia la aceptación y valoración de los demás viviendo una disociación que Rogers (1980) describe: “La persona disociada está bien descrita al presentarla como alguien que conscientemente se comporta en función de constructos introyectados, estáticos y rígidos, e inconscientemente se comporta en función de la tendencia actualizante”. (Rogers, 1980: 172). Desgraciadamente a final de cuentas se efectúa en el sujeto una lucha interna por querer lograr la imagen deseada y por no poder manifestarse libremente como lo que uno sería realmente. Estar disociado sería la lucha interior por querer lograr una imagen aceptable y por no poder ser como se es, Rogers (1980) dice que cuando un ser experimenta un amor de forma condicionada llegará a tener una disociación entre lo que le gustaría ser y lo que es en realidad

haciendo una hipótesis que puede examinada, acerca de que la disociación acontece cuando el amor y la autoestima son condicionados (Rogers, 1980). Todo esto caracteriza una forma de no respetar lo que uno es como persona, buscando negar lo que se experimenta en el interior.

2.2.3 Sabiduría organísmica, una nueva relación con uno mismo

Cuando un sujeto llega a descubrir que existen situaciones de conflicto por guardar ciertas imágenes en su propia vida, puede existir el miedo al cambio, ya que en ocasiones es preferible para quien experimenta esto, quedarse estático y seguir con una forma de vida que sería de negación o de represión, sobreviviendo ante la vida como si fuera de color gris, ni negra ni blanca. El querer mostrar respeto hacia el sí mismo y enfrentar lo que esto conlleve causa temor, desconfianza y muchas cosas más, porque se tiene que enfrentar una serie de situaciones a las que no se está acostumbrado. El tener que desafiar el concepto que uno ha experimentado durante tanto tiempo, pueden sentirse ganas de esconderse, de no moverse o de querer huir por el miedo a enfrentar lo que pueda venir. Pero cuando una persona acepta el contacto con su mundo interior y exterior, Rogers (1982) describe que se comienza a vivir la autonomía en lo que se siente y se experimenta de la forma siguiente: “En primer término, el cliente comienza a avanzar hacia la autonomía; esto significa que elige paulatinamente las metas que él desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo”. (Rogers, 1982: 155). Se forma una tendencia hacia la autoorientación. Continúa diciendo que él no desea dar la idea de que sus clientes se mueven en esta dirección de manera alegre y confiada. La libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica; el individuo se aproxima a ella con cautela y temor, al comienzo casi sin confianza alguna. (Rogers, 1982). Puede llegar a ser complicado, pero el disfrutar hacer y ser lo que realmente uno es, no tiene precio; cuando un individuo está más acorde con lo que siente y experimenta en su propia sabiduría organísmica es cuando se pudiera exclamar que el ser llega a un funcionamiento más óptimo en su vida.

Para entender lo que la sabiduría organísmica es, es necesario referir lo que Mainou (2006) menciona que para Rogers significa esta sabiduría: “El organismo se actualiza partiendo de los lineamientos genéticamente heredados, a los que se agregan las experiencias vividas, lo que permite al organismo ser cada vez más diferenciado, más expandido, más autónomo” (Mainou, 2006: 85). También enfatiza Rogers (1998) que, con la sabiduría organísmica las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante como un proceso en continua evolución en función de las satisfacciones organísmicamente experimentadas, se llega a ésta cuando el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen, tanto presentes o futuros (1998).

Cuando uno está en contacto con sus necesidades, Branden (2006) afirma que se está respetando a uno mismo. Ello implica: “saber no sólo lo que pensamos, lo que sentimos, lo que queremos, necesitamos, deseamos, lo que nos hace sufrir, sentir miedo, o lo que nos irrita y aceptar nuestro derecho a experimentar esta variedad de sentimientos” (Branden, 2006: 12). Lo que el autor menciona podemos entenderlo como tener el derecho a ser y a existir, lo que es muy significativo en la vida de la persona que se decide a dar el paso, a ser quien realmente es: “La actitud contraria es la negación, el desapego, la represión: el autorrepudio” (Branden, 2006: 12).

No es tan fácil respetar lo que uno experimenta como individuo, Branden (2006), escribe del pavor que se puede llegar a sentir al desafiar una estructura ideal, ser responsable de encarar los miedos y tener que exigir el derecho a ser quien realmente uno es y que nuestra vida nos pertenece; en ocasiones asusta el tener que ser responsable de nosotros mismos, y que somos los dueños absolutos de lo que hagamos y seamos, estando comprometidos con nuestros valores intrínsecos asumiendo lo que esto conlleva: “quiere decir hacer respetar nuestro derecho a existir, que proviene del conocimiento de que nuestra vida no pertenece a otras personas y de que no estamos aquí, en la tierra, para vivir de acuerdo con las expectativas de los demás” (Branden, 2006: 12). Continúa explicando que: “Para

muchas personas, esto representa una responsabilidad aterradora” (Branden, 2006: 12). Este escrito se pudiera resumir en pocas palabras en un responsabilizarse con lo que uno es realmente.

Atender a la sabiduría orgánica podría hacer que la persona lograra alcanzar diversos niveles de trascendencia entre lo que vive y lo que experimenta. Rogers (1982) reseña que asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que uno: “realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias; ello representa para los clientes una experiencia apaciguadora pero excitante. Esta reacción se observa cuando el cliente asume la dirección de su propia vida y de su conducta” (Rogers, 1982: 155). Siempre existirán consecuencias de las decisiones que uno tome, pero cuando uno es dueño de su propia vida, existe el apoderamiento de que nadie está viviendo lo que a uno le concierne. Vivir se hace una experiencia excitante, viviendo al máximo y siendo el dueño de la propia existencia.

2.3 El clima en las relaciones interpersonales

La intención del taller fue la de establecer en el grupo un escenario de libertad y de aceptación incondicional para los concurrentes, que ellos consiguieran experimentar lo que significa ser quien uno es y respetar esa experiencia. Si se lograba reformular la estructura del yo tanto a nivel grupal como individual en los participantes del taller, ellos podrían lograr más herramientas que los pudieran llevar a afrontar la vida de un modo más saludable, de una manera más sólida y más responsable ante los eventos que les pudieran ocurrir. Buscando generar un clima de aceptación incondicional, empatía y congruencia en el grupo basándose en lo que Mearns & Thorne (2003) explican sobre el trabajo de un supervisor, que no consiste en juzgar, ni sancionar, sino actuar como facilitador de la exploración y desarrollo de la persona. Con base en lo anterior, el participante del taller se podría acercar a su sí mismo y realizar una reestructuración de su propio concepto, podría abandonar sus falsas fachadas, máscaras o roles con los que había encarado su vida hasta ese momento, y descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo, todo ello según su propia decisión. Tales elementos constituyen la propuesta de Rogers (1982).

2.3.1 Las actitudes del facilitador

Para que el facilitador de un grupo asuma cualidades que conduzcan a la transformación de los participantes, sería necesario expresar la empatía, la congruencia y demostrar la aceptación incondicional a los asistentes, entonces se podría decir que yo como facilitador expuse mi persona y mis conocimientos para lograr el objetivo de la intervención. Lo anterior atiende a lo dicho por Rogers (1991): “Cuando un facilitador crea, aunque sea en menor escala, un clima de autenticidad, aprecio y empatía en la clase, cuando confía en las tendencias constructivas del individuo y del grupo, entonces descubre que ha iniciado una revolución educativa” (Rogers, 1991: 192). Mostrar alternativas y dejar en libertad a los participantes para decidir, fue una manera de mostrar respeto.

Es importante desarrollar la habilidad de sentir o tratar de experimentar lo que sucede con el otro en un grupo. Rogers (1997) se refiere a cada miembro del grupo y al grupo en su conjunto, manifestando una preocupación genuina y actual, así como la valoración de cada persona, explicando que se trata de una preocupación y un sentimiento que existen aquí y ahora. Cuando se busca facilitar las condiciones que puedan apoyar y liberar las expresiones y vivencias de las personas en un grupo, se tiene como argumento primordial la empatía. Rogers (1997) comenta al respecto que; “el concepto ha experimentado muchas variaciones y elaboraciones como resultado del propio desarrollo de la teoría y la terapia centrada-en-el-cliente” (Vanaerschot, 1997: 47). La empatía es una de las condiciones básicas que el facilitador ha de promover en un grupo para que éste pueda tener alcances que lleven a las personas a formas más auténticas de vivir, sería como una danza entre cuerpos y almas que se necesitan articular y manifestar, donde dos seres se deleitan libremente con el ritmo y las vibraciones tanto de uno hacia el otro como viceversa. La empatía se descubre como una de las primeras actitudes que se deben mostrar en una facilitación a nivel grupal (y también individual). Desde el punto de vista del terapeuta, la empatía es descrita como: “una actitud de escucha interior específica, una forma especial de ser que se caracteriza por funcionar a modo de proceso. El

punto de vista del observador hace referencia al modo de comunicar la empatía” (Vanaerschot, 1997: 47).

Cuando se menciona, la empatía, en ocasiones se expresa de manera coloquial, como cuando se dice que es “ponerse en los zapatos del otro”, lo que si bien puede dar una idea de lo que es la empatía, se corre también el riesgo de que no se refleje la verdadera preocupación y el deseo genuino de buscar experimentar lo que sucede con el otro, pero no de tal forma que se pierda la persona en el otro, sino conservando su propia individualidad; tal es el reto de la empatía. Rogers describe al facilitador, punteando que no le agradan los que no participan en el grupo con sus emociones personales permaneciendo a distancia como expertos capaces debido a sus superiores conocimientos (Rogers, 1997). Lo anterior refleja que un facilitador necesita, como mínimo, entregarse cuando está a cargo de un grupo, pero como dijimos, sin perderse a sí mismo en dicha entrega. En pocas palabras mostrar empatía, pero no desde un conocimiento o desde una altura que hace diferencia con los demás miembros del grupo. Rogers (1997) menciona que el facilitador grupal ha de evitar estas diferencias, ya que; “tienden a hacer que el grupo se sienta molesto, aminoran su movimiento y dan a los miembros la sensación de que son objeto de escrutinio” (Rogers, 1997: 65). Mediante esta frase Rogers describe la resistencia que genera la intromisión grupal del facilitador, pues descubre los sentimientos que pueden originar los comentarios o actitudes no empáticas hacia el proceso que vive el grupo y cómo éstos pueden provocar que los miembros del mismo se sientan juzgados y poco respetados, que es lo que menos se quiere en un encuentro grupal.

Si el facilitador quiere llegar a conocer el mundo interior del cliente, lo consigue centrándose cada vez más en el cliente. Este centrarse en el cliente se consigue mediante la comparación de señales procedentes del cliente y de las que el mismo facilitador tiene referentes. Estas señales pueden ser manifestaciones no verbales tanto como la articulación de los propios sentimientos. De esta manera el facilitador intenta llegar a conocer el mundo interior del cliente; “conocer, en este contexto quiere decir que el mundo fenomenológico del facilitador y su estado

mental, sea tan parecido como sea posible o más al del cliente” (Vanaerschot, 1997: 48).

Otra de las actitudes que precisa manifestar el facilitador es la congruencia. Habitualmente se habla de congruencia de forma general y no se expresa lo que significa la importancia que tiene. Generalmente se tiene la idea de que congruencia es articular lo que se dice con lo que se hace, pero en el pensamiento de Rogers se habla de la congruencia como la correspondencia entre la experiencia orgánica y el concepto de sí mismo (Rogers, 1982). El mismo autor, en su libro “Grupos de encuentro” (1997), describe la congruencia en la conducción de grupos que se centran en la persona, a un nivel más filosófico. Afirma que: tanto el grupo como el facilitador obtienen un crecimiento máximo, cuando éste participa en calidad de persona en vez de participar como un experto en su grupo.

Rogers expresa de esta manera el trato que le merecen los individuos al facilitador y remarca la importancia que tiene que éste se está relacionando con personas a las cuales no entrena para lograr desarrollar habilidades para una labor, sino que promueve que una persona se convierta en lo que es.

Otro de los asuntos asociados a las actitudes del facilitador es el de aceptar a la persona de manera incondicional. Respeto va de la mano con aceptación incondicional, pues no puedo respetar lo que no acepto. Muchas veces la persona no quiere aceptar al otro como realmente es porque existen ciertos miedos o temores a que si lo acepta, éste invada o violente lo que uno es o también porque no hay la vivencia de la propia aceptación. Rogers dice que “a medida que el cliente adquiere la capacidad de aceptar su propia experiencia, también se halla en condiciones de aceptar la experiencia de otros. Valora y aprecia su experiencia y la ajena por lo que ésta es” (Rogers, 1982: 158).

El miedo a lo desconocido se puede dejar cuando un individuo en un ambiente de libertad es capaz de contactar, aceptar, respetar y hacerse responsable de lo que realmente es su persona y lo que puede llegar sentir o a experimentar. Puede

reconocer que la vida es un proceso de movimiento y que puede tomar cualquier dirección que el organismo humano elige, particularmente cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido (Rogers, 1982). Respetar la propia persona significa estar en una búsqueda, establecer un procedimiento para ir hacia delante, vivir en ocasiones momentos de miedo, sentir que se quiere regresar y dejar todo de lado, pero la satisfacción de haberse enrolado en la exploración de sí mismos y descubrir que existen formas y alternativas que pueden ayudar a vivir más plenamente, es el logro conseguido. La posterior frase de Rogers se relaciona mucho con el proyecto de facilitación:

Estoy convencido de que este proceso de la vida plena no es para cobardes, ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida. A pesar de esto, resulta profundamente estimulante ver que cuando el ser humano disfruta de libertad interior, elige como la vida más satisfactoria este proceso de llegar a ser (Rogers, 1982: 175).

Lo anterior se convertiría en vivir una existencia con una detonación de color, de formas y de sabores que engrandecen al ser en su totalidad. La frase de Rogers (1982) de ser el individuo que uno es realmente, implica también otras cualidades. Una de ellas, que quizá ya haya sido señalada de manera implícita, es que la persona comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su experiencia. Sin embargo, no es tan factible decir: De ahora en adelante me voy a respetar y a aceptar incondicionalmente, de forma positiva y listo. Rogers (1982) describió que esto no ocurre con facilidad. Ya que a menudo, en cuanto el cliente descubre una nueva faceta de sí mismo, la rechaza inmediatamente. Sólo cuando ese descubrimiento se lleva a cabo en un clima de aceptación, el individuo puede admitir provisionalmente, como una parte de sí mismo, los elementos hasta entonces negados (1982). Como vemos, por lo general nos surgen una serie de cuestionamientos, miedos, angustias y situaciones de conflicto en el recorrido del

crecimiento, así como una dificultad, no menor, a hacernos responsables de la propia existencia.

2.3.2 El respeto y el grupo

El tema del respeto es un asunto que en el desarrollo humano se ha tocado de diversas maneras. El respeto comienza en el individuo mismo, en el reconocimiento de sí mismo como una entidad única y valiosa que necesita que se comprenda a sí mismo, aunque en edades tempranas del desarrollo, como son la niñez y la juventud, el respeto se aprende de los adultos. También consiste en saber valorar los intereses y necesidades propias, para lo que es necesario que uno se dé cuenta de la realidad que está viviendo y no se sumerja en diferentes espacios que le sirvan de escondite ante sus miedos o sus temores. Para Rogers (1980) la manera de instaurar el respeto hacia la persona consiste en profesar que tenemos el derecho de no necesitar el permiso de otros para experimentar lo que uno mismo experimenta. Esta afirmación está sustentada por la certeza de que cuando alguien experimenta su verdadera naturaleza, considera a los que le rodean de manera natural. En ocasiones el respeto es confundido con conductas de buenos modales o con la amabilidad, pero el respeto es más que esto; es una actitud ante la vida que nace con el reconocimiento del valor de la propia persona en sí misma. Para Gerard Egan (1975), el respeto, así como la autenticidad, son definidas como cualidades morales, también lo relaciona con la actitud de valorar al ser humano y apreciarlo por lo que es. También cita el origen de donde procede la palabra respeto asociándolo con el aprecio y con el elegir apreciar al otro por su simple humanidad mencionándola como valor que motiva a comprometerse a la acción. A continuación transcribo sus palabras de manera textual:

El respeto es una noción fundamental que, como la mayoría de las nociones fundamentales, elude una definición. La palabra viene de una raíz latina que incluye la noción de "viendo" o "contemplando". Sin duda, el respeto es una forma particular de contemplar a otra persona. El respeto significa apreciar a otra persona simplemente porque es un ser

humano. Implica que ser un ser humano tiene valor en sí mismo. El elegir apreciar a otros simplemente por su humanidad es también un valor. Es difícil ver que nadie pudiera comprometerse a ayudar a otros a menos que esto fuera un valor para él. Pero un valor es un valor solamente en el grado en que se convierta en alguna clase de acción (Egan, 1975: 89).

La definición de Egan es muy completa pues no sólo entiende al respeto únicamente como contemplación, sino que considera además que el respeto se hace valioso cuando produce una actuación, lo que en definitiva, implica el compromiso de ejercerlo en nuestras relaciones interpersonales. Así, para Egan, el respeto es una actitud que se expresa en conductas, lo que también se aplica al orientador o el facilitador; “Respeto, yo presumo, es un valor activo. Aún más, es tanto activo como pasivo: coloca ciertos límites para el orientador en sus interacciones con el cliente” y de igual forma, “le estimula a actuar de cierta forma con el cliente” (Egan, 1975: 90). Hablar así del respeto en las relaciones interpersonales nos lleva a considerarlo como un elemento que impulsa al desarrollo, incluso cuando se abordan dificultades o errores, pues en el encuadre del respeto éstos se podrán ver y vivir de diferente manera, se podrán reconocer y generar la motivación de cambiarlos. Tanto en las relaciones de ayuda, como en cualquier otra relación, las aportaciones que hace Egan (1975) son centrales, pues impulsan a que los integrantes de un grupo no sólo vivan el respeto hacia sí mismos y hacia los demás, sino también a que lo demuestren en actos, ya que el respeto es más efectivo cuando se expresa y al tiempo se comunica mediante acciones, como vemos, para el autor las acciones hablan tanto como las palabras.

Rogers (1997) describe que uno de los aspectos más emocionantes en la experiencia grupal es la manera como los demás miembros ayudan al individuo que pugna por expresarse, o lucha con un problema personal, o padece a raíz de algún descubrimiento doloroso respecto de sí mismo. El grupo puede ser de mucho beneficio porque la persona que sale de su escondite se puede sentir recibida por los demás miembros que la apoyan y la escuchan con respeto y atención, lo que en

definitiva es saludable para su desarrollo y para la resolución de sus conflictos. La forma en que el autor se refiere al proceso grupal, es uno de los pilares más firmes de su propuesta, lo que nos impulsa a buscar que estas actitudes y acciones sean promovidas y no obstaculizadas en el trabajo de un grupo. Rogers (1997) afirma que es indudable que el facilitador se vive responsable ante los participantes, pero no de ellos. Esto es, tenemos el compromiso de mostrar respeto a los miembros del grupo y a uno mismo, pero no tenemos la carga del otro.

En su libro “Grupos de encuentro”, Rogers (1997) ahonda acerca de lo que se experimenta dentro de un proceso grupal;

En un clima de libertad y facilitación, los miembros del grupo se ven impulsados a una mayor espontaneidad y flexibilidad, a relacionarse de manera más estrecha con sus sentimientos, a abrirse más a sus experiencias, y a una intimidad más expresiva en sus relaciones interpersonales. Parece que esta es la clase de ser humano que surge de una experiencia de grupo de encuentro (Rogers, 1997: 178).

Cuando Rogers menciona que la libertad hacia los miembros del grupo genera una mayor espontaneidad y flexibilidad para relacionarse con sus sentimientos y su experiencia, podemos traducirlo a lo que es el respeto, aunque no lo refiera directamente. Esta sería la finalidad de un grupo orientado al desarrollo del mismo y de sus miembros.

En conclusión, la siguiente frase de Rogers refleja los beneficios que se producen en un grupo cuando se llega al encuentro respetuoso;

Cuando dos sí mismos reales se abren mutuamente el corazón en el grupo, se produce el encuentro Yo-Tú que tan bien ha descrito Buber. En este instante, la soledad desaparece, cada persona se siente en

verdadero contacto con la otra y se diluye el extrañamiento que ha formado parte tan grande en su vida (Rogers, 1997: 126).

La soledad propia desaparece cuando estamos en contacto con la del otro.

2.4 Los jóvenes en la universidad

Cuando se aborda el mundo de los jóvenes, en muchas ocasiones se hace como si fueran una unidad, como si a todos les sucediera lo mismo. Muchas veces se habla de adolescencia y de la juventud como si fuera lo mismo, pero no es la misma vida la de un adolescente de secundaria de 13 años, que la de un joven universitario de 24. Es por esto que tuve a bien definir lo que para algunos autores consiste el tema de los jóvenes.

En términos generales, pareciera que en la etapa de la juventud se adolece de algo o se sufre mientras se crece y se llega a la adultez. Como si la adultez fuera una meta o un lugar al que hay que llegar para poder ser respetado, digno y considerado como una persona. Bradshaw (2011) considera que esta etapa siempre ha sido solitaria, que no importa cuántos amigos de edad similar se tengan, porque de cualquier forma se tendrá un vacío en el interior. Este autor considera que el joven vive conflictos propios a su naturaleza, -al igual que cualquier persona los vive a lo largo de su desarrollo-, y que se caracterizan por la vivencia de no saber con certeza a dónde va, lo que se debe a la recién conquistada habilidad para recapacitar abstractamente; considera que el futuro es una hipótesis que se convierte en un problema por primera vez en la vida y que cuando el joven lo contempla experimenta una sensación de ausencia (Bradshaw, 2011). Él sigue comentando que cuando se es joven y se recibe un trato de colectividad, en muchas ocasiones estos problemas se incrementan, pues de por sí existen dudas acerca de la forma de comportarse cuando se reciben mensajes o apreciaciones generales, como si no existiera la individualidad sino un conjunto de personas sin diferencias particulares, no se favorece su identidad ni su desarrollo. También afirma que los jóvenes experimentan

con ideas, estilos, papeles y conductas y que a menudo sus experiencias son opuestas a los valores y al estilo de vida de los padres y de los adultos, quienes constantemente están dictando normas acerca de cómo han de ser y comportarse para pertenecer a la sociedad. Esto genera mayores confusiones y el riesgo de que se adopten roles que no le pertenecen al joven; “Al volverse los papeles más confusos, aumenta el aislamiento y el vacío interior. El papel más significativo que uno ha desempeñado en el sistema familiar hasta estas alturas se convierte en la manera más accesible de poseer una identidad” (Bradshaw, 2011: 171). En muchos momentos de la vida, la mayoría de los jóvenes con tal de ser validados por los demás, bien pudieran optar por adquirir identidades que no les corresponden. Debido a esto es que podemos encontrarnos con jóvenes que han adoptado un papel que puede ser de defensa ante la expectativa de que van a ser agredidos; que buscan atacar antes de ser atacados y burlar antes que ser burlados. Este tipo de roles pueden ser muy comunes en el ámbito escolar o universitario. Miguel Ángel Santos (2008), en su libro “Arqueología de los sentimientos en la escuela”, menciona que los jóvenes frecuentemente buscan dañar a sus compañeros mediante la mofa y la burla. El autor señala que en la escuela;

La persona inteligente y mordaz puede desempeñar un papel importante en la cultura escolar. Su poder es grande y su capacidad de intimidación puede llegar a imponer líneas de comportamiento y de actuación. Por temor a las bromas, hay personas que manifiestan posturas y mantienen conversaciones que no asumen en su fuero interno (Santos, 2008: 38).

Debido a lo anterior, muchos jóvenes que no han logrado formar una identidad acorde a lo que son en realidad, adoptan posturas ajenas que los llevan a defenderse o a querer valer ante los otros. Bradshaw dice que se da un conflicto mayor cuando los papeles que se adoptan son rígidos pues llegan a convertirse en la identidad más consciente que se puede llegar a tener, que estos roles se llegan a convertir en adicciones porque al desempeñar ese papel se siente que uno importa. Este autor termina su reflexión diciendo que: “cuando usted perdió su identidad (Yo

soy), usted dejó de importar” (Bradshaw, 2011: 172). Considero que estos problemas de adicción muchas veces no son percibidos o tomados en cuenta con la seriedad que realmente tienen.

Santos (2008) menciona que los sentimientos en la etapa escolar, por lo general no se trabajan en la escuela, que no se reconocen ni se educa para expresarlos libre e intensamente y que estos tradicionalmente son circunscritos a la esfera privada. Algunos jóvenes necesitan adoptar roles, papeles o comportamientos falsos para poder valer ante los demás y poco importa lo que siente ese joven o lo que le sucede; a veces lo central es que los jóvenes no den problemas en la escuela y, que no se salgan de las normas establecidas social o escolarmente; el joven habrá de buscar con sus propios medios no ser débil ante los demás jóvenes, ni ante quienes le marcan el comportamiento correcto.

Hablar de jóvenes es hablar de personas con necesidades particulares y con ganas de existir. Virginia Moreira (2001) comenta cómo Rogers reconoce que en la sociedad occidental capitalista existe una tendencia hacia el conformismo, la docilidad y la rigidez, donde la libre elección tiene poco o ningún espacio y cómo la libertad se ha transformado en un concepto inaceptable que reditúa en la generación de una sociedad que casi nunca propone la libertad de las personas.

El psicoanalista Erik Erikson, en su libro “Sociedad y adolescencia” (2002), realiza un trabajo donde hace una diferenciación entre la adolescencia y la juventud, describe a la adolescencia como una etapa intermedia entre un sentido que de manera alterna va entre un pasado definido en extremo que debe ser abandonado y de un futuro desconcertante, que aún está por identificar y con el cual debe identificarse. El autor detalla que a la etapa de la juventud se le asocia con la rebeldía y con la lucha por ciertos ideales. Encuentra en esta etapa un sentido de individualidad y de comunalidad; descubre en muchos jóvenes la vivencia de un abandono físico y emocional, así como de un aislamiento de desesperada

profundidad (Erikson, 2002). Menciona que en la madurez temprana las personas ya tienen mayores referentes acerca del mundo y del futuro.

Miguel Ángel Santos (2008) hace reflexiones acerca de la vida de los jóvenes en la escuela, refiriendo que en el sistema escolar ha predominado de manera tradicional la valoración de lo cognitivo, que sería lo que el alumno sabe y no se valora lo que el alumno siente. Que a lo que se acude a la escuela es a aprender una serie de conocimientos que tienen un enfoque homogeneizador, que la escuela no se preocupa por la diversidad de los estudiantes y que “poco importa la forma de pensar o de sentir de los aprendices” (Santos, 2008: 14). Dice además que el esquema es claro;

Todos tienen que aprender lo mismo, todos tienen que aprenderlo de la misma forma y en el mismo tiempo; se ha minusvalorado la dimensión afectiva, silenciándose como si no existiera, no importando cómo se sienta, qué pase por el estudiante como si fuera una especie de máquina que tiene que incluirse en un engranaje que sería la sociedad. El vitae del profesional está integrado por un conjunto de conocimientos y de habilidades que es preciso adquirir para poder encajar en una vida profesional (Santos, 2008: 16).

Cuando se hace caso omiso de lo que le sucede al estudiante, cuando se atiende solamente a una parte de –que suele ser del área del conocimiento cognitivo– se promueven conflictos en la persona y en la convivencia de los jóvenes, pues se están ignorando aspectos importantes de su desarrollo. Las escuelas suelen ser instituciones en que no predominan las acciones coercitivas, donde “no incumbe el respeto, ni la solidaridad, ni tampoco la compasión por los más desfavorecidos” (Santos, 2008: 23). Ante estas condiciones surge la pregunta; ¿cómo se puede hablar de instituciones que buscan el desarrollo del joven? En el ámbito escolar el esquema sería privilegiar la transmisión de conocimientos “y no cultivar las emociones del individuo como ser único en esta vida. Lo que importa es si se

aprende y no si se es feliz” (Santos, 2008: 39). Moreira (2001) confirma lo anterior cuando afirma que una sala de clases es un lugar donde se relacionan dialécticamente el ser y el saber, insertos en una realidad institucional y por lo tanto social. También que en la psicoterapia el ser suele ser más relevante que el saber, mientras que en la pedagogía ocurre al revés (Moreira, 2001).

Si en la universidad se pudiera enfocar la atención al estudiante como un sujeto que necesita ser y existir antes que aprender información, muchos conflictos se pudieran evitar; el alumno aprendería que su persona está por encima de muchas otras cosas que en ocasiones lo pueden llevar a vivir una vida de soledad y de vacío existencial. Rogers (1991) dice que: “Los grandes cambios en la educación y en el aprendizaje no proceden de las actividades en las aulas: evolucionan a partir de valores y convicciones que tratan de encontrar formas de llevar a cabo los cambios” (Rogers, 1991: 72). La escuela tiene el deber no sólo de enseñar a sumar y restar a sus alumnos, sino también de buscar que alcancen un mayor bienestar personal, lo que les permitiría que se establecieran mejores relaciones consigo mismos y con los demás (Cappi, 2009). Si dentro de las universidades se atendieran las cuestiones que conforman la vida de un joven, se lograrían mejores estudiantes, que generarían a su vez una sociedad mejor.

Para poder lograr cambios en las instituciones educativas Moreira (2001), haciendo referencia a Rogers, señala que sería imposible hacer funcionar un programa o una institución de acuerdo al ECP, sin que se modifique primero la forma en que se ejerce la autoridad ligada estrechamente a la institución y al medio social. Para poder innovar o lograr ciertos cambios en las instituciones con el objeto de que busquen enfocarse hacia los alumnos como personas y no como depósitos del conocimiento, se necesitarían transformaciones en las autoridades que tienen aprendizajes a la usanza tradicional y anticuada y que tal como lo mencionaba Rogers, el cambio y el crecimiento constituyen una experiencia muy amenazadora para las personas, y directivos en este caso, tradicionales, quienes prefieren hacer las cosas como las han venido realizando a lo largo del tiempo, que tratar de buscar

el desarrollo integral de las personas, lo que equivaldría a considerar al estudiante bajo la perspectiva del ECP, es decir, como persona y no como parte de un grupo al que se tiene que instruir más que transformar. (Moreira, 2001).

A pesar de muchas afirmaciones contrarias, ya sea un joven o un adulto, se tiene el reto de estar en un mundo donde, por lo general, no se valora lo que se siente o lo que se experimenta, sino lo que se produce; la libertad suele ser lo que menos importa cuando lo valioso es la imagen, el prestigio o los roles que llevan a la persona a ganar puntos en esta especie de lotería de la vida.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Este es un capítulo en el cual se narran los diferentes momentos de la facilitación del Taller de Autorrespeto, se incluyen las planeaciones, los cambios hechos en el transcurso de las sesiones, las actividades, las dificultades y los logros realizados.

Primera sesión.

Para poder realizar esta primera sesión estuve recolectando información durante las materias de Taller de Integración I y Taller de Integración II. Una vez que ya tenía el tema principal a desarrollar en este taller, que fue el de Autorrespeto, comencé por dar una estructura a la información y buscar su ubicación en cada sesión. Identifiqué seis temáticas posibles de abordar en las sesiones. Consideré que tendríamos cuatro reuniones con una duración de tres horas y las dos últimas de cuatro horas. Busqué el apoyo de la UNIVA para que se me asignara un salón de clases y entonces me di a la tarea de buscar participantes entre mis alumnos de la clase de Ética Fundamental y Aplicada o Ser Humano y Compromiso Social para invitarlos personalmente a acudir al Taller. Mi interés fue el que los estudiantes estuvieran motivados a exponer las situaciones que para ellos eran importantes y tuvieran interés. Invité a 10 alumnos sin poner atención al género. De los 10 alumnos que invité, a la primera sesión del 24 de septiembre nada más llegaron dos convidados; un hombre y una mujer. Otra alumna llegó, pero al poco tiempo se tuvo que ir, lo que me decepcionó. Mi primera intención fue la de suspender esta sesión, pero en cuestión de segundos, me di cuenta de que por respeto a estos dos alumnos que habían salido de sus clases a las 11:15 am y me habían tenido que esperar por dos horas, el trabajo debía seguir. Me serené y después de saludarlos, los presenté sólo de nombre y dije a cuál carrera pertenecían, para luego comenzar a exponer el material que tenía preparado. Debido a la falta de otros ocho alumnos, me olvidé de encender la audio-grabadora y comencé a explicar lo que había estructurado para el taller. Después de lo anterior, les di unas hojas para que respondieran varias preguntas, unas referidas al inicio y otras al final de la sesión, entre las cuales estaban: ¿Cómo me siento? An escribió en su bitácora: “Relajada, a gusto, segura”

(An. Rep.1: 2, 24Sep2010). Al contestó: “En perfecto estado” (Al. Rep.1: 2, 24Sep2010). A continuación describo lo que representa el código asignado. Por ejemplo: Las bitácoras son especificadas de la siguiente manera: (An. Rep.1: 16-19, 24Sep2010), donde An es la participante, Rep.1 es el número de la bitácora, el 16-19 son los renglones asignados y el 24Sep2010 es la fecha de la sesión. En seguida les pregunté: ¿Qué expectativas tengo del taller? An contestó: “Que pueda enriquecerme de las experiencias de los demás y que me sirva a nivel personal para valorar las cosas” (An. Rep.1: 6-8, 24Sep2010), y Al respondió: “Quiero aprender algo nuevo” (Al. Rep.1: 7, 24Sep2010). En la tercera pregunta “cómo estoy en el taller”, ella escribió: “Contenta, tranquila” (An. Rep.1: 10, 24Sep2010), y Al respondió: “Por el placer de aprender algo nuevo” (Al. Rep.1: 10, 24Sep2010). Después de esto, les expliqué que íbamos a trabajar en la “Experiencia del Sentir” para aprender a sensibilizarnos y contactar con el cuerpo, para descubrir la diferencia entre sentir y pensar y luego revelar las propias necesidades. La intención fue la de sensibilizar el cuerpo por medio de los sentidos cerrando los ojos, para descubrir lo que se siente, lo que pasa y cómo se siente. Después de una breve explicación, les pedí que cerraran los ojos y comenzaran a tratar de sentir su cuerpo en la silla, que escucharan los ruidos exteriores (que eran bastantes), que sintieran su respiración y que poco a poco comenzaran a experimentar el sentir. Con la sola experiencia de cerrar sus ojos, Al dijo que sentía que sus oídos se le salían y crecían como “vuvuzelas” (cornetas usadas en el mundial de futbol en Sudáfrica 2010). Él traía un marcador moviéndolo entre sus manos y no dejaba de mover su cuerpo en la silla. Mencionó que era muy difícil dejar de ver, que parecía que estaba en un hoyo negro, pero todavía así siguió con la experiencia. Para la otra alumna, An, las cosas fueron más calmadas. Su cuerpo estuvo con menos movimiento, sus manos y sus brazos estuvieron inmóviles y estuvo atenta a las indicaciones. Ella mencionó que le costó trabajo dejar de ver y comenzar a escuchar. Estos momentos fueron significativos para ambos, pues señalaron que poner otros sentidos y percibir lo que les rodeaba les había costado mucho trabajo, sobretodo dejar de ver. Al terminar esta experiencia y ya con los ojos abiertos, les pregunté qué pasaba en ellos en ese momento y Al mencionó que no le gusta que su novia lo moleste mientras él está en la escuela o en

el trabajo; que ellos tienen sus horarios para hacer contacto, ya sea por teléfono o en persona. Ante este comentario, An mencionó: que lo dicho por Al le daba sentimiento; que si su novio le dijera lo anterior ella se hubiera sentido muy mal, como despreciada. Al dijo: que con el comentario de An se sintió mal, no con ella, sino que se sintió culpable por actuar de esa manera con su novia y dijo que tenía ganas de llorar. Yo le dije que se sintiera en libertad para hacerlo, pero no lo hizo. Posteriormente me di cuenta de que no había encendido la audio-grabadora, por lo que decidí registrar lo acontecido en la sesión y esto es lo que incorporo ahora. Para finalizar, Al respondió la pregunta ¿Qué aprendí? “A sentir y a descubrir que ese sentimiento lo dejamos en segundo plano cuando nos lastiman” (Al. Rep.1: 20-22, 24Sep2010). Esto tiene relación con el siguiente comentario; dijo que él hacía eso con su novia porque las anteriores lo habían lastimado mucho y ya no quería que le pasara lo mismo. Me parece interesante que por el hecho de sentir, Al haya compartido su experiencia. De los cambios que observé en estos dos participantes, puedo rescatar cómo Al pasó de estar moviendo constantemente su cuerpo en la silla y un marcador entre sus manos, a un estado de reposo y sin tanto movimiento, ni en su cuerpo ni en sus manos. En un momento dado manifestó sus deseos de llorar, pero tampoco lo hizo. An señala en ¿qué aprendí? lo siguiente: “la diferencia entre sentir y pensar”, (mencionó que es muy celosa), “que la gente no sentimos, actuamos generalmente pensando y nos lleva a tener que hacer lo que los demás quieren por estar todo tan estereotipado” (An. Rep.1: 20-23, 24Sep2010). A mí me pareció que Al tenía confusión y le dediqué más tiempo en ver qué era lo que le pasaba haciendo preguntas para buscar explorar en su persona, sin dejar de mirar a An, con el objeto de estar al pendiente de lo que ella dijera o hiciera. Así pasó el tiempo de la sesión. Al final ambos mencionaron que tuvieron mucha confianza en expresar lo que les pasara sin necesidad de que yo les dijera que se expresaran libremente. Descubro que An siempre estuvo atenta a los comentarios de Al. Por lo expresado en su rostro y en ciertos momentos, yo podría interpretar que ella sentía empatía ante la vulnerabilidad mostrada por él. Para cerrar la sesión les solicité que escribieran ¿Cómo me voy? Ella respondió: “Pensando, aprendiendo contenta” (An. Rep.1: 14, 24Sep2010), y él escribió “contento por aprender” (Al. Rep.1: 14,

24Sep2010). Al final de la sesión, cuando descubrí que no había grabado nada, me sorprendí y me lancé un juicio de desaprobación. An me dijo que yo también podía equivocarme. Esto me dio mucha risa y mucho gusto. Pensé que ella descubrió una falta de congruencia en mí. Le expliqué que decir burro era una expresión de sorpresa; esto que sucedió con An me ayudó a bajar mucho mi ansiedad de no haber hecho las cosas como yo quería que hubieran salido.

Segunda sesión.

La segunda sesión se desarrolló en el mismo lugar que la anterior. En esta ocasión asistieron otros dos participantes que yo había invitado, más los dos anteriores. Después de presentarlos di un repaso general de la primera sesión y me dispuse a explicar a los dos nuevos asistentes la diferencia entre sentir y pensar, tal como lo habíamos hecho y trabajado la semana pasada. Comencé por mencionar que el objetivo de este día sería el de estar experimentando las sensaciones, y en segundo lugar, mostrar que pudiéramos sustituir frases como “no puedo” por “yo no quiero” para poder responsabilizarnos de nuestras decisiones. Entre las actividades de esta sesión se consideraron las siguientes: Experimentar las propias sensaciones y que luego haríamos un ejercicio de frases que consistió en sustituir algunas que obtuve de Mateo Andrés (1990). Las registro a continuación:

Frases para completar

SUSTITUIR		
Yo soy así	Yo aprendí a ser así	Puedo desaprender esa conducta y puedo aprender otra
Yo no puedo	Yo no quiero	Otra frase más responsable
Yo no sé	Yo puedo aprender	Puedo ser otro y feliz
Tengo que...	Elijo... Quiero... Tengo la opción de... Deseo... Prefiero...	Apoderarse del sí mismo al elegir una frase más responsable

(Fuente: Mateo Andrés, 1990)

Las actividades consideraron lo siguiente: una invitación a estar abiertos a la posibilidad de realizar algún tipo de cambios en la conducta y a hacerse responsable de las propias elecciones. Para tal objeto se realizó el ejercicio de las frases arriba mencionado. Se abrió el espacio para que cada quien expresara lo que le sucedía. De manera particular presté atención al cambio del no puedo al no quiero. Luego les pedí que expresaran si a alguno le costaba trabajo decir no quiero y en vez de eso decían no puedo. Algunos mencionaron que la información descrita y expuesta por mí como facilitador en esta segunda sesión les parecía muy útil y muy valiosa, puesto que para ellos era difícil poner límites o decir simplemente que no a algo que no querían y en vez de eso decían no puedo y esto los confundía. Estuvimos intercambiando ideas y experiencias y revisando los sentimientos que en esos momentos llegaron a tener. La conclusión a la que llegamos es que se sintieron mal por no poder decir “no quiero” cuando se les pedía algún favor o cuando les pedían hacer algo que ellos mismos no tenían voluntad de hacer. También compartieron que esta información era nueva para ellos, porque no sabían anteriormente que un sentimiento les provocara una necesidad y que era posible aprender a darse cuenta cómo se sentían cuando algo no les gustaba o cuando experimentaban algo placentero. Incluyo un diálogo que se dio entre An y Al y un compañero nuevo llamado Car que se incorporó en ese día. Yo les pregunté si podrían compartir a sus nuevos compañeros la diferencia entre sentir y pensar y An respondió; “Lo que vimos la clase pasada es que es muy diferente lo de sentir que pensar que la mayoría lo pensamos o usamos. Como no sabemos diferenciar el sentir”. Car añadió: “No sabemos diferenciar entre un sentimiento negativo pues, cuando solamente es un sentimiento, el problema es sentir”. An: “Y de hecho, a lo que escuchamos, la respiración en sí”. Yo le pregunté a An que cómo se sintió y ella respondió; “súper relajada. Al principio sí como que nerviosa porque estaba oscuro, pero ya después fue muy bien, pues estaba bien fuerte y luego ya la circulación, como la respiración”. A lo que agregó Al: “De hecho en mi experiencia, porque nos dejó como tarea preguntar sentir antes que pensar, por ejemplo yo en el gym sentí cuando, porque yo siempre era como, respiraba pero como sin sentido, pero sentía, comencé en el ejercicio realmente a sentir lo que estaba haciendo, pero sentía pero no como rutina,

llevaba un año y medio yendo y agarraba cualquier cosa y ya me iba como si nada, pero ahora no, ahora sentí como todo, cambiaron las cosas de sentir a pensar” (Ag.2: 16-34, 01Oct2010). (En esta ocasión detallo lo que simboliza el código asignado: (Ag.2: 16-34, 01Oct2010) representa lo siguiente; Ag.2 indica la audio-grabación de la sesión 2; los números 16 al 34 son los renglones de la transcripción donde se ubica la referencia. La fecha está señalada como 01Oct2010, donde lo primero es el día, luego el mes y al final se registra el año).

Luego nos dispusimos a realizar de nuevo algunas actividades de sensibilización corporal. Después de la sensibilización hablamos del derecho que tenemos a decir “no quiero”, entonces Car manifestó que le cuesta mucho trabajo decir no quiero y que cuando le piden un favor dice “no puedo” y trata de dar solución a lo que se le pidió. Con las frases y comentarios de Car, An mencionó que en ocasiones cuando ella va a algún antro, la sacan a bailar y les dice a los hombres que “no puede”, que tiene novio. Que cuando ellos insisten, se envuelve en palabras y le cuesta mucho trabajo decir “no quiero”. An descubre y comenta que tiene “la opción de decir que no”, que puede “elegir y no pasa nada” y “que los sentimientos expresan muchas cosas que podemos revisar, son como un aviso, como cuando estamos enfermos y el cuerpo nos avisa con algún síntoma” (An. Rep.2: 20-25, 01Oct2010). Con base en estas frases puedo decir que se da cuenta que tiene derecho a hacer valer su necesidad y la libertad de decir “no quiero”. Me parece muy importante que ella lo pueda señalar. Al final de la sesión An escribe: “El día de hoy me pareció muy padre”, “Me identifiqué con los temas y me voy con ganas...” (An. Rep.2: 13, 01Oct2010). Y agrega que lo que “aprenda puedo aplicarlo a mi vida personal” (An. Rep.2: 6-7, 01Oct2010). Con estas frases que escribe An puedo asociar que las condiciones que se señalan en el ECP se comienzan a mostrar en ella.

Ile, quien llegó en esta segunda sesión y estuvo muy atenta a las experiencias vividas por el grupo. Al final ella refiere que entre sus expectativas están: “La de aprender a decidir lo que en verdad quiero hacer sin titubear” (Ile. Rep.2: 6-7.

01Oct2010). También que “tenemos que ponernos a nosotros en primer lugar y valorar lo que queremos y poder lograrlo” (Ile. Rep.2: 20-21. 01Oct2010). Al preguntarle ¿Cómo se va? Ile dice: “tranquila al saber que los demás han tenido problemas similares, y que puedo lograr que deje de suceder lo que pasó hoy (que antes de la sesión se sintió obligada a hacer algo que no quería)” (Ile. Rep.2: 13-16. 01Oct2010).

Para cerrar esta segunda sesión les pregunté a cerca de cómo se habían sentido, con el objeto de indagar lo que había sucedido en ellos, sobre todo en los dos participantes nuevos; Ile y Car. Transcribo una parte de este cierre. A la pregunta de cómo se sintieron, las respuestas fueron; Ile: “Bien. Con confianza de decir lo que me pasa” (Ag.2: 850, 01Oct2010). Le pregunto si lo que le pasa es muy diferente de lo que nos pasa a los demás y me responde que no. Cuando le pregunto cómo le hace sentir esto responde; “no soy la única que me pasa esto”. Luego le pregunto a Car cómo se siente y responde; “Muy positivo. Queriendo hacer muchos cambios en mi vida que me hagan sentirme bien. Sobre todo el estar compartiendo” (Ag.2: 857-858, 01Oct2010). Le pregunté también cómo se sintió en el grupo y dijo; “muy bien, como que es un grupo de gente que quiere, hay mucha gente que viene pero como por compromiso y permanece callado, como que no quieren abrirse ante los demás” (Ag.2: 860-862, 01Oct2010). Hago lo mismo con An; “yo me sentí muy bien, como con confianza, como que nos dices lo bueno de cada quien y le explicas, aprendes, muy padre” (Ag.2: 864-865, 01Oct2010). Al agrega; “bien... tratando de comprender y de relacionar” (Ag.2: 867, 01Oct2010). Luego Al, An y Car dijeron que se van contentos y motivados. Le pregunto a Car si desea volver y dice que sí (Ag.2: 873, 01Oct2010).

Después de haber compartido lo anterior les agradecí su presencia y nos dispusimos a salir del salón. Así cerramos esta segunda sesión. A mí me dio mucho gusto que regresaron dos de los participantes y que Car e Ile se sintieron en confianza para expresar lo que les sucedía aun cuando era su primera asistencia.

Tercera sesión.

En esta ocasión llegó una quinta participante. Su nombre es Da y es hermana de Ile. A mí me dio mucho gusto que quiso asistir. Ella estudió la carrera de Nutrición en esta misma universidad (UNIVA), ya terminó y ahora trabaja como nutrióloga. Después de darle la bienvenida, comencé por hablar de la sensibilización del cuerpo. Insistí en que lo que se vive corporalmente es muy diferente de lo que se piensa y que cuando una persona se des-sensibiliza no se da cuenta de lo que le sucede. Comenté que la sensibilización corporal nos facilita el manejo de las emociones y la responsabilidad por las acciones propias. Les puse a manera de ejemplo, que cuando alguien se enoja lo mejor es aceptarlo y darle un encauce a ese enojo de una manera productiva, más que aguantarse hasta que venga la explosión y después el arrepentimiento por lo que se hizo o se dijo. Pusimos algunos ejemplos de falta de respeto hacia uno mismo por atender a otras personas. Hablamos de la manipulación y de cómo lo hacemos o la vivimos de otras personas. Transcribo una parte de lo sucedido en esta sesión:

Da: “y ¿cómo puedes saber si existe la manipulación con la pareja?”

Yo: pues empiezas a ver, a descubrir.

Da: o sea, te das cuenta que te están tratando de manipular, pero ¿Cómo lo dices?

Yo: es que mira, es algo interesante esto de las manipulaciones. La manipulación es sutil, no se nota. Cuando la notas, hacerla notar.

Da: ¿pero, cómo?

Yo: eso que dices es muy importante...

Da: ayer fui con mis amigos y le dije a mi novio... Después le llamé y me dijo que no tenía tiempo de recibir la llamada. Después que yo ya estaba con mis amigos me llamó y me dijo que iba a mi casa y yo le dije que estaba con mis amigos. Él me dijo que por qué no le había avisado y al final acabé pidiéndole disculpas.

Yo: cuando tú le llamas hay algo que hace que él no entiende el mensaje. Lo interesante de esto es que... no cómo vamos a resolver tu noviazgo, sino qué

podemos hacer, saber cuándo nos enganchamos o nos ha sucedido.... es una situación que si ha pasado se hace relación, que se hace un círculo vicioso, al final después de pedir perdón es el hecho de ¿cómo me siento?

Da: porque yo dije: Y por qué carajos tengo que pedir perdón si es que él no llegó.

Yo: vamos bien, y ¿cómo te sientes?

Da: ¡Enojada! (Ag.3: 228-271, 08Oct2010)

Debido a la situación anterior, después de que Da nos explicó qué había sucedido, lo más importante es que descubrió y expresó cómo se sentía y había una carga de enojo. Mi intención hasta ahora es dejar la expresión libre de los participantes y escucharlos para explorar y tratar de saber qué sucede con ellos.

A continuación transcribo otra parte de la sesión en donde abordamos situaciones que se refieren al conflicto interpersonal y la responsabilidad personal.

Yo: cuando reconozco que es un asunto ajeno me responsabilizo solamente de lo mío, y lo externo ya no me afecta; no me siento mal con esa situación y eso es algo bien sensato, cuando el estado final es de un autorrespeto nos libramos de todas esas cosas. Una falta de respeto hacia uno mismo es cuando no ponemos límites y por tanto, permitimos abusos. Cuando yo carezco de un respeto es que no pongo límites, y el permitir abusos, ¿cómo podría ser?

Al: Lastimándote, dejando de comer, engordando (Ag.3: 52-62, 08Oct2010)

Estuvimos hablando que en ocasiones insinuamos lo que queremos y no lo decimos claramente a los demás y cómo esto nos lleva a que la otra persona interprete muchas cosas y no lo que realmente queremos. Cómo de esta manera creamos confusión, interpretaciones inadecuadas o esperamos que la otra persona nos adivine lo que queremos o necesitamos. Hicimos un ejercicio para tratar de describir cuando en algunas situaciones no sabemos lo que nos pasa; expresar

mediante una metáfora cómo se han sentido en ocasiones. Algunos ejemplos fueron; me arde la cara o me puse negro de coraje. La intención del ejercicio fue para facilitar el descubrimiento de los sentimientos, si estamos enojados o contentos, para al final poder ser dueños de nuestras emociones, también para hacer el esfuerzo de comunicarlas y descubrir la necesidad subyacente. Luego todos completamos frases para distinguir la diferencia entre el decir “tú me haces enojar”, a “lo que tú haces me molesta” y también la diferencia entre que “lo que hago no está bien” y “soy malo por haber hecho eso”. Para cerrar la sesión les dije que todo este tipo de situaciones son las que podrían ayudarnos a disfrutar una vida más saludable si lo decidimos, una vida un poco más complicada; que podemos repetir situaciones nocivas si no nos damos cuenta qué nos pasa. Enfatice la importancia de identificar y expresar lo que realmente se quiere. Algunos comentarios finales fueron;

Car: Que hay estímulos que nos pueden llevar a acciones desenfrenadas positivas o negativas.

Hay formas de percibir, analizar y decidir que los actos no alteren mi bienestar (Car. Rep.3: 20-24, 08Oct2010).

Ile: Podemos sentir lo que nos dicen porque siempre respondemos en automático y nunca lo sentimos, sólo esperamos una respuesta a cambio y también que nunca decimos lo que sentimos, que lo damos por hecho (Ile. Rep.3: 20-25, 08Oct2010).

Da: A escuchar mi sentir y partir de ahí para ser analítica (Da. Rep.3: 20, 08Oct2010).

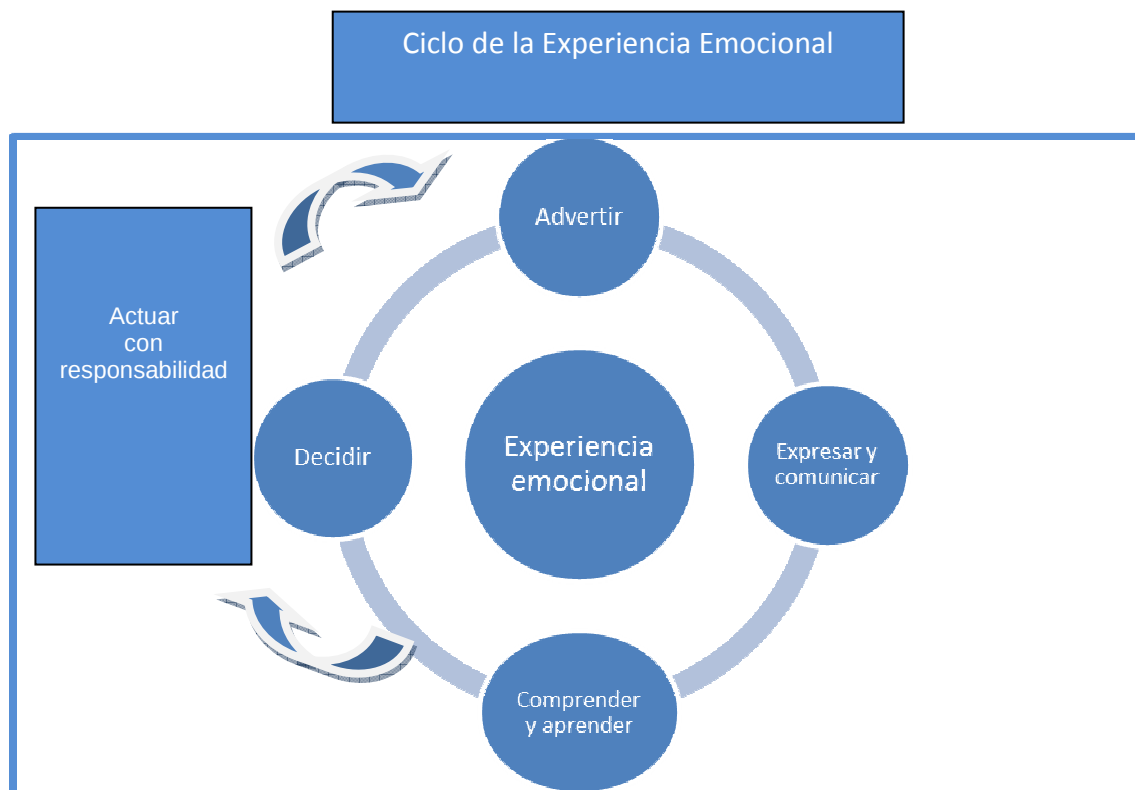
An: Que estamos acostumbrados a juzgar y eso nos trae muchas broncas, que hay muchas formas de faltarnos al respeto y no nos damos cuenta, como el poner límites (An. Rep.3: 20-23, 08Oct2010).

Al: Aprendí que debo pensar frente a los estímulos de mi entorno (Al. Rep.3: 20-21, 08Oct2010).

Yo me despedí diciendo: Muchas cosas van a suceder cuando comenzamos a ver las cosas de otro modo, seguimos sufriendo pero menos...

Sesión Cuarta.

A esta sesión asistieron los mismos cinco participantes. De entrada les presenté el propósito del trabajo e incorporé una cápsula informativa referente al Ciclo de la Experiencia Emocional. Trabajamos en la identificación de los aspectos que la componen y que registro a continuación:



Fuente: Apuntes de clase de Taller de Integración II, (Oct. 2010). Dr. David González Chávez.

El objetivo principal del Ciclo de la Experiencia Emocional, además de que me ofreció un marco explicativo, también orientó a los participantes. Identificar y conocer las diferentes dimensiones que componen la experiencia emocional, les ayudó a clarificarse a sí mismos. Trabajamos en diferenciar la sensación de la emoción y el tránsito de la primera a la segunda y a los sentimientos. También hicimos un ejercicio para identificar aquellas emociones que catalogamos como “positivas” o “negativas”, según la propia experiencia emocional. En el entendido de que las emociones no son

ni positivas ni negativas, pero que según sean vividas de una u otra forma nos hace querer cambiarlas.

Emociones positivas		Emociones negativas	
Me siento ...	Siento ...	Me siento ...	Siento ...
Bien	Bienestar	Mal	Malestar
Feliz	Felicidad	Desgraciado	Desgracia
Sano	Salud	Enfermo	Enfermedad
Alegre	Alegría	Triste	Tristeza
Fuerte	Fortaleza	Débil	Debilidad
Acompañado	Compañía	Solo	Soledad
etc.	etc.	etc.	etc.

Fuente: (González y Barrull, 1998)

Enfaticé que tenemos la posibilidad de modificar nuestro estado emocional y que se dieran cuenta que la experiencia emocional está en nuestras manos y que las emociones y el sentimiento no necesariamente se tienen que vivir como irremediables. Incluí en una cápsula informativa mensajes referentes a los diferentes tipos de advertencias que podemos tener de parte de nuestro cuerpo y nuestra sensibilidad. Los participantes dieron ejemplos de lo que les sucede cuando alguien hace algún comentario que les estimula una reacción emocional y la forma en la que respondieron o actuaron ante esto. Ile y Da estuvieron interactuando entre ellas y se dijeron lo significativas que eran una para la otra como hermanas. Ile le dijo a Da “te quiero” y Da contestó “yo también”. Yo les invité a que descubrieran qué era lo que sentían corporalmente, que disfrutaran las expresiones que se hicieron e identificaran el significado que esto tenía para cada una. Mi interés es que pusieran en práctica el Ciclo de la Experiencia Emocional y que no emitieran una respuesta rápida ni automática. Buscaba también que ellas tuvieran otros aprendizajes respecto a su propia experiencia emocional. En el grupo se hicieron comentarios de lo común que les resultaba tener dificultades para expresar lo que realmente querían decir, que no eran claros ante los demás y que vivían con cierto bloqueo para identificar lo que querían y lo que necesitaban, situaciones que les generaban confusión, tanto a nivel

personal, como en las relaciones interpersonales. Los participantes dieron ejemplos de cómo esto les ha generado malos entendidos, sobre todo porque propiciaban que la otra persona interpretara muchas cosas y no entendiera lo que realmente le querían decir.

Entre otros temas, también les comenté el tipo de comunicación que se puede llegar a tener entre diferentes prototipos como la comunicación directa, actuada, directa y actuada, con metáforas y por último las afirmaciones basadas en la conducta. El objetivo principal de mostrar este tipo de comunicación fue el que ellos descubrieran que en ocasiones la conducta de una persona, no es la totalidad de sí misma, y que, a veces nos juzgamos directamente a nosotros como personas por las conductas que tenemos y no a nuestras conductas. La intención fue para que dejando de hacer juicios hacia nuestra persona podamos descubrir lo valioso que somos como seres humanos y que evitemos juicios hacia nuestro ser por una conducta equivocada. Estuvimos revisando que en ocasiones insinuamos lo que queremos y no lo decimos claramente a otras personas, y esto nos lleva a que la otra persona interprete muchas cosas y no lo que realmente queremos o necesitamos creando confusión e interpretaciones inadecuadas, y al final llevar una vida insatisfactoria o de complicaciones y frustraciones; esto puede suceder cuando actuamos para que alguna persona interprete con mis gestos o mi cara de enojo o de molestia lo que a mí me sucede y no decimos directamente lo que queremos o necesitamos, debido a que no somos capaces de descubrir e interpretar lo que nos está sucediendo o qué es lo que queremos y pues a ver si la otra persona adivina.

También se realizó un ejercicio para tratar de describir por medio de una metáfora cuando en ocasiones no sabemos exactamente lo que nos pasa, y al decirlo con una metáfora como por ejemplo: “me puse negro de coraje”, buscar descubrir lo que nos pasa y poder darnos cuenta si estamos enojados o contentos y al final poder ser dueños de nuestras emociones. Con todo lo anterior se buscó el tratar de comunicar lo que nos pasa para poder obtener lo que mi necesidad me solicita. Además hicimos la diferencia entre el decir “tú me haces enojar”, a “lo que tú haces me molesta”, y también, hacer el contraste entre que “lo que hago no está

bien”, y no decir “yo soy malo” por lo que hice, para así juzgar la conducta y no a la persona, para no hacer suposiciones sobretodo en nuestro interior o con los demás. El ejercicio anterior, los basé en lo que Diane Papalia señala; que la autoestima en la niñez temprana tiende a ser global diciendo yo soy bueno o soy malo y que las conductas de los progenitores contribuyen de manera importante a la autoestima y cuando ésta es alta, el niño está motivado a mejorar, sin embargo la autoestima depende del éxito y los niños pueden considerar que sus fallas o las críticas recriminan su valor haciéndolos sentirse incapaces de hacer algo mejor (Papalia, 2001).

Quise desarrollar en esta sesión del taller, el fomentar que los asistentes pudieran tomar o elegir lo que ellos creían como lo mejor o más conveniente en su comportamiento y en el desarrollo de su vida diaria. Debido a que esto los hace dueños de sus decisiones y de sus vidas cuando tratan de desbloquear a través de la relación interpersonal comprensiva, transparente, afectuosa y sin condiciones, la tendencia básica al crecimiento, no aprendida e inextinguible en todos los organismos humanos como el desbloquear y no el orientar, ya que el organismo humano desbloqueado de presiones internas y externas se hace capaz de crecer en direcciones insospechadas para alcanzar la capacidad de hacerse forjador de su propio destino, de asumir su propia existencia y sus propias elecciones (Rogers, 1982).

Quinta sesión.

En esta penúltima sesión se realizó una revisión general de los temas vistos a través de las sesiones anteriores del taller. La información expuesta a los participantes en este día fue la siguiente: describir las finalidades de los sentimientos, ya que movilizan nuestra interacción con el mundo, revelan nuestros significados y lo significativo para uno mismo; descubren necesidades, son señales de que algo necesita ser revisado, le dan “sabor” a la vida, nos guían a la preservación y extensión de nuestro organismo social, contribuyen a la organización jerarquizada de los valores, exclusiva de cada sujeto (González, David. Notas de clase Taller II,

otoño del 2010). Con la información anterior, les solicité que compartieran qué era lo que les había llamado la atención de esta información, que expresaran cómo se habían sentido a lo largo de estos días y revisaran si se estaban dando cambios en ellos. Posteriormente expuse la dinámica llamada la “Mesa de la Identidad”. Describí que se trataba de una metáfora en la que las cuatro patas de la mesa constituyen la base del conocimiento de uno mismo; que si una pata de la mesa es más alta o más baja, la mesa de la identidad se tambalea. La primera de las patas de esta mesa representa el conocimiento objetivo de uno mismo, la segunda representa el aprecio de lo que somos y no de lo que nos gustaría ser. La tercera pata busca integrar lo negativo que uno tiene como persona y por último, la cuarta pata de la mesa de la identidad representa los valores y los descubrimientos de los logros basados en valores. En esta quinta sesión nos quedamos con la revisión de las dos primeras patas de la mesa y las dos últimas las dejé para revisarlas en la sexta y última sesión.

Estaban conmigo únicamente Ile, Car y Al. Estuvimos esperando a las otras dos participantes pero no llegaron. Da avisó que no pudo salir de su trabajo y An que estaba enferma. Entonces comencé a revisar los aspectos de la información preparada por mí como facilitador y nos quedamos únicamente en la información mencionada anteriormente. Creí que fue suficiente y después nos dispusimos a abordar las experiencias significativas que habían tenido y si había algo que estuvieran viviendo que les pareciera importante comunicar, y de qué manera lo estaban viviendo. Hicimos una revisión acerca de los comportamientos que habían tenido a lo largo de la semana, en cuanto a sus experiencias, o si había habido algo nuevo que quisieran compartir. Ile mencionó que en cuanto a lo que siente, ha tenido más atención y no tanto en como lo que tendría que hacer o actuar. Yo le pregunté si había algo nuevo en ellos a partir de comenzar a sentir y ella contestó lo siguiente:

Ile: Sí, como cuando pasa algo, empiezo a ver qué es lo que siento que a lo que tendría que hacer.

Yo: ¿Como que le das más importancia a las cosas?

Ile: Sí, y le doy más importancia a lo que me pasa, me he dado cuenta de las cosas que siento.

Yo: ¿En qué ha cambiado tu manera de ver las cosas?

Ile: Pues antes me decían algo y yo contestaba impulsivamente, y ahora lo reflexiono más.

Al: Yo me he enganchado menos con las personas, ya no me lastima tanto lo que dicen.

Yo: ¿Cuál es tu sentimiento ahora?

Al: Como de libertad (Ag.5: 3-14, 22Oct2010).

En referencia a la información mostrada, puse mucho énfasis en explicar que los sentimientos movilizan y que debido a éstos se comienzan a hacer ciertos cambios, porque algo necesita ser revisado y que los sentimientos dan color y sabor a la vida. Algunos estuvieron tomando nota de lo anterior y comentaron lo que pensaban de sus cambios y de su nueva manera de ver las cosas. Fueron unos momentos en que yo estuve de pie en el pizarrón ofreciéndoles la información, pero en seguida nos sentamos alrededor de una mesa los cuatro; Ile, Car, Al y yo y compartimos lo que les significaba lo abordado respecto a los sentimientos. Tenía preparado más material para compartirles, pero cuando descubrí que para ellos era más importante reflexionar acerca de lo que les sucedía, dejé todo para disponernos a que compartieran sus experiencias. Esto me pareció muy enriquecedor y gratificante, pues se pasaron las tres horas restantes que teníamos planeadas, ya que en esta sesión aumentamos de tres a cuatro horas para cumplir con la finalidad del Taller. Fueron unos momentos donde se expresaron libremente y compartieron con sus compañeros y conmigo lo que les estaba significando este momento. Entre esto pudiera puntualizar lo siguiente:

Yo: ¿Cómo te sientes al compartirnos esto?

Al: Pues bien.

Yo: ¿Qué sientes?

Al: Como aportar algo en sus vidas

Yo: Algo que para ti ¿es qué?

Ale: Algo que para mí es importante.

Car: Transmites

Ale: Transmitirlo, exactamente (Ag.5: 165-172, 22Oct2010).

Ya para finalizar esta sesión, describí el conocimiento objetivo de uno mismo y el tratar de apreciarme por lo que soy y no por lo que quisiera ser, sobretodo el lograr descubrir si estamos cumpliendo expectativas personales o externas. Para mí ha sido primordial el que ellos compartieran sus sentimientos y su manera de estar en el grupo, fue por eso que en ocasiones tuve que dejar de dar la conferencia para poner énfasis en sus preguntas y buscar responderlas de una manera clara y precisa, tratando de trasladarlos hacia qué era lo que ellos sentían al estar hablando de esa situación o comentario. Siempre traté de dar toda la importancia de parte mía a lo que ellos mencionaban. Como los participantes de este taller era un grupo pequeño, para mí fue muy fácil el poner todo mi empeño en atender sus preguntas y tratar de ver cuál era su necesidad o qué sentimiento llevaba esa duda u observación planteada al grupo. Al final nos despedimos.

Sexta sesión.

En esta última sesión las condiciones del salón asignado fueron las siguientes. Nuestro salón fue ocupado por alumnos de diferentes carreras pues en el pasillo estaban haciendo altares de muertos por la fecha que se celebraba, tenían todo ocupado, estaban con música y con diferentes materiales del festejo de día de muertos que ni siquiera se podía abrir la puerta, así que esperamos que llegaran los demás miembros del grupo y nos fuimos a otro edificio, que estuviera lejos de ese ruido, comenzamos la sesión y de repente como a la hora se comenzaron a escuchar unos golpes como si estuvieran martillando en el salón de al lado del nuestro, resulta que estaban en clase de Tap tap y eran los tacones que golpeaban el piso y a mí me distraía mucho, además estaban en el segundo piso en clase de ópera y también nos molestaban aunque en menor grado. Total, que con el golpeteo les dije si querían irse a un tercer edificio que estuviera lejos de los altares de muertos y su música, y

también lejos de las clases de baile que parecían martillazos y no me dejaban ponerles la atención debida.

El objetivo de esta sesión fue la de hacer un cierre que integrara lo visto en sesiones anteriores con la finalidad de ver que no somos perfectos, que lo negativo también lo podemos integrar a nuestra forma de vivir y que si nos vemos como un conjunto se puede construir todo en una totalidad que nos lleve a tener una vida más efectiva y más sana, haciendo cambios que al final nos podrían llevar a una plenitud de vida.

Comencé la sesión describiendo la dinámica de la “Mesa de la identidad” para los participantes que no habían asistido a la sesión anterior, traté de explicar a grandes rasgos esta dinámica y lo que nos había hecho falta de ver en la sesión anterior, vimos la tercera pata que consiste en logros basados en valores para tratar de clarificar lo que tenemos como valioso y por último la pata número cuatro que es la de integrar lo negativo haciendo una dinámica llamada el “Tianguis de los Defectos” que a continuación describo en lo que consistió. Se comenzó por desarrollar este Tianguis, mientras escribían cinco de sus defectos que no les gustaban en cinco papelitos; entre tanto, les puse la canción de “Puedo Fallar” del autor oaxaqueño Álvaro Carrillo, para que descubrieran en la letra que tal vez yo pueda fallar en una relación ya sea amorosa o en cualquier tipo de relación, pero que las intenciones pueden ser buenas, con esto lo más importante era el que ellos se dieran cuenta que no somos perfectos y que asociando la letra de esta canción con nuestros defectos descubrimos que tal vez eso que nosotros llamamos defectos pues al final no son tan negativos y en realidad nos han ayudado a salir adelante en nuestra vida.

Después de analizar lo que la letra de esta canción significaba en las vidas de cada uno de los participantes, comenzaron a escribir sus cinco defectos en papelitos con marcadores de diferente color para cada integrante, y posteriormente pasamos a un segundo término para intercambiarlos por los defectos de los demás compañeros,

y que al final pudieran ver si les convino el intercambio de lo que se habíamos estado llamando “negativo o defectos” o descubrir si se estaba mejor con lo que se tenía en un principio. Esta dinámica duró casi una hora, comerciaron sus defectos y algunos descubrieron que hubiera sido mejor quedarse con los mismos que ya tenían, el intercambio de ideas y la retroalimentación la hicimos en una mesa en un círculo. Los resultados fueron sorprendentes y a continuación transcribo parte de sus respuestas:

Yo: ¿Qué pasó?, ¿Cómo se sienten con sus nuevos defectos?

Al: Me siento ultrajado, me siento engañado, hice una mala compra

Yo: ¿Prefieren éstos o los antiguos?

Ile: Yo dos antiguos y otros de aquí.

Al: Este ya lo soy, este ya lo soy, este no me gusta para nada, este es x

Da: Con este sí me puedo quedar.

Ile: Mentirosa de vez en cuando, me siento mal.

Yo: El chiste es que queden satisfechos con su compra venta. A ver ¿Cómo van? ¿Quién quedó en paz y contento con sus defectos nuevos?

An: Prefiero ser enojona que mente cerrada

Yo: ¿Quien más ya quedó en paz y contento?, ustedes lo verán porque ahora van a vivir con eso.

Al: A mí me vale.

Yo: Hagan de cuenta que van a vivir su nueva vida con estos defectos.

Al: Imagínese voy a ser una vieja enojona, temperamental.

Yo: Si no les gustan pueden volver a sus mismos defectos, el chiste es que queden contentos y ahora voy a empezar a vivir con esto, lo otro ya se acabó, si no prefiero, ¿ya están contentos o estaban mejor antes?

Al: Sigo igual de jodido.

An: Yo estaría amargada, callada y enojona.

Yo: Te quedaste con las mismas

An: Caprichosa sí me gusta, sí lo utilizo para las cosas que de verdad quiero, me aferro a lo que quiero, me encanta.

An: Me encanta ser exagerada

Al: Yo aprendí que las cosas las tengo que tomar así como respirando, por eso quité el acelerar ayer como que iba a hacer unas compras.

Yo: ¿Qué descubren con esto?

Al: No me gustó.

An: Como que podemos vivir más fácil con los que teníamos que con otros.

Al: El trabajo que te cuesta cambiar.

An: Yo preferiría los míos porque con estos pensaría que no soy yo.

Da: Igual de difícil vivir con unos defectos que con otros al fin y al cabo de nada sirvió el cambio porque no fue para mejorar.

Yo: Tú no los elegiste y estos sí, están más sabrosos. Eso es lo interesante.

An: Para muchas personas ser caprichosa es un defecto y para mí es algo provechoso porque me funciona.

Yo: Ya encuentras funcionalidad (Ag.6: 94-157, 29Oct2010).

Después de esta parte, por acuerdo de los participantes nos cambiamos de salón a otro edificio; por fin ya en silencio y en paz, estuvimos en sesión de diálogo para compartir lo que había significado el taller para cada uno de ellos y cómo se habían sentido a lo largo de las sesiones. Inmediatamente después se comenzó a trabajar y a elaborar una cartulina para que por medio de imágenes se pudiera ejemplificar lo que los describiera como personas en el Antes del taller, lo que sucedió Durante las sesiones en su visión del mundo y el qué quisieran que pasara después de haber terminado el taller de Autorrespeto. Ellos hicieron recortes de revistas y las pegaron en tres partes de la cartulina haciendo un trabajo muy meritorio, muy descriptivo y muy elaborado; una vez finalizada la cartulina estuvieron describiendo en qué consistían estas tres partes que les solicité que hicieran, manifestando por qué habían elegido esas imágenes y qué era lo que la cartulina representaba de su mundo interior que a continuación transcribo unos aspectos que me parecen importantes:

Yo: A quién le gustaría comenzar a decir con las imágenes antes como ¿qué pasaba? y ¿cómo se sentía? y en el futuro ¿qué plan tiene?

Al: Primero escuchaba como que no tenía identidad, no tenía forma, no veía nada como perro y pues en ciertos momentos me sentía así como no sé, eso fue antes, y, durante el taller me di cuenta, me asombré de todo lo que aprendimos y todas las herramientas, y la libertad que tomamos del taller, y ya después así como que me sentí bien aprendí y me organicé, vi que había otras posibilidades, descansé. Como que aprendí.

Yo: ¿Qué crees que puedas utilizar de herramientas para tu vida?

Al: Escucharme a mí mismo como herramienta y, hacer lo que yo quiera siempre antes, si no quiero hacer la tarea no la hago y listo, sin estar presionado.

Yo: ¿Quién te presiona?

Al: Yo, los maestros.

Yo: De todos los aprendizajes, con una idea ¿cuál crees es el más significativo?

Al: Que primero yo, luego yo y después yo.

Yo: ¿Quieres seguir tú, Da?

Da: Me sentía atrapada en mis problemas, con mi propia cabeza, abrumada, un poco desesperada, enmascarada, como que hacía cosas por estar bien con mi pareja, era una máscara de mí, me sentía señalada, aburrida, cansada con mi trabajo, desesperada, así como incompleta; y durante el taller lo primero es como ver una nueva forma de ver las cosas, mejoró mi comunicación, valiosa, con suerte, un poco aburrida y feliz, y quisiera sentirme completamente libre de mis emociones y comprometerme con lo que realmente quiero.

Yo: ¿Qué crees que ha sido lo que has descubierto en este taller para que veas que hay cosas diferentes de cómo estabas antes?

Da: Me ayudó mucho la comunicación, como escucharme a mí, era lo que necesitaba y lo de la toma de decisiones, herramientas que me ayudaron. Que realmente cuando tú quieres sentirte bien puedes ver las cosas por el lado positivo, todo está bien y vas a seguir y a llegar.

Yo: ¿Cómo te va?, ¿Cómo te sentiste?

Da: Me sentí súper bien

Yo: ¿Cómo oyes eso que dice tu hermana?

Ile: Que no hay que juzgar por una acción que haces, sino realmente como eres.

Yo: Si nos sentimos juzgados ¿Qué pasa?

Da: Nos reprimimos a hacer muchas cosas, te ayuda a que en estos grupos, donde puedes realmente decir lo que sientes, me dio la confianza de que ellos se abrieran, y con varios siempre fue como de mucha confianza, desde el principio del taller.

Yo: ¿Quién más?, Ile...

Ile: Antes del taller me sentía como que tenía que dar una imagen a los demás que les gustara, tenía que agradarle a los demás y que ellos me construían, me sentía como abrumada e insegura y puse esta porque cualquier cosa era como muy explosiva o impulsiva por decirlo, y esta, porque todo lo que los demás decían me afectaba. Como que no quería aprender algo más porque pensaba que estaba en lo correcto, me sorprendieron muchas cosas del taller, y cosas nuevas que no sabía, que nada más defina una palabra como ser feliz, disfrutar de la vida y de las cosas sencillas y confiar en mí misma, que si pasa algo no somos eso, una acción no te define. No juzgar a las demás personas, y que no piensen que soy algo que no soy por alguna acción.

Yo: ¿Eres mucho de juicios tú?, ¿hacia quién?

Ile: Hacia mí misma, me afectaba lo que iban a pensar.

Yo: ¿Te sentiste juzgada?

Ile: De hecho sí, ahora no quiere decir que sea algo malo, todos siempre juzgamos a las personas hagan las cosas bien o mal, me cerraba a mis problemas, siempre he querido pensar en mí misma como alguien fuerte, busco un hombre con fuerzas básicas, como fidelidad y cariño, la persona sonriendo como que intenta contraer emociones, sentí como un peso y sentí presión por el tiempo a veces los problemas, te predispones a los mismos, te ahogas en un vaso de agua, y he sido ruda conmigo misma. En el taller me di cuenta que estamos construyendo y todo era positivo, y me sentí sorprendida con cosas que encajaban conmigo, me di cuenta que todas las cosas tienen

solución y es bueno compartirlo con otras personas, todo es positivo, y hay muchas cosas para ser feliz, que valoremos más lo que estamos viviendo y nos quejamos de muchas cosas y no nos damos cuenta de otras gentes que están peor y no ver las cosas tan negativas. Estás rodeada de gente que te quiere y me siento como otra persona, no negar tus emociones. Creo en el amor y siempre aceptaré lo que venga y todo lo que haces define lo que eres, con todo sentí que me identificaba, lo de los defectos me gustaron mucho, lo de los sentidos, la diferencia de pensar y percibir los sentimientos también me gustó.

Yo: Y ¿el Osito Montes? (Car)

Car: Sintiéndome como el niño grande, como inseguro, como criticándome, como cargando un peso, como el niño que nadie le hace caso, vi varias cosas, el derrotar mis actitudes anteriores o mis miedos. Aceptarme como soy, decir adiós a las actitudes anteriores que me ataban, dejar todo a un lado, tirar lo vacío y dejar que vengan cosas nuevas, capacidad de aceptación, tumbar todo lo malo que había, herramientas de cómo quiero ser y cómo me quiero sentir, sentirme a gusto conmigo mismo, con mi cuerpo y lo demás. Hacerme cargo de estar activo, una imagen de seguridad, autoestima y prepararme para lo que viene; si estoy bien conmigo mismo, caminaré confiado y relax, disfrutar mi familia y de gente que me quiere, dejar de estar haciéndote güey y ponte a trabajar, descubrí mi lado paternal pero tengo que estar bien para ver más adelante, y cuidar y proteger a mi familia.

Yo: ¿Qué crees que te haya sido valioso de este taller? o ¿más significativo?

Car: Todo fue valioso, lo más significativo es poderte anteponer a tus emociones, que tus actitudes no te determinan, la valía personal.

Yo: ¿De quién dependen esas cosas?

Car: Dependen de mí y de mi trabajo, conforme vaya trabajando aumentará mi valía personal (Ag.6: 380-519, 29Oct2010).

Después de describir las cartulinas antes mencionadas, pasamos a otra dinámica en la cual nos sentamos todos juntos alrededor de una mesa con la

finalidad de reafirmar el valor de la persona a nivel individual y estuvieron diciendo la siguiente frase a tres personas que ellos escogieran:

Yo soy único, Distinto, Insustituible.

A nadie soy Inferior. Ni superior.

Otros pueden decir o hacer.

Y eso no me quita mi valor ni mi paz.

Yo mismo puedo hacer o decir....

Y esto no me quita mi valor ni mi paz.

(Fuente: Apuntes del Taller de Integración II, (Sep.2010) Autor: David González Chávez).

De los resultados obtenidos al decir esto a sus compañeros, a continuación escribo a quiénes decidieron ellos elegir decirle por ser valiosos.

Yo: ¿A quién te gustaría decirle?

Y Después eliges a otras dos personas.

Todavía hay tiempo para que no se estresen.

Car: A An, a Jaime y a Ile.

Yo: Muchas gracias

¿Quién quiere seguir?

Ile: A Jaime, a Al y a Car.

Yo: ¿Lo pueden decir más pausado?

¿Quién quiere seguir?

Da: A An, a Al y a Car

Yo: Si pueden ver a la persona mientras hablan.

An: A Car, a Jaime y a Da.

Al: A Da, a Ile y a Car (Ag.6: 607-618, 29Oct2010).

La dinámica anterior fue para poder reafirmar lo valioso que somos como personas, y que tal vez no seamos lo que la demás gente quiere o que no cumplamos expectativas puestas por nosotros mismos o por los demás, y, al final de todo seguimos siendo valiosos. Los comentarios expresados a esta dinámica fueron

favorables, diciendo que le gustó y que aunque fue repetitivo el afirmar las frases de Yo soy, al terminar esta dinámica les pareció valiosa.

Car: Es muy reafirmante el decirlo tantas veces, el escucharlo de varias personas, varias veces y tú diciéndolo a los demás, como que ya es muy afirmativo y te quedas con la idea.

Al: Como que estamos estudiando para un examen.

Car: Y la repetición es la que hace que agarres como más cosas como los patrones. Fueron más veces las que lo escuché hacia mí que las que yo dije. Como que tiene más peso.

Yo: ¿Qué significaría eso de tu presencia en este grupo?

Car: valiosa. Me valoró el grupo. Me sentí bien. Se siente bonito.

Yo: Y tú An ¿Cómo te sentiste?

An: También muy bien, como que siempre gusta escuchar las cosas bonitas. Y lo sientes como de la persona que te lo dice.

Car: Y ¿Por qué nomás a tres y no a los cinco miembros del grupo?

Yo: Pues para que tengas que elegir (Ag.6: 622-677, 29Oct2010).

Para finalizar esta sesión y toda su participación a este taller, les agradecí infinitamente su asistencia y su puntualidad, su compromiso y apertura en las sesiones, mencionándoles que mi principal intención fuera que ellos se dieran cuenta de si había algo que pudieran atender lo comenzaran y así pudieran transformar sus vidas y sus personas. También ellos me agradecieron a mí el haberlos invitado, que si en el futuro yo daba otro taller estarían dispuestos a participar y con todo esto nos despedimos con abrazos y tomando una foto de grupo.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

Una vez concluido el taller, me di a la tarea de hacer un acopio de los recursos obtenidos. Realicé una revisión del material del que disponía; qué material tenía, cómo lo tenía y cómo podía utilizarlo. Me orienté por conocer lo que sí tenía, lo que sí había hecho y no por lo que me faltaba o había dejado de hacer. La asesoría del profesor en este momento fue muy importante para mí. La ruta seguida incluye la recolección de la información, su organización, el establecimiento de preguntas de análisis de acuerdo con los datos obtenidos y el proceso de estructuración de la información que ahora se convertía en datos susceptibles de ser analizados.

4.1 Organización de la información

En este punto lo central consiste en la recuperación del material y encontrar la manera de organizarlo, con el objeto de localizar las evidencias que me permitieran dar cuenta de lo sucedido. Dispuse de la audio-grabación de cinco de las seis sesiones; este material lo transcribí y fue fundamental para mí. También recurrí a las bitácoras, cuyo propósito fue que los participantes registraran cómo llegaban a las sesiones y cómo se iban. También conté con algunos registros fotográficos y un collage que fue construido en la última sesión, donde por medio de imágenes los participantes registraron su experiencia en el taller. Hago la aclaración de que estos dos últimos registros no los sometí a procesos de análisis, ya que me requerían de otros recursos que en este momento no me parecían viables. La recolección de datos resulta fundamental su propósito es obtener datos que se convertirán en información de personas o grupos, al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, vivencias etc., manifestadas en el lenguaje de los participantes, el que puede ser de manera individual, grupal o colectiva. En términos de Hernández y cols. (2006);

La finalidad de analizarlos y comprenderlos y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento. Esta clase de datos

es muy útil para capturar de manera completa (lo más que sea posible) y sobre todo, entender los motivos subyacentes, los significados y las razones internas del comportamiento humano (2006: 583).

Una vez hecha la recolección de la información, la organicé y clasifiqué, lo que me permitiría luego apreciar y localizar los asuntos emergentes en los participantes durante el desarrollo del taller.

4.1.1 Codificación y registro de los datos

Entiendo por codificación transformar la información en un cuerpo de datos mediante un método sistemático y ordenado (Diccionario de la RAE). A continuación incorporo la clasificación de los datos que realicé y la codificación correspondiente:

Material Participantes	Audiograba- ciones	Transcripciones	Reporte de Bitácoras	Registro de observación
Al (6 ses)	Ag. 2,3,4,5 y 6	Trans 2,3,4,5,6	Rep Al 1,2,3,4,5,6	Ro 1,2,3,4,5,6
An (5 ses)	Ag. 2,3,4 y 6	Trans 2,3,4,6	Rep An 1,2,3,4,6	Ro 1,2,3,4,6
Car (5 ses)	Ag. 2,3,4,5 y 6	Trans 2,3,4,5,6	Rep Car 2,3,4,5,6	Ro 2,3,4,5,6
Ile (5 ses)	Ag. 2,3,4,5 y 6	Trans 2,3,4,5,6	Rep Ile 2,3,4,5,6	Ro 2,3,4,5,6
Da (3 ses)	Ag. 3,4 y 6	Trans 3,4, 6	Rep Da 3,4,6	Ro 3,4,6

Fuente: Elaboración propia, junio de 2012

Como se puede apreciar en el recuadro anterior, en cada una de las columnas de ubican las diferentes fuentes de información. En las filas se colocan los códigos asignados. De manera particular, me referiré a las transcripciones de las audio-grabaciones. A éstas les asigné una numeración en cada renglón, para facilitar la ubicación específica de las citas. A continuación describo de nuevo lo que representa el código asignado. Por ejemplo; el código (Ag.5: 115-122, 22Oct2010) representa lo siguiente; Ag.5 indica la audio-grabación de la sesión 5; los números 115 al 122 son los renglones de la transcripción donde se ubica la referencia. La fecha está

señalada como 22Oct2010, donde lo primero es el día, luego el mes y al final se registra el año. Las bitácoras son especificadas de la siguiente manera: (Car. Rep.5: 16-19, 22Oct2010), donde Car es el participante, Rep.5 es el número de la bitácora, el 16-19 son los renglones asignados y el 22Oct2010 es la fecha de la sesión. Todo lo anterior es con el propósito de hacer constar que la evidencia fue recopilada y ordenada de manera sistemática ya que sustenta el análisis y el procesamiento de los datos.

Una vez realizada esta clasificación, me di a la tarea de volver a los registros, particularmente de las transcripciones de las audio-grabaciones, con el objeto de identificar los temas recurrentes. En la metodología cualitativa, no se establecen de antemano las líneas de la indagación, más bien se identifican durante el proceso y se van afinando paulatinamente conforme se recaban más datos (Hernández y cols, 2010). De esta manera, realicé el análisis y la sistematización de la información, lo que me permitió arribar a unidades de análisis de las que emergieron las preguntas que orientaron todo el trabajo.

4.2 Inmersión en los datos y preguntas de análisis

Una vez realizado lo anterior, podemos hablar de otra etapa en el trabajo metodológico, misma que tuvo por objeto arribar a la construcción de las preguntas de análisis. El tramo recorrido para esto implicó diversas tareas, las que a continuación enlistamos;

- a. Un listado de fuentes de evidencias (bitácoras, transcripciones, etc.)
- b. Codificación de las fuentes de evidencias (Ag. 3; Al Rep, etc.)
- c. Numeración por renglones de las transcripciones
- d. Codificación de evidencias (Ag.2: 15-22, 8Oct2010)
- e. Elaboración de carpeta con las fuentes de evidencias
- f. Selección de temas relevantes

g. Generación de preguntas de análisis

El trabajo anterior me condujo a la construcción de las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cambios tuvieron cuatro de los participantes en cuanto al autorrespeto?
2. ¿Cómo fue mi intervención como facilitador?

Estas preguntas que emergieron del proceso anteriormente descrito me permitieron la identificación de unidades de significado, es decir, de aquellos segmentos que contienen la información que me permiten ir arribando a una posible respuesta a las preguntas planteadas. Cabe mencionar que las preguntas de análisis constituyeron la guía que me orientó para dar cuenta de los procesos llevados a cabo en los participantes en cuanto al autorrespeto y los cambios que tuvieron.

4.3 Proceso de estructuración de los datos

En este momento del trabajo el propósito es describir y justificar las estrategias de análisis, la sistematización y la estructuración de la información recolectada durante la intervención, con la finalidad de dar respuesta a las preguntas formuladas. Ello me permitirá luego dar cuenta de los alcances de dicha intervención (ITESO, 2011: 7). El acercamiento lo realicé bajo el marco de la fenomenología y la hermenéutica, ya que estas posturas me podían permitir la interpretación de los datos lo más cercanamente posible a la experiencia de los participantes. La fenomenología es entendida como el conocimiento que parte de los datos de la experiencia y el establecimiento de una posible interpretación. En un sentido estricto, la fenomenología como método es particularmente descriptiva, limita las suposiciones y/o presuposiciones del investigador con el objeto de poner entre paréntesis lo propio y dar lugar a la voz del otro. Sin embargo, el uso de una teoría en un estudio fenomenológico (descriptivo) debe emplearse en conjunción con la perspectiva

hermenéutica, esto es, la interpretación a partir de dichas descripciones (Morse, 2005). En palabras de este autor, “uno pone entre paréntesis una especie de teorización sobre un fenómeno y luego lo vuelve a traer después de que lo pasa a la hermenéutica” (Morse, 2005: 183-184). Entendemos por hermenéutica “el arte de la comprensión” (Martínez, 1999: 121), esto significa la realización de un trabajo interpretativo que implica descifrar el significado, no sólo de los textos escritos, sino que “toda expresión de la vida humana es objeto natural de la interpretación hermenéutica” (Martínez, 1999: 120). De esta manera, podemos hablar de un método donde se da una dialéctica entre la observación y la interpretación, es decir, dos procesos que siempre van juntos, que no pueden abordarse uno sin el otro. Es desde este marco que buscamos el conocimiento de lo sucedido en los participantes y la comprensión de ello. Asumimos también la implicación propia en estos procesos

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

5.1 El proceso de cambio en los participantes

Uno de los objetivos principales que me plantee como facilitador fue que los participantes lograran darse cuenta de lo que les estaba sucediendo y, si ellos consideraban pertinente, pudieran realizar cambios en sí mismos que los llevaran al autorrespeto. Esto fue basado en la premisa de Rogers que señala que cuanta más apertura se tiene hacia los propios escenarios y los de los otros, menos se tienen ganas de arreglar las cosas (Rogers, 1982). Por eso, para mí lo importante a desarrollar en este taller fue que los asistentes se descubrieran y percibieran de una manera más acorde con su realidad, y si lo creían necesario, buscaran los cambios necesarios para lograr una mayor aceptación y congruencia entre lo que sentían y vivían, ya que como Rogers (1982) afirma: “la evaluación de los demás no es una guía para mí” (Rogers, 1982: 31). Yo tampoco, como facilitador, busqué hacer de guía para ellos, aunque no siempre lo logré. Podría decirse que existe una ganancia si los estudiantes se daban cuenta de lo que les limitaba, descubrieran sus necesidades y se hicieran cargo de éstas. Sin embargo, hablar de cambios en sus personas es algo apresurado, pues en 20 horas de taller es poco probable que la persona reorganice su autoconcepto o realice transformaciones más allá de lo que nuestras limitaciones lo permiten. Es debido a ello que analizaré cómo los asistentes fueron dándose cuenta de que había otras alternativas para ver cómo se percibían a sí mismos y vivían el mundo, tomando como base lo que durante el desarrollo de las sesiones fueron descubriendo en relación al respeto hacia ellos mismos y hacia sus compañeros.

Uno de los puntos principales fue que ellos comenzaran a sensibilizarse. Se les ofreció información respecto a las diversas maneras de conceptualizar los sentimientos, enfatizándose que éstos no son ni buenos ni malos y también que podían aceptarlos en vez de evadirlos o negarlos, y con ello, tener la posibilidad de resignificarlos, es decir, de otorgarles nuevos significados. También se instaló un

encuadre de trabajo donde los asuntos considerados como erróneos, podían ser fuente de aprendizaje y no solamente de recriminaciones. Se incorporaron diversas actividades con el objeto de experimentar las sensaciones corporales y con ello, fortalecer el contacto consigo mismos, con sus sentimientos y con sus necesidades.

Para presentar al lector los alcances de esta intervención, es preciso declarar lo siguiente: este trabajo implicó articular ideas y evidencias, lo que hizo necesario explorar y revisar las transcripciones de las audio-grabaciones y las bitácoras de tal forma que se fuera dando una construcción para manifestar de manera coherente, los alcances del Taller de Autorrespeto. A continuación reporto el seguimiento de cuatro de los cinco participantes y los cambios que fueron teniendo, en cuanto a respeto se refiere.

Al

Comenzaré a exponer las vivencias experimentadas por un participante llamado Al. Este estudiante fue el más comprometido con el taller, ya que asistió a todas las sesiones, siempre llegó muy puntual, estuvo en la mejor disposición de expresar lo que sentía, mostró ganas de querer aceptar cambios en su manera de vivir y manifestó que estaba teniendo logros en su propia existencia. Él declaró en la primera sesión que pesaba más de 160 kilos y que por lograr una imagen aceptable duraba dos horas diariamente en el gimnasio porque no quería estar gordo. Sin embargo, después de tanto esfuerzo, mencionó que salía igual, pues aunque lograba una figura adecuada, por dentro se sentía igual que antes.

En la primera sesión Al y otra participante (An) tomaron parte en una sensibilización corporal con el objeto de experimentar la diferencia entre pensar y sentir. Esta experiencia fue nueva para estos dos asistentes, sin embargo ambos pusieron todo lo que estaba de su parte para participar en ella. Para la segunda sesión Al manifestó su nueva manera de experimentar la vida en esa semana transcurrida y relata una experiencia en el gimnasio: “por ejemplo yo en el Gym sentí cuando..., porque yo siempre era como..., respiraba pero como sin sentido, pero

sentía, comencé en el ejercicio realmente a sentir lo que estaba haciendo, pero sentía, pero no como rutina, llevaba un año y medio yendo y agarraba cualquier cosa y ya me iba como si nada, pero ahora no, ahora sentí como todo, cambiaron las cosas de sentir a pensar” (Ag.2: 28-34, 01Oct2010). Ante este comentario, puedo darme cuenta que Al se encuentra alejado de sus sentimientos, tal vez porque le duelen situaciones del pasado (lo que más adelante pude comprobar), y que ante este pequeño cambio en su sentir, comienza a pasar algo nuevo en él, lo que hace una gran diferencia en su experiencia en el Gym, tal como lo expresa a continuación: “el pensar domina en la vida cotidiana” (Ag.2: 116, 01Oct2010). “no me sentí tan receptivo así como aquella vez pero me sentí como más profundo”, “era como una sensación como de tranquilidad. A veces estamos como bloqueando los sentimientos” (Ag.2: 121-125, 01Oct2010). Posteriormente, cuando les expuse que los sentimientos expresaban necesidades, Al comentó lo siguiente: “Dame lo que yo quiero. Si no eres como lo que yo quiero bye. No puedes estar amarrado a algo que no quieres, yo he vivido muchas relaciones absorbentes, muchas broncas”. Yo le pregunte que cuál era su necesidad y él respondió: “Hasta ahorita me estoy dando cuenta...” (Ag.2: 225-229, 01Oct2010). Me parece muy importante que en la segunda sesión Al descubra que se está dando cuenta que algo le sucedía. Lo anterior revela que este darse cuenta puede llevarlo a iniciar un proceso para mejorar su estilo de vida. Que uno de los participantes en la segunda sesión se diera cuenta de que algo sucedía con él, y que esto podía llevarlo a decidir si quería cambiar o no, sin que el facilitador u otras personas, le dijeran lo que tenía que hacer para mejorar su vida, abrió posibilidades de cambio en Al. En la cuarta sesión, al estar comentando que en ocasiones ponemos en una imagen nuestro valor como persona, yo le pregunté lo siguiente: “¿Si estás gordo vales? ¿Hiciste algo para hacerte valioso? o ¿ya eras valioso?”; Al respondió: “¿Ponerme un reto del cuerpo, con mi ideal? Me sentía mal, yo asociaba mi obesidad con mi temperamento” (Ag.4: 254-255, 15Oct2010). Yo le pregunté que cómo era su temperamento y él contestó: “Muy enojón, y ahora estoy igual. Más que nada, demostrarme” (Ag.4: 257, 15Oct2010). Yo continué; “¿Demostrarte? ¿Qué te tenías que demostrar?”, a lo que él respondió: “Lograr metas...” (Ag.4: 261, 15Oct2010). Indagué que si él lograba metas era valioso y Al

respondió que para él sí lo era. Entonces le cuestioné que si no lograba esas metas seguía siendo valioso y él contestó algo que me sorprendió: “También, no pasa nada” (Ag.4: 263, 15Oct2010). Descubro que se da cuenta que aunque no logre sus objetivos, en este caso el de una figura ideal, ya comienza a decir que no pasa nada; ¿será que está dejando de valorar su imagen en lo que digan los demás?

Al final de esta cuarta sesión les pregunté qué habían aprendido y Al dijo: “Yo aprendí a juzgar las actitudes y no a las personas” (Ag.4: 520, 15Oct2010). Por lo tanto, podemos decir que Al está en un descubrimiento de nuevas maneras de responder y de lograr cambios en la aceptación de su persona, ya que esto mismo lo repite en la quinta sesión: “Yo me he enganchado menos con las personas, ya no me lastima tanto lo que dicen” (Ag.5: 11, 22Oct2010). Sin embargo, también podemos observar que los comentarios de los demás le han causado lastimaduras. Ante esto, le pregunté: “¿cuál es tu sentimiento ahora?” y él respondió: “Como de libertad” (Ag.5: 14, 22Oct2010). Me parece notorio el avance que Al está teniendo, pues con tan sólo pocas horas de participar en un taller, no sólo se va dando cuenta de situaciones que puede ir cambiando, sino que además está sintiendo algo que no había experimentado y que él llama libertad. Esto se confirma en su siguiente expresión: “me ha abierto el panorama que nadie me había podido abrir pues, el panorama de que un pinche 10 no te califica” (Ag.5: 183-184, 22Oct2010). De acuerdo con lo anterior podemos ver que Al se está dando cuenta y descubre que puede ser flexible con sus metas, es decir, que vive una experiencia de respeto por sí mismo.

Posteriormente, Al refiere: “yo estaba con que el 10, y que estudia, apréndete, y me olvidaba de vivir, eran fines de semana en que estaba con tarea, que aprende y que esto y que lo otro. Pero desde que tuve clases con este señor (Yo); ya valió madre mi calificación. No es que me valga madre, pero ya no me interesa un 8 o un 9, hay cosas más importantes como ir con mi novia, cotorrear, salir en bicicleta, pasear con mi perro, como que hay más gustos o más placeres” (Ag.5: 184-190, 22Oct2010). Lo anterior indica que Al, con tal de lograr un objetivo, ya sea la figura

ideal o una buena calificación, era capaz de muchos sacrificios. Ahora descubre que hay otras cosas que también pueden ser valiosas, como el pasear o salir con su novia. Ante el sorpresivo comentario, yo le pregunté acerca de si se juzgaba a sí mismo y él contestó: “¿cómo se dice...? Me dicen eres muy extremista o muy fatalista, pero como que traigo menos piedras en la espalda” (Ag.5: 196-197, 22Oct2010). Me parece que Al está cambiando ciertos asuntos relacionados con un gran peso en su vida y que tal vez lo estaban lastimando.

Con las exposiciones de los temas del taller, así como la búsqueda de su valoración personal interna y que evitara realizar juicios hacia su propia persona, Al se está dando cuenta que está dejando de vivir la vida. Después de sus comentarios yo le pregunté de nuevo que cómo se quedaba al platicarnos esto y él respondió: “Tranquilo. Mucho más libre” (Ag.5: 199, 22Oct2010). Este testimonio refleja cómo Al se vivía y cómo lo hace ahora cuando reporta que tiene una experiencia de libertad.

Después Al escribió: “He desarrollado una actitud más positiva (sobre mí mismo), y no me engancha mucho con mi alrededor” (Al. Rep.5: 17-18, 22-Oct-2010). Aprendí (hoy) a darme gusto a mí mismo, me quedarán muchos conceptos por aprender y aplicar” (Al. Rep.5: 26-28, 22-Oct-2010). Ya para finalizar con este estudiante, le solicité en la última sesión que nos explicara en tres partes el cómo se sentía antes del taller, durante las sesiones y qué era lo que le estaba sucediendo al final, y a continuación hago una transcripción de su experiencia: Al “primero escuchaba como que no tenía identidad, no tenía forma, no veía nada como perro y pues en ciertos momentos, me sentía así como no sé, eso fue antes, y, durante el taller me di cuenta, me asombré de todo lo que aprendimos y todas las herramientas, y la libertad que tomamos del taller, y ya después así como que me sentí bien, aprendí y me organicé, vi que había otras posibilidades, descansé, como que aprendí” (Ag.6: 389-394, 29Oct2010). Cuando él manifiesta que se dio cuenta, me parece muy meritorio, pues en este participante se da el objetivo del taller, después expresa la palabra libertad que ya anteriormente había dicho; el significado que tiene esta palabra para él es grande, pues al darse cuenta de lo que le pasa, descubre la

libertad y finalmente menciona que ve otras posibilidades y menciona que descansó. En esto se cierra un aprendizaje que no sólo queda en lo cognoscitivo sino que también incluye sentimientos que lo llevan a un plano distinto que es el de descansar; tal vez porque antes estaba muy presionado por él mismo buscando lo que el ECP le pudo mostrar en tan sólo 20 horas de sesiones, la aceptación incondicional de su persona y buscar tener empatía y comprensión hacia sí mismo.

Car

Continuaré con el análisis de otro compañero llamado Car, que aunque se integró en la segunda sesión, su presencia y su apretura fueron muy valiosas y al final del taller él expresó que la mayoría lo habían tomado en cuenta para un ejercicio sin siquiera saber su apellido o tener contacto anteriormente con él. En su primera sesión al ejercitarlo en la experiencia para diferenciar el sentir y el pensar, Car menciona lo siguiente: “no sabemos diferenciar entre un sentimiento negativo pues, cuando solamente es un sentimiento, el problema es sentir” (Ag.2: 21-22, 01Oct2010). Ante su comentario, puedo interpretar que no sólo hace diferencia con un sentimiento, sino que tiene problemas con el sentir, cuando Car expresa que le cuesta trabajo llegar a sentir, podría inferir que está des-sensibilizado pero al final de la dinámica experimenta cierta tranquilidad: “me costó mucho trabajo llegar a sentir y dejar de pensar totalmente, igual estaba escuchando todas las cosas y quizá un tanto tenso en el cuerpo, eh, como dijo ella (Ile) la cabeza medio pesada, en ocasiones como que me iba pues, yo pensé que me estaba quedando dormido y luego estaba como sintiendo y sí llegué a experimentar cierta tranquilidad” (Ag.2: 82-87, 01Oct2010). Con su comentario puedo interpretar que algo tan sencillo como una experiencia de sensibilización le costó mucho trabajo; lo interesante sería asociar el dejar de sentir con la falta de respeto.

La relación entre respeto y el sentir es fundamental para el desarrollo del respeto por uno mismo, es por eso que en el taller fue primordial que los asistentes comenzaran a sentir para poder descubrir sus propias necesidades y las asociaran con su propio respeto. Después de varios ejemplos, de muchos comentarios y de

decir que los sentimientos expresan necesidades, le pregunté a Car que cuál era su necesidad que lo motivaba a dar, pues él mencionó que hacía favores a sus vecinos cuando no tenía ganas; y, él respondió: “cuando das una imagen falsa, solamente por buscar aprobación al fin de cuentas no terminas satisfecho, no terminas feliz contigo” (Ag.2: 340-341, 01Oct2010). Para ser la primera sesión en la que Car participa, él ya está hablando de imagen falsa y que al final no termina satisfecho por buscar aprobación; esto me hace especular de qué es lo que Car busca al participar en la intervención, a lo que asocio el siguiente comentario al preguntarle su sentir en el taller: “muy positivo, queriendo hacer muchos cambios en mi vida que me hagan sentirme bien. Sobre todo el estar compartiendo. Muy bien, como que es un grupo de gente que quiere, hay mucha gente que viene pero como por compromiso y permanece callado, como que no quieren abrirse ante los demás”. (Ag.2: 857-862, 01Oct2010). Ante la respuesta de Car, se intensifica lo valioso de su presencia, pues él vino decidido a compartir y a explorar algo que buscaba, que a continuación lo expresa: “Cuando te das cuenta puedes poner un alto” (Ag.3: 579, 08Oct2010). En su bitácora al preguntarle cómo se va, Car escribe: “Motivado, tranquilo y seguro de que tengo el control sobre las situaciones que se me presenten” (Car. Rep.2: 14-15, 01Oct2010). Para ser la primera sesión Car manifiesta tener el control de lo que pueda sucederle y eso lo lleva a estar seguro y tranquilo; pues en las expectativas que tiene del taller escribió: “lograr encontrar alternativas para desarrollar el autocontrol y no dejarme destruir por emociones negativas o pensamientos” (Car. Rep.2: 6-8, 01Oct2010). Esto me hace deducir que Car está resuelto a buscar alternativas como él las llama para encontrar una manera de no dejarse destruir; entonces yo me pregunté qué sería lo que estaba experimentando Car en esos momentos, y aunque no lo expresó, no quise preguntarle para no evidenciar algo que él considerara impertinente. Sin embargo en la quinta sesión y la cuarta para él comentó: “Yo me quedé mucho más con lo que importa; cómo me quede yo, y no cómo quede la otra persona, actúas como siguiendo lo que quieres tú hacer y no satisfacer lo que quieren las demás personas del exterior, ya no evado sino que no accedo, la satisfacción de que yo puedo decidir y gobernarme, lo que yo quiero” (Ag.5: 19-22, 22Oct2010). En tan sólo tres sesiones que Car ha asistido, se da

cuenta de qué es lo que realmente le importa y que refiera, que ya no evade y que le queda la satisfacción de lo que él pueda decidir sobre su persona o sobre sus acciones me parece relevante hacia la búsqueda de su autorrespeto. Car concluye en cómo se queda en la sesión cinco y cuarta para él, hablando acerca de la flexibilidad, esto es señal de que descubre que siendo flexible puede mejorar su persona: “Puede ser uno más flexible por más rígido que seas” (Ag.5: 200, 22Oct2010). Pues él estaba hablando de que antes era muy rígido consigo mismo y explicó un asunto relacionado con una maestra que ella le quería poner mejor calificación que la que él creía que merecía, es por eso que llega al siguiente comentario: “Cuando quieres hacer algo muy perfecto y no lo haces viene el autorrechazo y te frustras y te vas más abajo y todo está en ti” (Ag.5: 235-236, 22Oct2010). Al preguntarle si él ya era flexible, entonces qué era lo que a Car le faltaba y él respondió: “como que más bien fortalecer mis valores, la flexibilidad siento que la tengo, no creo tener ningún problema. A veces puedo ser tan me vale madres que a veces me pueden incluso insultar o decir un comentario que no es muy positivo y como que no le doy la importancia. Como los comentarios y burlas de güey estás bien pelón, se te cae el pelo..., pero lo hago por voltear la moneda, pero nunca me he puesto a pensar en si me afecta o no, que me digan...” (Ag.5: 239-245, 22Oct2010). Con esta reflexión descubro que Car busca encontrar valores en su persona y que logre no engancharse en lo que le digan los demás; pero cuando menciona que no se había puesto a pensar si realmente le afectan o no, es que Car, llega al desenlace que en realidad sí le duelen los comentarios; pues está perdiendo el cabello, en ese momento tenía 26 años y seguía en la carrera. Más adelante menciona que lo que responde a sus agresores es: “Una defensa. Era como hacerle ver que su comentario no me afecta” (Ag.5: 252, 22Oct2010). Y después se da cuenta de lo siguiente: “Buscaba el defecto del otro, para: tú me dices el mío y yo te digo el tuyo y a ver quién gana” (Ag.5: 267-268, 22Oct2010). Pero con tan sólo preguntarle en cómo se siente con eso, Car responde: “Pues nada más te enredas más, en una estupidez; te ofendes tanto que luego ya sacas algo más fuerte de veras, de que ya me estoy encabronando, y ya al final te sientes mal” (Ag.5: 270-272, 22Oct2010). Lo interesante de este diálogo es la conclusión que él logra darse

cuenta, pues descubre que se engancha y al final se encabrona como él mismo lo dialoga. La experiencia del taller hace que descubra lo que le sucede y no tanto en lo que debería de responder; a lo que después de varias conjeturas Car llega a la conclusión de lo siguiente: “A veces no es necesario que te defiendas por algo, aunque te hayan ofendido o te hayan injuriado” (Ag.5: 290-291, 22Oct2010). Al cuestionar a Car si lo que estaba haciendo en no darle importancia a los comentarios negativos de sus compañeros era una especie de disfrazar lo que realmente sentía, él contestó: “De hecho sí, (que se volvieron a burlar ese día de su calvicie) hoy no lo disfracé ni nada, hoy no dije mientras, mientras no se me caigan los dedos todo está bien, que el cabello chingue su madre no me interesaba y generalmente decía, pero estaba disfrazado con ese comentario, o lo trataba de disfrazar. De hecho no me había dado cuenta, de que yo disfrazaba las cosas, hoy no fue defensa” (Ag.5: 310-317, 22Oct2010). El que Car se haya dado cuenta que darle vueltas al asunto de la caída de su cabello era una especie de disfraz de lo que realmente sentía ante las críticas de sus compañeros, me parece muy valioso, pues él asocia el disfraz con una defensa. Gracias a este razonamiento es que Car llega a concluir que comentarios sobre su apariencia sí le lastiman; cuando le indagué sobre sus sentimientos a cerca de lo que le sucede con dichas burlas, Car responde: “Como impotencia, porque están haciendo un comentario de algo que yo no estoy controlando, no puedo hacer nada para evitar que eso suceda, entonces siento como cierta frustración o impotencia, y entonces como no puedo hacer nada para evitar, o dejar que deje de suceder; como desprecio, porque aceptación de lo que me pasa sí lo acepto” (Ag.5: 344-355, 22Oct2010). Lo que Car estaba experimentando fue muy importante de analizar, pues ante algo que él mencionó al principio que no le interesaba, se dio cuenta que siente desprecio de lo que le dicen, tal vez él le daba rodeos a la situación, y lo central no es que ya no le duela o cómo tendría que defenderse, sino que aprendió a descubrir qué es lo que sí siente ante esa situación.

Para terminar el análisis de la valiosa participación de Car, expongo lo que él comentó en la última sesión de cómo se vivía antes del taller, durante y sus expectativas hacia el futuro: “sintiéndome como el niño grande, como inseguro, como

criticándome, como cargando un peso, como el niño que nadie le hace caso, vi varias cosas, el derrotar mis actitudes anteriores o mis miedos. Aceptarme como soy, decir adiós a las actitudes anteriores que me ataban, dejar todo a un lado, tirar lo vacío y dejar que vengan cosas nuevas, capacidad de aceptación, tumbar todo lo malo que había, herramientas de cómo quiero ser y cómo me quiero sentir, sentirme a gusto conmigo mismo, con mi cuerpo y lo demás. Hacerme cargo de estar activo, una imagen de seguridad, autoestima y prepararme para lo que viene; si estoy bien conmigo mismo, caminaré confiado y relax, disfrutar mi familia y de gente que me quiere, dejar de estar haciéndome güey y ponte a trabajar, descubrí mi lado paternal pero tengo que estar bien para ver más adelante, y cuidar y proteger a mi familia” (Ag.6: 501-513, 29Oct2010). Primeramente me llama la atención de que en general habla en primera persona, que persigue hacerse cargo de sí mismo, observa varias cosas y comenta que busca la aceptación y el dejar de criticarse; de prepararse para lo que venga, disfrutar a su familia, ponerse a trabajar, tumbar todo lo malo que había, que en este caso se ha ido dando cuenta de lo que le sucede y habla de que quiere dejar que vengan nuevas cosas. Esto que Car describe es una señal de que aunque Car llegó con una visión de lo que quería, a lo largo del taller se dio cuenta de que estaba haciéndose tonto y que necesitaba enfrentar a su propia persona sin disfraces, como él lo dice: haciéndose güey, y encuentra un futuro prometedor solamente si “estoy bien conmigo mismo” como él lo puntualizó. Ante esto, yo le pregunté que qué era lo que lo había ayudado a expresarse libremente y él comentó: “porque yo al principio no me sentí juzgado, yo venía con la idea de que no venían a eso (los participantes), de que si están ahí es por algo, de repente si no tenía la confianza de abrir mis cosas, sacas tus cosas y te vas liberando, te deshaces de ellas” (Ag.6: 525-528, 29Oct2010). De nuevo, Car señala que al compartir en el taller se fue liberando y se deshizo de lo que le estorbaba, (en este caso el tener que enfrentar los comentarios de sus compañeros de clase, entre otras cosas), y al no sentirse juzgado por los miembros del taller, y de ir con la idea de abrirse ante los demás, Car adelanta en su darse cuenta y en el respeto que descubre ante sí mismo.

Da

Es el turno de realizar un análisis de la presencia de Da en el taller. Aunque esta asistente sólo acudió a tres sesiones de las seis en total del Taller, descubro que tuvo mucha participación involucrando su persona en dichas sesiones; ella expuso situaciones que la angustiaban y no tuvo reparos en compartir lo que para ella era importante; Da es hermana mayor de mi ex-alumna Ile y fue invitada por ella, porque yo no la conocía ya que ella ya había terminado la carrera de nutrición en la UNIVA. Después de darle la bienvenida, en la bitácora de entrada le pregunté que cómo se sentía y ella escribió: “enojada, cansada, triste, preocupada y desmotivada” (Da. Rep.3: 2, 08Oct2010); por su escrito pude interpretar que venía cargando algo que para ella es molesto, y aunque no nos conocía, necesita expresar lo que le sucede para buscar resolver sus situaciones. Dentro de las expectativas que ella tenía del taller, escribió: “(quiero) conocerme mejor y aprender a tomar decisiones más de acuerdo a lo que realmente quiero” (Da. Rep.3: 2, 08Oct2010).

Después de varios minutos de iniciada la sesión, Da explicó situaciones de confusión de mensajes con su novio, ya que al final ella acababa pidiéndole disculpas que la hacían sentir muy mal por no tener nada de culpabilidad y en segundo término ella manifestó que se sentía manipulada por su novio y a continuación transcribo sus comentarios: “Porque yo dije: Y ¿por qué carajos tengo que pedir perdón si es que él no llegó a la cita?” (Ag.3: 269, 08Oct2010). Lo más importante para mí como facilitador no era analizar al novio, sino que ella descubriera su sentimiento; después de preguntarle cómo se sentía, ella expresó que “enojada” (Ag.3: 271, 08Oct2010). Al saber que ella venía cargando un enojo, me dispuse a que tuviera unos momentos de sensibilización corporal, pues aunque los demás participantes ya habían experimentado dicha sensibilización, consideré necesario dedicarle un poco de tiempo para que ella descubriera qué sentía y cuál era su necesidad ante mí como facilitador y ante el grupo. Después de que ella hizo la sensibilización, fue importante explorar sus nuevos sentimientos a lo que ella comentó cuando yo le pregunté lo siguiente: ¿Qué diferencia hay de hace media hora a ahorita que nos pudieras compartir? Da. “Como tranquilidad” Yo. ¿Cómo

podieras describir esa tranquilidad? Silencio... Da. "como seguridad" (Ag.3: 378-373, 08Oct2010). Fue por lo anterior que ella llegó al taller buscando algo que pudiera hacer ante una situación de conflicto y lo más importante fue que encontró tranquilidad y seguridad en ese momento al sentirse escuchada y tomada en cuenta; para que las decisiones que pudiera tomar en un futuro a cerca de la relación con su novio fueran lo más acertadas. Sin embargo el que de entrada comenzara a exponer lo que a ella le sucedía, quise saber si tenía alguna intimidación hacia el grupo, pues para ella era la primera sesión, y los demás ya habían estado dos sesiones juntos. Al preguntarle que cómo se quedaba después de esta experiencia ella comentó: "Como que no tengo miedo a sentirme juzgada, que puedo hablar de lo que me pasa, que lo que diga no va a ser... (Juzgado)" (Ag.3: 389-390, 08Oct2010). Me parece muy valiente de su parte, llegar a un grupo con personas desconocidas y explicar que tiene sentimientos de enojo por sentirse manipulada por su novio, sin embargo ella expresa y acepta compartir sin esconder lo que le sucede. Descubro que en tan sólo una sesión Da dio un gran paso en la estructura de la exploración de su persona, pues manifestó que al principio llegó enojada, y después de haberle dedicado parte de la sesión a escuchar su sentir y de donde venía su enojo, ella escribió que se quedaba: "muy a gusto, identificada, relajada, analítica y mucho más tranquila, aprendí a escuchar mi sentir y partir de ahí para ser analítica" (Da. Rep.3: 10-20, 08Oct2010).

En su segunda sesión pero en la cuarta del taller, Da conversó acerca de que le molestan las personas criticonas y yo le pregunté que qué era lo que ella sentía cuando alguien criticaba a los demás, para que ella se pudiera dar cuenta de que algo le pasaba ante este acontecimiento, y, ella respondió: "Me molesta" (Ag.4: 316, 15Oct2010). Entonces la cuestioné comentando que qué le sucedía ante esas personas que critican y ella contestó: "Que me juzgo" (Ag.4: 318, 15Oct2010). Me pareció importante que ella se diera cuenta de que cuando algo le molesta de los demás es porque ella lo hace consigo misma, pues al decir me juzgo, cayó en la cuenta que ella misma se juzga. Esta situación que Da decidió exponer ante el grupo, es muy valiosa, puesto que apenas asiste a su segunda sesión y ya está

compartiendo y descubriendo lo que sucede con ella. Desgraciadamente a la sesión quinta del taller no pudo asistir por su trabajo, pero a continuación analizo lo que sucedió con el proceso de ella en la última sesión del taller.

En la sexta y última sesión, después de varias dinámicas, y para ir cerrando el taller le pregunté a Da que cómo se sentía antes y durante el taller, y qué expectativas tendría para el futuro con su nueva manera de experimentar su existir, a lo que ella respondió: “me sentía atrapada en mis problemas, con mi propia cabeza, abrumada, un poco desesperada, enmascarada, como que hacia cosas por estar bien con mi pareja, era una máscara de mí, me sentía señalada, aburrida, cansada con mi trabajo, desesperada, así como incompleta; y durante el taller lo primero es como ver una nueva forma de ver las cosas, mejoró mi comunicación, valiosa, con suerte, un poco aburrida y feliz, y quisiera sentirme completamente libre de mis emociones y comprometerme con lo que realmente quiero” (Ag. 6: 409-415, 29Oct2010). Considero que Da tuvo muchos cambios en su percepción de vida con tan sólo asistir a tres reuniones de la intervención, sin embargo ella manifiesta una nueva forma de ver las cosas y decido creerle, debido a su gran capacidad de comunicar y de buscar explorar lo que le sucedía sin temor a ser juzgada por los demás miembros del grupo. Fue por eso que en Da, al sentirse escuchada, respetada y atendida por el grupo, logró en tan pocas sesiones descubrir que podía hacer algo grande con su vida. A lo que añadió: “me ayudó mucho la comunicación, como escucharme a mí, era lo que necesitaba y lo de la toma de decisiones, herramientas que me ayudaron” (Ag.6: 418-419, 29Oct2010). De nuevo se confirma que Da tuvo la libertad de expresar realmente lo que ella sentía y que la llevó a escucharse a sí misma; ella manifestó: “te ayuda (el taller) a que en estos grupos, donde puedes realmente decir lo que sientes” (Ag.6: 434-435, 29Oct2010). Desde el inicio Da decidió compartir algunos de sus sentimientos y al final del taller, ella descubrió que tenía el poder de cambiar algunas situaciones y que podía comprometerse con lo que ella quería, como queda registrado en la sexta bitácora, cuando escribe lo que ha comenzado “a decir no a lo que realmente no quiero, a tomar mejores y acertadas decisiones, a disfrutar lo que hago, a escuchar lo que me

dicen, a escuchar mis emociones y a no responder por pura impulsividad” (Da. Rep.6: 11-16, 29Oct2010). Son varios elementos los que Da comenta que ya está poniendo en práctica, es por eso que aunque ella sólo pudo asistir a la mitad de las sesiones, sus avances son notorios en cuanto a escuchar sus emociones, aprender a decir no quiero, a disfrutar lo que hace y reconocerse que está en situación de tomar mejores decisiones.

Ile

Esta estudiante asistió al taller de autorrespeto a partir de la segunda sesión. A continuación se realiza un análisis de su participación y de lo acontecido con ella en torno a los cambios que manifestó en cuanto al autorrespeto. En esta sesión, después de presentar a Ile con el grupo, ella participó en una actividad de sensibilización corporal, para luego, compartirnos una situación del pasado que tuvo con un novio. Comentó que su novio “era chantajista” (Ag.2: 406, 01Oct2010). Que la dejaba plantada y tenía actitudes que le dejaban furiosa, pero que ella terminaba creyendo en sus palabras y seguía con la relación. Manifestó que se sentía muy molesta consigo misma y que después de varios intentos por terminar la relación, al final acababa perdonándolo, hasta que pudo terminar con esa relación. Yo le pregunté que qué había aprendido en ese noviazgo y ella contestó: aprendí “en no creer en todo lo que te dicen y en hacer lo que en verdad quieres” (Ag.2: 412-413, 01Oct2010). Con esta respuesta de Ile, descubro que no sólo se envolvía en las palabras de su ex-novio, sino que también dejaba de hacer lo que en verdad ella quería y no se tomaba a ella misma en cuenta al seguir con esta relación de conflicto. Más adelante Ile nos comentó; “tuve que... respetarme a mí misma, darme mi lugar” (Ag.2: 434, 01Oct2010). Con base en lo anterior, podemos decir que Ile descubrió que escuchó su sentir con mayor detenimiento y que se dio cuenta de que podía mostrarse mayor respeto. Algo muy importante es que ella logra considerarse a sí misma digna de este respeto y que esto fue el motor que le impulsara a terminar una relación que ella describe de la siguiente manera; “en vez de estar como bien, el tiempo que estuve con él era de que, en vez de sentirme bien me sentía mal, estaba todo el tiempo enojada; estaba todo el tiempo de malas, a mi familia le contestaba

mal. Sabía que iba a llegar y me decía a una hora y me llegaba como a la media hora, como a la hora, y todo ese rato estaba así como furiosa” (Ag.2: 429-433, 01Oct2010). Partiendo de la expresión de un sentimiento de furia que Ile comparte en su primera sesión, puedo exponer que ella tiene confianza en el grupo al expresar lo que le había sucedido, y no sólo esto, sino que también se dio cuenta que había valorado el respeto por sí misma y que esto la llevó a terminar con una relación que le resultaba nociva. Es por eso que me parecía importante que se diera cuenta de que si había podido superar obstáculos como éstos, era porque, entre otras cosas, había logrado esclarecer sus sentimientos que la llevaron a tomar mejores decisiones. Considero que sentirse acogida por el facilitador y por el grupo, promovió que lo fuera también por ella misma, lo que constaté en el registro que hizo en su bitácora respecto a cómo se iba de su primera sesión ella escribió: “tranquila al saber que los demás también han tenido problemas similares y que puedo lograr que deje de suceder lo que pasó hoy (que llegó enojada al taller)” (Ile. Rep. 2: 14-15, 01Oct2010). Esto lo confirma luego cuando expresa: “Tenemos que ponernos a nosotros en primer lugar y valorar lo que queremos y poder lograrlo” (Ile. Rep. 2: 20-21, 01Oct2010). Es por lo anterior que confirmé que la función de la relación de ayuda óptima es aquella que tiene la capacidad de promover relaciones facilitadoras del desarrollo de personas independientes, esto es, de personas que toman como eje orientador su experiencia personal; tratando de promover la autorregulación de un ser que se encuentra en el mundo, no viviendo de manera individual (Rogers, 1982). Estos elementos constituyen los puntos de referencia que sostuve en mi labor como facilitador, para que, en este caso, Ile, expresara lo que le sucedía y encontrara nuevas maneras de responder ante las situaciones de su vida.

En la tercera sesión al estar revisando en mis transcripciones lo que sucedía en Ile, encontré que como facilitador hice una interpretación y que busqué constatarla con ella. Me encontré que yo había tomado un rumbo diferente al de ella, pues me respondió; “no era ese punto. Lo que yo quiero decir es que cuando...” (Ag.3: 483, 08Oct2010). Me parece muy importante señalar esta frase donde Ile esclarece lo que a ella le sucede y responde al otro con un no. Me doy cuenta de que su respuesta

señala una diferencia con el otro y el establecimiento de un límite, asuntos en los que había tenido dificultades. También que no sucumbe a las expectativas que ella con anterioridad se hacía respecto a quedar bien con el otro o con los otros, en el caso de un grupo.

En la quinta sesión, cuando pregunté a ella y al grupo respecto a los aprendizajes ganados o no, ella reconoce: “sí, como cuando pasa algo, empiezo a ver qué es lo que siento, a lo que tendría que hacer. Le doy más importancia a lo que me pasa, me he dado cuenta de las cosas que siento. Pues antes me decían algo y yo contestaba impulsivamente, y ahora lo reflexiono más” (Ag.5: 3-10, 22Oct2010). Esta respuesta de Ile nos permite apreciar un cambio en su manera de irse dando cuenta de lo que le sucede, de cómo ahora le da mayor importancia a lo que vive y a su experiencia y que reflexiona más frecuentemente respecto a situaciones externas. Todavía no podemos afirmar que hay grandes cambios en su manera de ser, pero descubro que está más dispuesta a la autoexploración. Y si bien, como ya lo mencionaba, los cambios que considero se pueden lograr en un taller de 20 horas son limitados, lo evidenciado en Ile rebasó mis expectativas. Los cambios en la percepción de sí misma, en un concepto personal cercano con la experiencia personal y la relación consigo misma, son de manera aceptante y respetuosa, y si bien no son excepcionales, se pueden constatar en el caso de Ile.

El asunto de los límites en Ile es relevante. Sus dificultades fueron expresadas de distintas maneras, de entre las cuales incluyo la siguiente; “como que no puedo decir que no, me cuesta mucho, ¡siento que voy a defraudar a la otra persona!” (Ag.5: 17-18, 22Oct2010). Hago notar ahora la situación anterior donde ella expresó un rotundo no a una interpretación mía, pero es tan importante que el otro reconozca sus potencialidades, como tener la posibilidad de aprender que se le otorga este reconocimiento; esto último es el punto de arranque para que luego siga su propia valoración y no dependa de la de los demás. Lo anterior también promueve que se viva más libre en cuanto a sus decisiones y más empática hacia su persona. Esto último lo podemos corroborar cuando más adelante ella expresa: “si descubres cómo

eres ya no te va a interesar lo que digan los demás. Ya no me afecta” (Ag.5: 303-304, 22Oct2010). Es por eso que cuando lle se da cuenta de que tiene derecho a sentir y ser como ella es, descubre que no va a depender de lo que digan los demás. Esto, que de entrada establecí como un supuesto, quedó confirmado por sus testimonios, particularmente cuando expresa que la devaluación de otros “ya no me afecta”. Luego expresa algo importante respecto a sus sentimientos; “casi siempre de nuestros sentimientos le echamos la culpa a los demás” (Ag.5: 362, 22Oct2010). Este es otro descubrimiento que ella logra, ya que reconoce que inicialmente ella no se responsabilizaba del todo por sus sentimientos pues le echaba la culpa de estar furiosa a su novio, lo que ahora ha cambiado. Estos son avances muy claros en su darse cuenta, y aunque pueden parecer cortos, denotan una dirección orientada al desarrollo, en este caso lle, tendrá mayores posibilidades de reorganizar ciertos aspectos de su personalidad y tendrá condiciones de encarar la vida de manera más constructiva, más inteligente, más sociable y de modo más satisfactorio.

En la última sesión, ya para cerrar el taller, lle compartió de la siguiente manera cómo se vivía: “sentía como que tenía que dar una imagen a los demás que les gustara, tenía que agradarle a los demás y que ellos me construían, me sentía como abrumada e insegura” (Ag.6: 453-455, 29Oct2010). Lo que describe lle a cerca de sentirse abrumada por darle poder a los demás y por buscar darles una imagen agradable, habla de la falta de respeto que se tenía hacia sí misma. Para muchas personas, y en este caso para lle, esto puede representar una enorme responsabilidad, la que puede a veces ser vivida como algo imposible de lograr. lle agregó; “con cualquier cosa era como muy explosiva o impulsiva por decirlo, porque todo lo que los demás decían me afectaba” (Ag.6: 456-457, 29Oct2010). Referirse a ella misma en pasado denota que se ha dado cuenta de sus esfuerzos por dar una imagen que ella consideraba sería agradable a los demás. Su reacción, que señala como explosiva, denota cierta irritación interna, debida probablemente por la frustración de no ser quien en realidad ella era. Lo anterior no significa que se dejen de considerar o de tomar en cuenta las opiniones ajenas, sino que se relativizan, se dialogan con las propias y se toman los elementos que nos van completando como

personas. Ile continúa diciendo: “como que no quería aprender algo más porque pensaba que estaba en lo correcto, me sorprendieron muchas cosas del taller, y cosas nuevas que no sabía, (aprendí) a disfrutar de la vida y de las cosas sencillas y confiar en mí misma. Que si pasa algo no somos eso, una acción no te define. No juzgar a las demás personas, y que no piensen que soy algo que no soy por alguna acción” (Ag.6: 458-461, 29Oct2010). Ella no sólo confirma lo que venimos entendiendo, sino que además se da cuenta de que su valor personal no se define por ciertas acciones, que ella es más que esto y también expresa que ha revalorado (aprendido) disfrutar de las cosas sencillas de la vida; tal vez su forma de validarse ante los demás la llevaban a no disfrutar lo que ella vivía.

Podemos agregar a lo anterior que algunos de los aprendizajes significativos que Ile logró fue que antes: “me cerraba a mis problemas, siempre he querido pensar en mí misma como alguien fuerte, te ahogas en un vaso de agua y he sido ruda conmigo misma” (Ag.6: 475-480, 29Oct2010). Ile comparte su actuar de forma ruda consigo misma y cerrarse en sus problemas, sin embargo luego comparte en el grupo lo siguiente: “me di cuenta que estamos construyendo y todo era positivo y me sentí sorprendida con cosas que encajaban conmigo, me di cuenta que todas las cosas tienen solución y es bueno compartirlo con otras personas, todo es positivo, y hay muchas cosas para ser feliz, que valoremos más lo que estamos viviendo y nos quejamos de muchas cosas y no nos damos cuenta de otras gentes que están peor y no ver las cosas tan negativas. Estás rodeada de gente que te quiere y me siento como otra persona, no negar tus emociones. Creo en el amor y siempre aceptaré lo que venga y todo lo que haces define lo que eres” (Ag.6: 481-489, 29Oct2010). Estos son muchos comentarios para un cierre, pero podemos decir que Ile se encuentra en un proceso de convertirse en persona, que la semilla de la exploración y de la aceptación incondicional la están orientando a valorar lo que tiene, a descubrir que ante lo que vive puede encontrar diversas soluciones, que reconoce que tiene gente que la quiere y que no niega sus emociones. Ha descubierto que ahora le toca a ella ir construyendo lo que aprendió en el taller y también que le corresponde ir

desaprendiendo lo que ella señala como ver las cosas de forma negativa; ver el mundo de manera distinta nos abre posibilidades de vida también distintas.

5.2 Mis saberes puestos al servicio de la práctica facilitadora

Las principales habilidades que se señalan en el Desarrollo Humano para que se pueda proporcionar una facilitación acorde con los lineamientos del ECP, son las de mostrar las tres actitudes básicas: empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia, cuya intención se fundamenta en suscitar el avance para un funcionamiento más equilibrado y apropiado en la persona (Rogers, 1982) así como las habilidades de comunicación y de relación que se desprenden de lo anterior. Menciona Rogers (1982) qué tan importante es que el facilitador ponga en juego lo anterior, pero también lo es que el otro, lo perciba y lo reciba. Fue por ello que el ECP se convirtió en el eje de la facilitación del taller de autorrespeto, desde donde se entiende que la labor del facilitador no es la de juzgar, ni condenar, sino actuar como guía de la exploración y avance en el proceso del cliente. Lo anterior está referido por el Comité Profesional de la British Association for Counseling (BAC) (Mearns & Thorne, 2003). Con base en esto, es que yo decidí guiar y orientar la exploración de los participantes en la búsqueda del contacto consigo mismos, en la aceptación propia y la identificación de sus necesidades, y de esta manera, se dieran cuenta qué era lo que creían necesario cambiar para mejorar su manera de vivir. Como lo menciono, todo esto desde la aceptación positiva del individuo, evitando juicios devaluatorios hacia su persona o la condenación a sus acciones. A continuación transcribo un diálogo entre lle y yo para buscar aclarar lo que ella siente:

Yo: Ahorita ¿cómo te sientes?

lle: "Normal".

Yo: ¿Qué sería normal?, ¿te sientes cansada?, ¿ansiosa?

lle: "No, ya no me da vueltas la cabeza, la espalda como que no, pero ya no me siento mareada, ni me da vueltas la cabeza" (Ag.2: 69-77, 01Oct2010).

Al momento de aclarar lo que para lle es normal, se está evitando hacer un juicio hacia su sentimiento y se trata de explorar el significado que ella le da a la palabra normal, para buscar la comprensión de sí misma. Regreso al punto que considero nuclear en la facilitación; comprender el mundo interno del otro a partir de una recepción empática y de la consideración positiva (Rogers, 1982). Confirmar lo anterior me llevó a preguntarle a Al cómo me veía, él me contestó; “yo te puedo decir, ah es un maestro súper buena onda, te escucha, es un maestro que da muy bien la clase, se mete en... (Lo profundo) pero eso no quiere decir que te va a evaluar como persona” (Ag.2: 565-567, 01Oct2010). Esta respuesta de Al me lleva a pensar que se siente escuchado por mí y que no se vive evaluado en su persona, o bien podría decir, devaluado. Estos dos son algunos de los indicios que a lo largo del taller me fueron dando luces respecto a la actitud de comprensión que logré transmitir, pero también de algunas de las interacciones que puse en juego. Lo anterior fue corroborado por el testimonio de An en la segunda sesión. “yo me sentí muy bien, como con confianza, como que nos dices lo bueno de cada quien y le explicas, aprendes, muy padre” (Ag.2: 864-865, 01Oct2010). Su testimonio permite darme cuenta cómo son mis intervenciones respecto a captar el marco de referencia del otro, asunto nuclear en mi labor como facilitador. Considero que cuando se pierde esto de vista, particularmente cuando uno cree que tiene ventaja sobre el otro, que se tiene el poder o la sabiduría, y con ello desviarse del ECP. Es por eso que cuando un facilitador establece, aunque sea a pequeña escala, un clima de autenticidad, aprecio y empatía y cuando confía en que el potencial constructivo está dentro del individuo y de los miembros del grupo, y no en un sistema de control, es entonces que lleva a cabo una revolución educativa (Rogers, 1991). Considero que esta revolución se llevó a cabo, tal vez en una pequeña escala, pero sí se realizó. Tomar como valiosa la dignidad del individuo, hacerle sentir que es merecedor de aceptación y respeto, que por ser persona ya vale, sin que tenga que hacer algo más para merecer este valor sobre todo, manifestarle el respeto que merece, no puede ser llamado menos que una revolución. Mi trabajo habría de estar orientado hacia la constante consideración positiva alrededor de los participantes al taller desde mi propia congruencia y a buscar su comprensión desde una postura empática. Luego

Rogers (1980) agrega; “no he encontrado efectiva una experiencia de grupo, cuando he tratado de crear en otro individuo algo que no está ahí, pero si puedo proporcionar las condiciones que promueven el crecimiento, entonces esta tendencia direccional positiva produce resultados constructivos” (Rogers, 1980: 166). Mi labor y mis intenciones y como facilitador están enfocados a lo anterior, lo que puedo decir que logré en cierta medida, pero no siempre. Incorporo otros testimonios al respecto cuando les pregunté ¿Cómo se habían sentido con mis intervenciones? Ellas contestaron: Da: Relajada, escuchada, como cuando tienes que dar y eso que das se puede aprovechar (Ag.6: 695-696, 29Oct2010). Y An respondió: Me sentí como que [te] importaba lo que decíamos. Gracias por darnos la importancia (Ag.6: 700-702, 29Oct2010).

En el ECP, el facilitador se centra en lo que le sucede a la persona sin juicios y promueve la congruencia entre lo que sucede en la experiencia del cliente y lo que cree que le sucede (Rogers, 1982); lo que bien podemos considerar le sucedió a Car; al vivirse con el derecho de decir que no le dio un sentimiento de liberación que le brindó seguridad. Promover la responsabilidad personal, aceptar que se tiene el derecho de sentir y manifestar lo que siente, permite al individuo acceder a sensaciones y sentimientos de libertad (Rogers, 1980).

Los testimonios de dos participantes, me esclarecen lo que quiero explorar y facilitar y también cómo lo hago, particularmente en lo que se refiere a que ellos vivan la experiencia de ser comprendidos, reconocidos y valorados. Al respecto tuve el interés de indagar, sobre todo si se vivían entendidos por mí. Incorporo algunos testimonios de Al. Primero respondió que se sentía “pues bien” (Ag.5: 166-172, 22Oct2010). Yo busqué clarificar y le pregunté ¿qué sientes? a lo que respondió “como [que] aportar algo en la vida”. Entonces busqué que concretara y le dije; ¿qué es algo para ti? Respondió; “algo que para mí es importante” (Ag.5: 166-172, 22Oct2010). En este momento de la conversación interviene Car y dice: “que transmites” (Ag.5: 166-172, 22Oct2010 y Al asiente. Ante esto, dejo de insistir y abro el espacio para que los demás participantes se expresen. En virtud de lo anterior, si bien no puedo afirmar que puse en juego mis recursos en cuanto a transmitirles a los

participantes la comprensión que me requiere mi rol de facilitador, al menos puedo decir que les mis intervenciones les fueron significativas.

Otro de los propósitos que planeé como facilitador fue que los estudiantes tomaran conciencia de sí mismos y de sus situaciones, lo que abría la posibilidad del cambio personal. Da expresa; me quedo; “consciente de mi situación” (Ag.4: 362-363, 15Oct2010). Ella no expresa cambios o que va a cambiar, no señala lo que quiere hacer, pero está consciente de lo que le pasa, lo que ciertamente constituye un gran avance. Lo anterior nos lleva a la promoción de un centro de valoración personal que posibilita que la persona retome el poder y el control de su persona y que también lleve esto a su vida diaria (Rogers, 1980).

Por último, quise obtener información para saber si había sido congruente como facilitador a lo largo del taller o no, así que les pregunté a los participantes acerca de mi desempeño como facilitador a lo largo de la intervención, a lo que respondieron:

An: Y gracias también porque no nomás es dar los temas [...] y ya, sino que te comentábamos algo y te metías así a retroalimentar a cada persona.

Al: Que eres bien “punk”. Genial.

Da: Como decía An, que tú te metías mucho como al sentir de las personas, porque realmente se nos quedara a nosotros, eres como muy divertido.

Yo: ¿Cómo te sentiste en mis intervenciones?

Da: Y veces como un poquito intimidada. Fue una experiencia este taller. Pero así bien. Relajada, escuchada, como cuando tienes que dar y eso que das se puede aprovechar.

Car: Ya te tenía en un concepto bueno, me sirvió y si tuvieras una cosa de éstas en el futuro, pues no sé, que me dijeras.

An: Me quedé súper contenta, pero a gusto, el que nosotros sacáramos lo que traíamos.

Yo: Era lo que decíamos la sesión pasada, ni siquiera sabemos los apellidos y hemos compartido cosas que para nosotros son importantes, y hemos comunicado a la mejor cosas que no lo hemos hecho a otras personas, el cómo un grupo en ocasiones puede ayudar si se presentan los ingredientes. Gracias (Ag.6: 686-707, 29Oct2010)

Lo que la mayoría de los asistentes pronunció coincide en que se vivieron aceptados, escuchados y comprendidos en su marco de referencia, lo que si bien denota que alcancé a transmitirles esto, no me exime del compromiso de seguirme preparando como facilitador del Desarrollo Humano.

Me doy cuenta, que aunque los participantes no hayan cambiado enormemente en su manera de ser y de actuar, lograron nuevas posibilidades de ver y vivir la vida, lo que era uno de los objetivos del taller. En palabras de Rogers (1980): “Esto quiere decir que un curso se termina exitosamente no cuando el estudiante ha ‘aprendido todo lo que necesita saber’, sino cuando él ha hecho un progreso significativo de aprender cómo aprender lo que quiere saber” (Rogers, 1980: 50). Las palabras de Rogers me dan ánimos para seguir en mi labor como facilitador, sobre todo cuando en ocasiones juzgaba que el taller no había tenido una adecuada culminación porque no había obtenido grandes cambios en los participantes, sin embargo, descubro que los resultados son favorables desde el momento mismo en que les manifesté respeto a los jóvenes, a sus opiniones y experiencias.

Por otra parte, emplee prácticas adquiridas como la escucha activa, guardando silencio para estar atento a lo que les acontecía y comunicaban, con la intención de llegar a entender lo que querían expresar y evitar falsas interpretaciones. De las nuevas experiencias que habían adquirido, lle comparto lo siguiente:

Yo: Quisiera ver, dentro de sus experiencias de sentir, ¿ha habido algo nuevo para ustedes a partir de comenzar a sentir?

Ile: Sí, como cuando pasa algo, empiezo a ver qué es lo que siento que a lo que tendría que hacer.

Yo: ¿Como que le das más importancia a las cosas?

Ile: Sí, y le doy más importancia a lo que me pasa me he dado cuenta de las cosas que siento (Ag.5: 1-8, 22Oct2010).

Para mí fue importante comenzar la sesión preguntando lo que sucedía a los participantes en sus nuevas experiencias; de lo cual Ile manifestó dar mayor importancia a lo que le sucede llevándola a ser más reflexiva. Este aprendizaje fue significativo para ella porque la lleva a actuar de manera diferente a ciertos eventos. Como Rogers (1982) lo expresa: “la conducta diaria es más madura, y se torna menos defensivo y más capaz de enfrentar situaciones nuevas con actitudes originales” (Rogers, 1982: 43).

Otra de las actitudes básicas expresadas en la intervención fue la de aceptar a los participantes, profesando que ellos me estaban haciendo el favor de asistir al taller y no de que yo era el que los tenía que transformar en nuevas personas; esto con la falsa intención de querer capacitarlos a una nueva vida más liberadora; al pensarme igual que ellos en posibilidades de aprendizaje, que estábamos en el grupo para apoyarlos y comprenderlos, pero no para capacitarlos; resultó en una actitud propuesta y manifestada basada en lo que Rogers (1997) hace la siguiente reflexión:

Esta filosofía explica por qué se hace todo lo posible por evitar la palabra “capacitación” (training), ‘capacitar’ a una persona implica volverla competente en algún oficio, arte o tarea que podrá utilizar luego a manera de ocupación. Pero no se puede ‘capacitar’ a un individuo para que se convierta en persona (Rogers, 1997, 161).

Por tal motivo fue que mi quehacer como facilitador se enfocó para que ellos se dieran cuenta y lograran interiorizar, expresar y manifestar lo que consideraran pertinente y no, que yo como el experto, los guiara hacia un destino supuestamente favorecedor. Tan sólo con escucharlos y buscar aclarar sus sentimientos, fueron llegando a conclusiones de cambio en sus actitudes; por eso cuando yo no observé que expresaban grandes cambios en sus personas, eso no significó que el taller no hubiera tenido resultados positivos en los participantes. Para concluir este apartado, es importante manifestar la postura que Rogers describe a cerca de lo que puede suceder cuando se juzga una experiencia grupal: “Hay facilitadores que juzgan el éxito o fracaso de un grupo por sus aspectos dramáticos; el número de personas que han llorado, o las que han tenido (ganas de vomitar). En mi opinión, esto lleva a una evaluación espuria” (Rogers, 1997, 75).

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON LOS AUTORES

Este capítulo tiene por objeto retomar los alcances que tuvo la intervención y que fueron reportados con anterioridad, para contrastarlos con los elementos teóricos que nos permiten su lectura. De esta manera, establecemos una relación entre algunos de los aspectos que vivieron los participantes del taller y el marco de referencia mediante el cual buscamos su explicación. Lo acontecido representa un abanico muy amplio de posibilidades, por lo que nuestros acercamientos son los que consideramos pertinentes a partir del marco de referencia en el que nos inscribimos, el Enfoque Centrado en la Persona, y que para efectos de síntesis, solamente incorporamos algunos segmentos.

La confianza en el grupo y la libertad de no sentirse juzgados

La experiencia de sentirse seguro en un grupo y con la confianza de expresarse con libertad, es una de las propuestas fundamentales de Rogers (1982) para la promoción del desarrollo y el crecimiento personal y grupal; esta propuesta también fue medular en el taller. Conseguir que los jóvenes se acercaran a sí mismos, a sus compañeros y a mí, no fue asunto fácil, pero sí fundamental. Sabemos que solamente con estos atributos presentes en el clima del trabajo grupal podíamos lograr que ellos se acercaran a su experiencia, que actualizaran el concepto que tenían de sí mismos, que abandonaran al menos algunas de sus actitudes defensivas, -las que suelen encontrarse ocultas en una fachada o en un rol-, y se atrevieran a descubrir algo más propio. También resultaba indispensable que cada quien pudiera llevar su propio ritmo. Citamos a manera de ejemplo el caso de Da, quien a pesar de que se incorporó de manera tardía al grupo (en la tercera sesión), y contrario a lo que pudiera pensarse, se integró a éste de manera rápida e incluso un tanto audaz, ya que desde el primer momento manifestó; “no tengo miedo a sentirme juzgada, que puedo hablar de lo que me pasa, que lo que diga no va a ser... [juzgado]” (Ag.3: 389-390, 08Oct2010). Esto fue ciertamente sorpresivo para mí, pero también es un recordatorio de que el mundo de los jóvenes es así, que en ellos el

presente adquiere mayor relevancia, pues que como bien dice Bradshaw (2011), el futuro es para el joven una hipótesis. Sin embargo, esto no fue una limitante para prestar atención al ritmo personal de cada joven, pues lo que es rápido para uno es lento para el otro, lo anterior se puede descubrir cuando se ofrece la confianza necesaria para ello. Además existen numerosas evidencias en el trabajo de Rogers (1997) que refieren que el eje del mismo es explorar “tentativa y temerosamente [los] sentimientos y actitudes recíprocos y hacia sí mismos, [y que] cada vez resulta más claro que lo que manifestaron primero eran fachadas, máscaras” (Rogers, 1997: 124). En numerosas ocasiones tuve la oportunidad de observar en sus intervenciones e interacciones, cómo prestaban especial atención a las maneras en las que los demás se dirigían a ellos. Algunos de los testimonios ya mencionados hacen referencia a la necesidad de sentirse liberados del temor a ser juzgados, de no tener la confianza de sentir lo que sentían o tener las creencias que tenían. Sabemos que cuando una persona descubre que alguien puede escucharlo y comprenderlo cuando expresa sus sentimientos, poco a poco podrá ser capaz de escucharse a sí mismo. Creemos que existe la posibilidad de que Da, de alguna manera captó la confianza y la libertad para expresarse que en la tercera sesión se habían instalado en alguna medida en el grupo. Sabemos por el trabajo de Cuéllar (2007) que en el mundo juvenil, con tal de lograr la aceptación y evitar los juicios hacia su persona, le dan mayor importancia a las expectativas que tienen los demás sobre ellos y que se llega a considerar más valioso lo que piensan los demás que lo que se piensa personalmente. Como ya lo decíamos, le dan mucha importancia a las voces que vienen del exterior (introyectos) que a la opinión de ellos mismos. Suele ser bastante frecuente que se quiera ser lo más parecido a los demás como una manera de evitar su juicio y reprobación.

En términos generales se puede decir que la confianza en los demás y las relaciones aceptantes, no son de lo más común. Moreira (2001) afirma que en las sociedades y familias contemporáneas se suele ver a las personas como alguien destinado a cumplir ciertos objetivos, -las más de las veces establecidos por los demás-, lo que nos lleva a realizar las acciones que consideramos nos darán

mayores probabilidades de ser dignos de valoración y de aprecio. Sin embargo, también tenemos a favor que el hombre es, en esencia, un organismo digno de confianza, lo que también se pudo apreciar en los jóvenes participantes del taller. Nos referimos otra vez a Da, quien en la última sesión escribe que ha aprendido “a decir no a lo que realmente no quiero” (Da. Rep.6: 11-12, 29Oct2010), cuestión que refleja que ha adquirido cierta confianza en sí misma puesto que ya no responde a lo que los otros esperan de ella. Las palabras de Egan (1975) refuerzan los cambios que se pueden generar a partir de que el otro adquiere la experiencia de ser aceptado y respetado, además de ser valorado por el hecho de ser él mismo.

El temor de una persona a vivirse enjuiciada tiene mayores posibilidades de ser rebasado con el sólo acto de acompañar. Con esto queremos decir, tal como Mateo (2000) lo señala, que ello significa ofrecerle la confianza para que se viva escuchada y se sienta en libertad de expresar lo que siente y piense, en un ambiente que si bien es de libertad, también lo es de respeto.

Cuando alguien se encuentra en un estado de vulnerabilidad, también se descubre más dispuesto al cambio.

En términos generales podemos decir que durante la juventud se viven ciertas crisis como inherentes a esta etapa del desarrollo. En el entendido de que en todas las etapas se han de vivir ciertos conflictos y que ello no es necesariamente perjudicial; el conflicto también impulsa al desarrollo. De manera particular, en ocasiones se tiene la idea de que la adultez es lo valorado y que la juventud sólo es un camino hacia ésta, pues carece de sentido y de importancia; que sólo en la adultez uno llega a ser considerado como persona (Bradshaw, 2011). Esto reditúa en que el joven suele experimentar una soledad interna, aun cuando éste se vea rodeado de muchos amigos o compañeros, sin embargo, emocionalmente se encuentra solo. Podemos ver a jóvenes con múltiples conquistas amorosas, que sobresalen deportivamente y que atraen el aprecio y la atención de los demás consiguiendo éxitos de cualquier índole, lo que bien puede parecernos que su vida es totalmente satisfactoria. Sin

embargo, en muchos de ellos predomina un vacío emocional. El mismo autor (Bradshaw, 2011) considera que estos conflictos son propios de la naturaleza del joven, quien se enfrenta a la necesidad de construir un camino propio y un derrotero que le guíe, ya que no sabe con certeza hacia dónde va. Estas situaciones que por lo general son vividas por los jóvenes, les colocan en lo que Rogers llamó, un estado de vulnerabilidad (1998). La vulnerabilidad se caracteriza por la lejanía entre la experiencia orgánica y una actuación en la vida en donde se busca el cumplimiento de las expectativas que tienen los demás acerca de uno mismo. De esta manera, lo que se hace, en realidad no se siente, y lo que es uno mismo, se rechaza. Los participantes expresaron estas y otras realidades que les preocupaban, lo que podemos entender como situaciones que les dejaban en un cierto estado de vulnerabilidad. Sin embargo, posiblemente la vivencia de estas dificultades es lo que les impulsó a participar y a permanecer en el taller, aun cuando tenían problemas de horario e interés en otras múltiples actividades. De hecho, algunos de ellos disponían de un mayor tiempo que el que les marcaban sus horarios. En la vida de un joven, esto es realmente significativo de un interés. Tal es el caso de Al, quien comenta que: “primero escuchaba como que no tenía identidad, no tenía forma, no veía nada, como perro y pues en ciertos momentos, me sentía así, como no sé; eso fue antes, y durante el taller me di cuenta, me asombré de todo lo que aprendimos y todas las herramientas y la libertad que tomamos del taller, y ya después así como que me sentí bien, aprendí y me organicé, vi que había otras posibilidades, descansé, como que aprendí” (Ag.6: 389-394, 29Oct2010). ¿Cómo explicar que de un estado de confusión y de vulnerabilidad se da el cambio a otro más satisfactorio? Uno de los puntos más sobresalientes en el ECP es que se entiende al conflicto como un detonador del crecimiento. Rogers (1998) en su teoría de la terapia y del cambio de la personalidad señala que una de las condiciones para que se dé el cambio y la transformación personal es que la persona se encuentre en un estado de vulnerabilidad. En el caso señalado, podemos decir que la incorporación de Al a este taller, su permanencia a lo largo de todas las sesiones, su asistencia siempre puntual y su notoria participación, son evidencias de un impulso por lograr un estado de mayor satisfacción y de disposición al cambio. Posteriormente supimos por él mismo,

que se encontraba sumamente insatisfecho por su obesidad, ya que pesaba más de 160 kilos, lo que le llevó a implementar diversas acciones para sentirse mejor con él mismo. En este caso, como probablemente suceda en otros jóvenes, se encuentra una tendencia hacia la búsqueda de un estado de mayor satisfacción, lo que en palabras de Rogers (1982) se promueve gracias a una motivación generada por la tendencia actualizante. También afirma que este, es el proyecto más deseado para la persona, “ya que los persigue deliberadamente o de forma inconsciente, pues el fin último de su existencia es lograr llegar a ser él mismo” (Rogers, 1982: 104). Si bien, aunque reconocemos las propuestas de Rogers (1982), no podemos asegurar la dimensión ni el alcance de los cambios que se generan a partir de la vulnerabilidad. Creemos que no en todos los casos las situaciones de crisis o de conflicto impulsan al cambio. Rogers también nos advierte que si bien el individuo posee la capacidad de actualizarse y generar un cambio en su persona, esta tendencia puede quedar oculta, sedimentada o bajo ciertas fachadas (1982) y que requiere de ciertas condiciones para emerger, lo que no siempre se da en un grupo o en la vida.

La relación entre el respeto hacia uno mismo y el respeto a los demás

Cuando un individuo se acepta y consigue respetarse a sí mismo, adquiere la habilidad de respetar también a los demás. El Enfoque Centrado en la Persona nos es de gran ayuda, pues sus propuestas centrales están orientadas a la promoción del respeto hacia uno mismo y hacia los demás. Debido a ello es que nos ofrece herramientas para la intervención grupal, en este caso, con jóvenes universitarios. Favorecer que las personas se den cuenta de lo que están viviendo, que asuman la responsabilidad por sí mismas y sobre todo, que descubran sus posibilidades de cambio y crecimiento, culmina en el desarrollo del respeto hacia sí mismas y hacia las demás personas. Rogers (1980) reconoce como una necesidad importante en la vida que cuando una persona considera que posee la facultad de experimentar lo que está experimentando y que no necesita la autorización de los demás para poder hacerlo, se traduce en respeto hacia su propia persona.

La exploración personal que promueve el darse cuenta, la aceptación de lo que se es y lo que se vive y la responsabilidad por ello, deja ya un cambio personal importante y con ello, el respeto por lo que somos. El desarrollo del respeto por uno mismo nos deja un aprendizaje que reditúa en nuestras relaciones interpersonales, pues tenemos mayores posibilidades para ofrecer el mismo respeto a los demás. Los conceptos centrales de Rogers, como la aceptación, la comprensión empática y la congruencia (1982), bien pueden ser traducidos todos ellos en términos de respeto; de un respeto fundamental por uno mismo y por los demás. Por ejemplo, podemos entender que la aceptación hacia uno mismo como persona y como un individuo valioso, independientemente de la conducta o de los sentimientos es una manifestación de respeto (Rogers, 1982). Lo anterior queda reforzado por las últimas aportaciones de Rogers (1992) cuando descubre que lo fundamental en el cambio y la transformación personal es una relación con esos mismos atributos. A la luz de estas dilucidaciones, es posible apreciar en los jóvenes que participaron en la intervención cómo trasladan el respeto de sí mismos a la relación con los demás.

Cuando un joven participa en un taller que le permite reconocerse como tal, se encontrará en mejores condiciones para tener acceso a sus recursos y limitaciones, y con ello, posibilidades para enfrentar la vida de una forma más constructiva. Es por lo anterior que en la intervención realizada, se promovieron relaciones intra e interpersonales con las cualidades ya señaladas por Rogers (1982), y de manera particular, las establecidas conmigo como su facilitador. Tuve el cuidado de no decirles lo que deberían o tenían que hacer o lo que no les estaba permitido realizar ante diferentes situaciones de su vida, con el objeto de que ellos mismos lo descubrieran. El testimonio de Da nos es útil a manera de ejemplo. En la última sesión ella dijo: “Era una máscara de mí, me sentía señalada, aburrida, cansada con mi trabajo, desesperada, así como incompleta y durante el taller, lo primero es como ver una nueva forma de ver las cosas. Mejoró mi comunicación, valiosa, con suerte, un poco aburrida y feliz, y quisiera sentirme completamente libre de mis emociones y comprometerme con lo que realmente quiero” (Ag.6: 410-415, 29Oct2010). En la primera parte de su testimonio encontramos que reporta una nueva manera de ver su

situación. Y en la segunda parte, cómo mejoró su comunicación. Cuando el cambio acontece en una persona necesariamente se verá impactado también su entorno; el respeto entonces tiende a expandirse. Rogers (1987) lo expresa de la siguiente manera; como personas requerimos aceptarnos incondicionalmente con todas nuestras características, ya sea que nos gusten o no, y necesitamos valorarnos como el ser único que somos, sin querer adaptarnos a diversos modelos o criterios. Entonces podemos decir que logro respetarme cuando me acepto y que respeto a los demás cuando también los acepto.

Así como hemos estado describiendo lo valioso que es respetarnos y respetar a los demás. Branden (2006) menciona que el respeto se vive de forma genuina y coherente, cuando se habla y se actúa de acuerdo con las propias convicciones y sentimientos. Como podemos ver, las afirmaciones de Branden coinciden con lo que Rogers refiere como congruencia. Gracias a estas reflexiones, fue que durante la intervención buscamos promover y sostener la aceptación de cada uno de los integrantes del grupo, para que cada uno pudiera percibir y recibir las diferencias de los demás. Ile escribió en su última bitácora: “que no nos juzguemos por una acción o una actitud, que tenemos que tener un juicio muy fuerte o saber cómo eres para que los demás no influyan en ti, y aceptarme como soy” (Ile. Rep. 6: 30-32, 29Oct2010). Si bien podríamos cuestionarnos si este testimonio corresponde o no a lo que Ile experimenta, no podemos negar que al menos ella ha expresado cierto darse cuenta que le concede reconocerse y relacionarse de tal manera que le permite respetarse, lo que bien apunta a un cambio en la relación consigo misma. El hecho de que lo diga en plural, nos abre la posibilidad de que lo considera también para los demás. La relación entre la aceptación de la que habla Rogers (1982), lo que podemos entender como un cálido respeto y lo que Branden (2006) menciona junto con lo que Ile reportó, evidencian una forma de respeto personal que se traduce en alternativas para una vida más genuina y coherente, y aunque no podemos decir que ha llegado a una manera nueva de ser y de responder, se acerca a la fluidez, a la flexibilidad y a la capacidad de reconocer y aceptar sus sentimientos y

experiencias, esto es, se orienta en la dirección de una persona cambiante (Rogers, 1982).

En cuanto a la relación existente entre el respeto por uno mismo y su extensión al respeto por los demás, incorporamos las afirmaciones de Car cuando menciona que se encuentra motivado para “hacerme cargo de estar activo, una imagen de seguridad, autoestima y prepararme para lo que viene; si estoy bien conmigo mismo, caminaré confiado y relax, disfrutar mi familia y de gente que me quiere, dejar de estar haciéndome güey y ponte a trabajar, descubrí mi lado paternal pero tengo que estar bien para ver más adelante, y cuidar y proteger a mi familia”. (Ag.6: 501-513, 29Oct2010). Son evidentes las expresiones de Car desde su posición personal, de sus intereses y esperanzas, pero también del interés que tiene por los demás, por la gente que le rodea. Podemos decir entonces que el impulso que se expresa de manera inicial a modo personal luego incorpora acciones que incluyen a los demás. Las palabras de Rogers al respecto no pueden ser más claras:

La siguiente enseñanza que deseo enunciar puede resultar difícil de expresar (...). *Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de la otra persona, menos deseo ‘arreglar las cosas’.* De esta manera, va desapareciendo de mí cualquier tendencia a corregir las cosas, fijar objetivos, moldear a la gente o manejarla y encauzarla en la dirección que de otro modo querría imponerles. Experimento mayor satisfacción al ser yo mismo y permitir que el otro sea él mismo (Rogers, 1982: 30)

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Durante los nueve años que tengo como docente, me he dado cuenta que la educación, en términos generales, se plantea como un espacio donde sólo se considera importante el aprendizaje cognitivo de los estudiantes (Rogers, 1991) y donde no se implica al alumno en una relación, en la totalidad de su persona y con el mundo en el que vive. Moreira (2001) expresa que cualquier argumento con el que se pueda instruir a otro, tiene escasa o nula influencia sobre su comportamiento; ya que el único aprendizaje que influye de manera significativa en el comportamiento, en este caso de los estudiantes, es el autodescubrimiento, ya que mediante éste puede orientarse la persona en vías a su desarrollo, además de que se promueve el ejercicio de los propios recursos. Esta situación, aunada a la relación que entablo con los estudiantes, ha hecho que mis parámetros como educador se hayan transformado, en particular, que ahora me oriente hacia maneras de interactuar que propicien un aprendizaje, no sólo cognoscitivo, sino un aprendizaje que pueda dejar a mis alumnos posibilidades de cambio y transformación en la experiencia de sí mismos y de su manera de estar en su entorno y en la vida.

Incorporar el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) en mi labor como docente también ha venido transformando los constructos que al respecto aprendí. Rogers (1978) en su teoría pedagógica postula que el objetivo en la educación debe ser la facilitación de un proceso de transformación y de aprendizaje, de manera tal, que lleve a las personas a ser quienes son, en un clima de respeto. A través de la intervención y durante el recorrido por su análisis y reflexión, llego a la conclusión de que tan sólo el establecimiento del respeto hacia el otro, ya rinde frutos en la vía del desarrollo: los participantes al taller ofrecieron diversas evidencias al respecto. De esta manera, una propuesta a la que arriba es que no es indispensable que un profesor esté formado en el ECP, pero sí lo es que establezca esta condición de respeto en el aula, lo que además, siempre será posible. En este sentido, se puede hablar de un profesor, que siendo respetuoso, también promoverá el desarrollo del respeto por uno mismo y por los demás. Lo anterior requiere que los docentes estén

al tanto de las maneras mediante las cuales interactúan con sus estudiantes, pues será en estas rutinas cotidianas donde podrá instalar o no, la condición y el aprendizaje del respeto. Aunado con lo anterior, el establecimiento de una relación basada en el respeto entre el estudiante y el profesor, será promotora de mayores aprendizajes, ya que, siguiendo con la idea de Rogers (1978), el educando logra aprendizajes cuando lo que estudia resuena con sus objetivos individuales y además, percibe esto. Con base en lo anterior, podemos arribar a un modelo de educación, que más que requerirle al profesor la incorporación de métodos y técnicas de enseñanza (sin que se demerite su utilidad), le solicite recursos para la relación interpersonal y el desarrollo del propio respeto; ambos asuntos, deseables para él y para cualquier persona.

Respecto a la creencia generalizada de que el aprendizaje que involucra al estudiante en lo cognitivo y en su persona, es una utopía, y por tanto, no se puede alcanzar en un salón de clase, ahora tengo evidencias de que esto es ciertamente posible. En un taller de corta duración, con estudiantes que viven todo tipo de conflictos, y a veces situaciones bastante difíciles, esta utopía fue posible. Probablemente la concepción generalizada, y por cierto muy abstracta, de una educación inalcanzable en este sentido, ha llevado a numerosos docentes a no realizar algún intento al respecto, y lo que puede ser peor, a descuidar su desempeño personal en la cotidianeidad de su labor, con lo que más bien se convierte en promotor de relaciones irrespetuosas de uno mismo y de los demás, y por ende, nocivas al desarrollo personal –propósito central de la educación-.

Otro aspecto que ahora puedo decir que he comprobado, es que bajo la condición del respeto, los estudiantes echan a andar mecanismos que les permiten aprender que la vida presenta desafíos, a veces ineludibles, a advertir que ningún conocimiento es firme e inamovible y que sólo el hecho de buscar el propio aprendizaje, ya da una base para lograr cierta seguridad. Ahora puedo afirmar que las herramientas que me proporcionó el ECP me permitieron el establecimiento de una relación que cuenta, con al menos ciertos indicadores de respeto por el otro,

promueve en los estudiantes el aprendizaje desde ellos mismos, es decir, que aprenden a aprender. Puedo decir que los participantes al Taller de auto-respeto, si bien no lograron cambios extraordinarios, sí lo hicieron en cuanto a verse a ellos mismos de una manera más aceptante, -en nuestros términos, respetuosa- y que esto lo extendieron a sus compañeros, sin embargo, también encontré la limitante de que algunos de ellos se refirieron de manera despectiva respecto al parecer de “otros”. Es decir, en algunos momentos se instaló la idea de que vale poco lo que algunos “otros” piensan, esperan o desean. Esta situación puede promover una idea ya arraigada en los jóvenes, y por tanto en la población estudiantil; la de “me vale lo que digan los demás”. Esta situación, además de que es un atentado al respeto, y por tanto contraria a nuestros propósitos, escapó a los alcances del taller. Podemos pensar que esta situación, dado que fue de alguna manera recurrente, no sólo ha de ser mirada desde la óptica del respeto, sino que puede ser también indicadora de conflictos no resueltos, lo más probable, con las figuras de autoridad y/o paternas. Y si bien problemáticas como éstas, u otras, que no fueron abordadas en el taller, habrán de ser consideradas, ya sea porque emergen, o porque requieren de mayor atención, si se quiere lograr un afianzamiento del aprendizaje del respeto. Ya que respeto implica, no sólo el respeto por uno mismo, sino también por los demás.

Como ha sido fundamentado desde Rogers (1982), cuando el estudiante se libera, tanto como sea posible, de amenazas externas, podrá comenzar a ocuparse de sus sentimientos y de su experiencia. Si el alumno universitario ve en la asignatura de Ética Fundamental y Aplicada una experiencia que puede servirle de guía ante situaciones que le preocupan, se tendrán mayores posibilidades de que logre un progreso en su persona; situación que es posible, dada la naturaleza de dicha asignatura.

Otros elementos que incorporo, a manera de conclusión, es que a pesar de lo que pudiera pensarse, y que yo mismo llegué a creer, los participantes que se incorporaron de manera tardía al taller, lejos de que esto constituyera un obstáculo, resultó provechoso. Yo mismo me sorprendí del desempeño de éstos integrantes y

cómo se incorporaron de manera rápida y acertada al grupo y al trabajo. También encontré que los participantes no tuvieron reticencias para relacionarse entre ellos mismos, ni con los recién llegados, lo que corrobora que más que la asistencia desde el inicio al taller, es la condición del respeto y la experiencia de éste, lo fundamental en el trabajo y en la relación.

Respecto a mis saberes como facilitador del ECP, encuentro que si bien, ofrecí cápsulas informativas a los participantes, en ningún motivo pensé que yo era el que tenía la verdad del conocimiento y ellos eran los que debían aprender, sino que yo estaba ahí precisamente para facilitar la relación y la comunicación. También incluí diversos tipos de actividades con el propósito de favorecer el contacto con sus sensaciones y la relación interpersonal. También me fui dando cuenta que el primer favorecido he sido yo, porque cada día aprendo más del enfoque y he conseguido aplicarlo en mi persona y en el mundo que me rodea, llevándome a ser más flexible en mis ideas y en mis conclusiones de vida, así como en el desarrollo de mis clases y en mi vida diaria.

El taller de autorrespeto realizado con universitarios, en ocasiones me creó situaciones de mucha dificultad; pues entre los alumnos convocados, encontré que la mayoría me decían que tenían mucho interés por asistir, pero que una vez que los invité, no se presentaron, y que incluso tampoco me buscaron para cancelar. Comprendí, no sin dificultad, que algunos jóvenes han aprendido a hablar de compromisos, pero no han aprendido a cumplirlos. Esta situación, en un inicio me causó frustración y enojo, incluso pensé que todo lo que había preparado para el desarrollo del taller no tenía razones para seguir adelante. Ahora reconozco que otros jóvenes, como fueron los asistentes al taller, tienen otros aprendizajes que les llevan a establecer compromisos y a cumplirlos, por lo que no es indicado el establecimiento de generalizaciones respecto a los jóvenes, como muy frecuentemente sucede. De manera adicional, esto me permitió reorientar mi visión, ya que en lugar de focalizar lo que no se dio, pude apreciar lo que sí se dio en los jóvenes con los que trabajé.

Reconozco también que algunas veces fui demasiado directivo y que los años que tengo como docente salieron a flote, situación que en ocasiones me desalentaba. Sin embargo, al revisar el material de las sesiones y el proceso de los participantes –sobre todo, el compromiso que mostraron-, me di cuenta que la experiencia que había vivido con ellos fue muy enriquecedora; que ellos se entregaron, se expresaron, estuvieron presentes con lo que eran y que fueron respetuosos de la experiencia que les proporcionaba el taller; esto me reanimó y me motivó a seguir, además de que me dejó el aprendizaje de valorar lo que sí logro, y no solamente lo que no consigo, y con ello me dejó nuevas y gratificantes experiencias personales.

Cuando algunos de los participantes expresaron que habían visto su vida de una mejor manera gracias a su participación en el taller, probablemente no se dieron cuenta del impulso que me brindaron para seguir en el camino del ECP, como facilitador, como profesor y como persona y que he descubierto una nueva opción de crecimiento y de experimentar la vida de una forma más saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Andrés, Mateo (1990). *Puedo ser otro... y feliz*, MSC, Santo Domingo.

Andrés, Mateo (2000). *El hombre en busca de sí mismo*, MSC, Santo Domingo.

Bradshaw, John (2011). *Volver a la niñez*, Selector, México.

Branden, Nathaniel (2006). *El Respeto hacia uno mismo*, Paidós, México.

Brentano, Franz (1983). *Ética a Nicómaco*, Labor, Madrid.

Cappi, G., Christello M., y Marino M. C. (2009). *Educación emocional*, Bonum, Buenos Aires.

CEPAL (1998). *CEPAL Cincuenta años, reflexiones sobre América Latina y el Caribe*, en *Revista de la CEPAL*, Número extraordinario. Santiago de Chile.

Cuellar Ceja, Rafael Joaquín (2007). *“La toma de conciencia de la influencia de los introyectos en la autoestima en un grupo de adolescentes”*, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.

De la Garza Guerrero, María Esther (2010). *“El proceso de construcción de la identidad personal en los alumnos de psicología en la asignatura ‘Proyecto universitario personal I’ desde la perspectiva desde el Enfoque Centrado en la Persona”*, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.

Erikson, Erik (2002). *Sociedad y adolescencia*, Siglo XXI, México.

Egan, Gerard (1975). *El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Iberoamericana, México.

Faber, Brink & Raskin (1996). *La psicoterapia de Carl Rogers: Casos y comentarios*, Descleé de Brower.

González Chávez, David (2010). *Apuntes de clase. Taller de integración I y Taller de integración II*. Maestría en Desarrollo Humano. ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.

González Soto, Lorena de Jesús (2011). *“Emociones propias... Sabiduría Interna”*, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.

- González, M.P., Barrull, E., y Pons, C. (1998). *¿Qué es la emoción?*, Electronic references. Recuperado el 14 de marzo de 2012, de:
http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_la_emocion.htm
- Hernández Samperi, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*, Cuarta Edición, McGraw-Hill/Interamericana editores, S.A. DE C.V., México
- Hernández Samperi, R., Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*, Quinta Edición, McGraw-Hill/Interamericana editores, S.A. DE C.V., México
- ITESO (2011). *Estructura de Trabajo de Grado Reporte de una Intervención en Desarrollo Humano*. Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), Tlaquepaque, Jalisco, México
- Larios, Rosa (2010). *Corazón de piedra ¿yo?*, Triciclo, México.
- Lafarga, Juan (1985). *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista*, Trillas, México.
- Mainou, Víctor (2006). *El enfoque centrado en la persona*, Compañía editorial impresora y distribuidora, México.
- Martínez, Miguel (1999). *La investigación cualitativa etnográfica en educación*. 4 Edición, Círculo de lectura alternativa Ltda., Santafé de Bogotá.
- Masías Núñez, Rodolfo (2006). *Prólogo a la llamada 'investigación cualitativa' en ciencias sociales*, Colombia Internacional, Colombia.
- May, Rollo (1974). *El hombre en busca de sí mismo*, Central, Buenos Aires.
- Mearns, D. & Thorne, B. (2003). *La terapia centrada en la persona hoy*, Desclée De Brouwer, España.
- Miranda Becerra, José Noé (2008). *"Escuchar la vida, desarrollo de un curso taller de escucha empática fundamentado desde el ECP, con universitarios del Iteso"*, tesis de Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque, Jalisco, México.
- Moreira, Virginia (2001). *Más allá de la persona*, Universidad de Santiago de Chile, Santiago.
- Morse, Janice (2005). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*, Publicaciones Alicante, Alicante

- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., y Duskin Feldman, R. (2001). *Desarrollo Humano*, McGraw-Hill Interamericana, Colombia.
- Quitmann, Helmut (1989). *Psicología Humanística*, Herder, Barcelona.
- Rogers, C. y Kinget, M. (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas* (Teoría y práctica de la terapia no directiva 1), Alfaguara Madrid, Barcelona.
- Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*, Manual Moderno, México.
- Rogers, Carl (1982). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, Barcelona.
- Rogers, Carl (1987). *El Camino del Ser*, Kairós, México.
- Rogers, Carl (1991). *Libertad y creatividad en la educación*, Paidós, España.
- Rogers, Carl (1997). *Grupos de encuentro*, Amorrortu, Buenos Aires.
- Rogers, Carl (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*, Nueva Visión, Buenos Aires.
- Santos Guerra, Miguel Ángel (2008). *Arqueología de los sentimientos en la escuela*. Bonum. Buenos Aires.
- UNIVA (2010-2014). *Plan Integral de Desarrollo*, PID. Guadalajara.
- Vanaerschot, Greet (1997). *La empatía como proceso dinamizador de los diversos microprocesos dentro del cliente*, En Brazier, David (1993). *Más allá de Carl Rogers*, Desclee De Brouwer, Biblioteca de Psicología, Bilbao, España.

ANEXOS

Anexo 1

IDENTIDAD

La Universidad del Valle de Atemajac es una comunidad educativa católica, que se guía por el espíritu de la Constitución Apostólica *Ex Corde Ecclesiae* y contribuye, de modo riguroso y crítico, a la tutela y al desarrollo de la dignidad humana y de la herencia cultural, mediante la investigación, la enseñanza y los diversos servicios ofrecidos a las comunidades locales, nacionales e internacionales (UNIVA, Plan Integral de Desarrollo, 2010-2014).

MISIÓN

Formar personas vinculadas responsablemente al ser y a los anhelos de la comunidad que, desde una perspectiva cristiana y católica, colaboren al desarrollo sustentable e integral de la nación, a través de un desempeño profesional de alta calidad, congruente con los avances científicos y tecnológicos contemporáneos.

Apoyar en el desarrollo del plan integral de formación y vivencia de los valores institucionales en los procesos formativos de los alumnos.

Promover con respeto de la dignidad humana, de las creencias y de la libertad de los miembros de la comunidad universitaria el carácter católico de la Institución, la vivencia de sus valores e integrar el quehacer académico, administrativo y para-académico con los principios religiosos y morales, encarnando la fe en la vida cotidiana mediante un programa integral de formación cristiano-católica que propicie la asimilación libre y voluntaria de la doctrina, la promoción vocacional, la participación activa en prácticas católicas y una proyección social-católica de los integrantes de la comunidad universitaria y de la universidad para concretizar la misión de la Iglesia en la Universidad (UNIVA, Plan Integral de Desarrollo, 2010-2014).

VISIÓN

De acuerdo a las tendencias y retos que han inspirado el Plan Integral de Desarrollo, la Universidad tiene como visión de futuro Ser una comunidad educativa integrada por personas que se caracterizan por su creatividad, responsabilidad, compromiso, solidaridad y competitividad en el logro de la misión, el desarrollo de la identidad y la vivencia de los valores de la UNIVA.

Como Universidad Católica, mantenerse como una organización orientada a la consecución de resultados, en continua reconversión, auto impulsada hacia la mejora continua, armónica y equilibrada; en superación creciente en lo científico y tecnológico; con sólida salud financiera para servir con eficiencia a todos sus miembros.

Formar profesionales a través de una pedagogía acorde a las exigencias actuales de calidad y competitividad, que sean capaces de generar nuevos conocimientos y tecnologías, por medio de la investigación y la educación permanentes (UNIVA, Plan Integral de Desarrollo, 2010-2014).

Anexo 2

VALORES Y PRINCIPIOS DE LA UNIVA

La UNIVA, aun cuando está fuertemente comprometida con la misión temporal del ser humano, no olvida su destino eterno como meta definitiva.

Afirma la importancia de los valores espirituales y reconoce que a través de ellos todo lo demás adquiere sentido.

Guía a la comunidad académica hacia la plenitud de la madurez humana y a los cristianos hacia la vivencia de una fe adulta.

Ve en el amor un principio de unidad y progreso de los seres humanos.

Estimula el sentido de la familia y crea la comunión necesaria para buscar todos juntos la verdad, el bien y la belleza.

Reconoce la disciplina y el orden como factores que ayudan al desarrollo del individuo y favorecen la convivencia.

Acepta las diferencias naturales entre los seres humanos y promueve la pluralidad en el pensamiento como principio de riqueza cultural y unidad social.

Vive y promueve los valores nacionales así como el respeto a las instituciones sociales y políticas como base de la convivencia y del progreso.

Reconoce que la honestidad, la responsabilidad, la eficacia, el liderazgo, la competitividad y el profesionalismo son el fundamento del quehacer universitario.

Ve en el compromiso con los más necesitados la mejor manera de luchar por el progreso y bienestar de nuestra sociedad.

Cree que la cultura contiene y expresa todo lo humano en su relación amorosa con la naturaleza.

Busca generar espacios para un diálogo fecundo entre las diversas culturas y movimientos innovadores del quehacer humano.

Cultiva en sus miembros la vida intelectual tanto como el espíritu y la mentalidad innovadora y creativa (Fuente: UNIVA 2012).

PRINCIPIOS

La Universidad del Valle de Atemajac reconoce a Jesucristo como el Señor de la Historia, el Maestro de los hombres y el salvador del mundo, puesto que el misterio del hombre sólo se esclarece en el misterio del Verbo Encarnado.

Ofrece a todos sus miembros la oportunidad de profundizar en la fe cristiana a través del conocimiento y la vivencia de la sabiduría del Evangelio desde la

unidad con la Iglesia Católica como un punto de partida, mas no como un límite. Por eso mismo tiene un profundo respeto por la libertad personal en la elección de otras alternativas religiosas.

Sostiene que la libertad y dignidad de la persona son exigencias irrenunciables y principio fundamental de la formación humana.

Rechaza toda forma de discriminación racial, económica, social, política o religiosa.

Reafirma la libertad de cátedra, tratando de evitar cualquier tipo de radicalismo ideológico, político o religioso (Fuente: UNIVA 2012).

Anexo 3

LINEAMIENTOS

Dentro de estos lineamientos estratégicos se ubican las prioridades que el Sistema UNIVA atenderá en los próximos cinco años, contribuyendo así a dar concreción a la visión institucional.

1. De la identidad institucional

La UNIVA será una comunidad universitaria socialmente responsable, que vive y actúa en coherencia con su identidad de Universidad Católica, que conoce, asimila y pone en práctica los valores contenidos en la Misión y Visión institucionales, a la luz del Evangelio y de los documentos del Magisterio de la Iglesia.

2. Del Sistema UNIVA

La Universidad del Valle de Atemajac es un sistema que tendrá como compromiso garantizar la calidad institucional, manteniendo sus procesos académicos, administrativos, legales y financieros debidamente homologados.

3. De las funciones sustantivas

La UNIVA desarrollará las funciones de docencia, investigación, divulgación, extensión y vinculación, con calidad y pertinencia, de acuerdo con lo descrito en su Misión, como Institución orientadora y transformadora de la sociedad.

4. De los programas académicos

Los programas académicos de la Universidad responderán con calidad a las necesidades reales de la sociedad, para formar personas profesionales, capaces de asumir el compromiso transformador de su entorno.

5. De la vinculación

La Universidad se mantendrá vinculada con las instancias educativas, sociales, de gobierno, empresariales y religiosas, nacionales e internacionales, a través de programas y servicios que respondan objetivamente a sus expectativas.

6. De la acreditación

La UNIVA fomentará la cultura de trabajo, que garantice el cumplimiento de los estándares e indicadores exigidos por las instituciones acreditadoras a nivel nacional e internacional, para los procesos académicos, administrativos, financieros y de servicio.

7. De los alumnos

La UNIVA será una institución que ofrezca formación integral a los alumnos, a través de servicios y programas de calidad, tal como lo exige la identidad de una Institución Católica.

8. De los docentes

Los profesores de la Universidad del Valle de Atemajac serán personas que conocen y ponen en práctica con calidad los requisitos académicos del buen docente, tal como se describen en el documento *El Profesor de la Universidad del Valle de Atemajac*.

9. De la salud financiera

La UNIVA garantizará que los recursos económicos sean aprovechados de tal manera que mantenga su salud financiera y sea capaz de generar remanentes que permitan su consolidación y desarrollo institucional.

10. De lo humano-organizacional

Los recursos humanos constituirán el principal patrimonio de la UNIVA, la cual dispondrá de programas y condiciones que favorezcan el desarrollo del personal, propiciando resultados óptimos, dentro de un sano clima laboral.

11. De la tecnología e infraestructura

La Universidad sostendrá el compromiso de obtener, mantener e innovar su tecnología, infraestructura y equipamiento necesarios, de tal manera que todos y cada uno de los procesos administrativos y académicos se digitalicen.

12. De la imagen institucional y la mercadotecnia

La UNIVA, desde el conocimiento del entorno, desarrollará aquellos procesos de publicidad, promoción y comercialización que aseguren su posicionamiento como Institución Educativa Católica de excelencia y líder en la vivencia de los valores humano-cristianos (Fuente: UNIVA 2012).

APÉNDICES

Apéndice 1

Muestra del cuestionario



ITESO

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Abril 2010

La información obtenida en este cuestionario es **CONFIDENCIAL** y los datos serán revisados únicamente por el entrevistador para una tarea de la Maestría.

Sexo: HOMBRE_____ MUJER_____ Edad_____

Puedes contestar más de una respuesta en cada pregunta.

1 Una persona es valiosa:

Por ser hombre

Por ser mujer

Por lo que tiene

Por lo que es

Por sus logros

Por su apariencia

2 Uno como hijo, ¿Se siente aceptado incondicionalmente por los padres, aunque uno no sea lo que ellos quieren que sea?

SÍ_____

NO_____

3 ¿Qué es lo que uno tiene que hacer para sentirse valorado?

Obedecer a los padres en todo
Cumplir con sus deberes
Dar apariencias

Demostrar lo que no soy

Hacer lo que no le gusta a uno

Otro _____

4 ¿Cómo se vive uno con la gente que es diferente a uno mismo?

Incómodo

Enojado

Lo ignoro

Desesperado

Se siente uno bien

Lo acepto

Otro _____

5 Cuando uno no se siente valorado por los demás, entonces:

Se deprime

Se enoja

Se desquita con los más débiles

Se Ingiere alcohol, o algún tipo de drogas

Tiendo a hacer lo que los demás le dicen a uno qué debe hacer o ser

Otro _____

6 ¿Cuáles son los tipos de gente que no son tolerables?

Presumidos

Machistas

Mujeres vanidosas

Hombres débiles

Homosexuales

Bisexuales

Gente fea

Gente floja

Otro _____

7 ¿Si uno tuviera una preferencia sexual diferente, qué tendría que hacer para sentirse aceptado o valorado?

8 Existen partes de uno mismo que no le gustan, como:

Partes del cuerpo

Algún comportamiento

Las actitudes

Las preferencias sexuales

La manera de ser

La personalidad

Otro _____

9 Para que uno se acepte, es necesario:

Entender a mi persona

Cambiar ciertos gustos

Cambiar partes del cuerpo

Dejar ciertos vicios

Comportarse de otra manera

Dejar de juzgarse

10 ¿Cómo se vive uno en la vida diaria en relación con los que le rodean?

Frustrado por no ser quien quisiera ser

Inferior a los demás

Teniendo que demostrar que soy superior a los demás

Aceptado

Con miedo de ser quien soy

Valorado

Teniendo que dar apariencias

Otro _____

Si hubiera un taller de Autorrespeto gratuito, ¿Te inscribirías?

Sí _____

No _____

Por tu confianza y por tu ayuda, **GRACIAS.**

Fuente: (Elaboración propia. Taller de Integración I, Abril 2010)