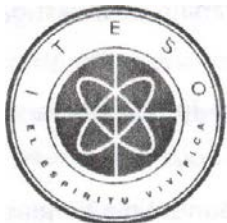


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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**

“DESCUBRIR A EVA”

**TALLER DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA,
CON MUJERES PROFESIONISTAS,
DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DEL 2010.**

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

PRESENTA:

LIC. DOLORES SALAZAR GÓMEZ

ASESOR:

DR. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ

COMITÉ LECTOR:

**MTRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 16 DE ENERO DE 2012

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO



Tlaquepaque, Jal., 9 de agosto de 2012

Lic. Dolores Salazar Gómez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“DESCUBRIR A EVA”. TALLER DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA, CON MUJERES PROFESIONISTAS, DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DEL 2010.**”, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día jueves 30 de agosto de 2012 de 17:00 a 19:00 horas en la Sala B del Edificio “Xavier Scheifler”.

Presidente: Dr. David González Chávez
Secretario: Mtra. Sofía Cervantes Rodríguez
Vocal: Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo
Suplente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Suplente: Mtro. José Noé Miranda Becerra

Atentamente,

Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca*
Coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano

Tel. (33) 36 69 3455

Buzón electrónico: lorenaz@iteso.mx

ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

www.iteso.mx

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

A mi papi Toño a quien amo profundamente y que ha sido un ejemplo de esfuerzo, dedicación y disciplina. Por su apoyo y amarme incondicionalmente.

A mi mami Lolita, quien es pilar, amiga y vida. Porque aún en los momentos más adversos me entrega soporte con sonrisas, extroversión y amor profundos.

A mis hijas, Andrea y Alejandra que son el amor de mi vida y el sentido de la misma.

A mi amado esposo Moisés, quien incondicionalmente ha experimentado a mi lado el asistir a Joco, tareas y desvelos. Por el gran respeto, tolerancia y comprensión a mi proceso personal durante el transcurso de la maestría.

A mi grupo de crecimiento de la MDH; Luzy, Ame, Alejandra, Mayté, Deb, Ramón, Carlos, Nacho y Ángel por compartir sus experiencias y enriquecer mi vida durante su acompañamiento. Así como a Ann Lovering mi facilitadora, por su afecto y entrega. Con todos ellos compartí experiencias y hoy trascienden en mi corazón.

A mis profesores; Javier Palomar, Marlé Carretero, Antonio Aguilera; Xóchitl Cortés, Lety Sánchez, Ana María Tapia, Bertha Aguilar, Carlos López Kirschner, Laura Rentería, Héctor Sevilla, Noé Miranda, Sofía Cervantes y David González mi gratitud por su compromiso, dedicación y amistad. Por compartir más que sus conocimientos, sus experiencias de vida. A todos los compañeros de la maestría con los que compartí en momentos alguna clase en especial a; Bernardo, Ogla, Cristy, Lupita, Mariana, David, José Jorge, Jaime, Clarisse, Lorena. Quienes siempre tuvieron una palabra de aliento y me echaron porras para lograr la meta que hoy concluyo. Gracias amiguitos.

A mis entrañables amigas; Luzma y Esme, quienes me han brindado conocimientos, su cariño y apoyo entusiasta para la realización de este trabajo.

Y en especial a las Evas, que acudieron al llamado de participación al taller y quienes con el deseo de generar un cambio en sí mismas, tuvieron la confianza en mí para apoyarlas en ser mejores personas. Gracias por ser quienes son.

Resumen

Se presenta la experiencia de intervención del taller “Descubrir a Eva” desde la perspectiva en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, con mujeres profesionistas en una Universidad privada en Tlaquepaque, Jalisco. Se conformó por un grupo de diez mujeres profesionistas de nivel socioeconómico de clase media, quienes asistieron al taller, los días miércoles de 19:00 a 22:00 horas, durante ocho sesiones, dentro de las instalaciones del ITESO.

Esta experiencia se orientó en facilitar un espacio de expresión para mujeres, en donde las participantes pudieran explorar e identificar su ser mujer, de tal forma que consiguieran reconocer su sentido de valía personal y aumentar una actitud de autoafirmación saludable a través del contacto consigo mismas y la interacción con afines para la re-significación de su persona. Los temas expuestos, estuvieron orientados hacia el auto concepto, sentido de valía personal, gestión saludable de las emociones y asertividad, así como dinámicas de introspección y grupo de encuentro según la programación para cada sesión.

Los alcances del análisis de lo sucedido en el taller, demuestran que las mujeres profesionistas alcanzaron de manera individual procesos de cambio hacia la escucha de sí mismas, la autovaloración y autoafirmación. Además de manera grupal, consiguieron construir una interacción que gradualmente transitó de una comunicación racional hacia una afectiva, lo que ayudó a que se creara un clima de comprensión, expresión, respeto y contención de sus situaciones particulares, así como coincidir en reciprocidad hacia el crecimiento. De igual forma, se revelaron saberes y efectos facilitadores que se generaron durante la experiencia de acompañamiento al grupo de mujeres, así como el proceso personal de crecimiento de la facilitadora durante el lapso del taller “Descubrir a Eva”.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. TALLER “DESCUBRIR A EVA”	5
1.1 Planteamiento y Justificación	5
1.1.1 Antecedentes personales	6
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación.....	10
1.1.3 Contexto de las personas y características de las personas	11
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo.....	13
1.2 Propósitos de la Intervención	15
1.3 Plan de acción	16
1.3.1 Lugar y condiciones del lugar	16
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	18
1.3.3 Programa de la intervención	18
1.3.4 Recolección de información	27
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	29
2.1 Estado actual del conocimiento	31
2.2 El Enfoque Centrado en la Persona (ECP)	33
2.2.1 El encuentro entre el ECP y la mujer	35
2.2.2 Las condiciones básicas para la facilitación	36
2.2.3 Grupos de encuentro	37
2.3 Mujer: noción de sí misma.....	38
2.3.1 Sentido de valía personal	40
2.3.2 Reconocer los sentimientos	41
2.3.3 Asertividad: disposición para la autoafirmación	43

2.4 Construcción social de la femineidad	45
2.4.1 Roles de lo femenino	46
2.4.2 Apreciación cultural de la mujer en México	51
Breve reseña histórica	51
Imagen de la mujer mexicana.....	52
CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN	55
3.1 Narración de la intervención	55
3.2 Preguntas	82
3.3 Proceso de análisis y sistematización de la información	83
CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	87
4.1 Cambios que fueron aconteciendo en las participantes en cuanto al reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer	88
4.1.1 Julieta. Proceso de cambio hacia la autovaloración	88
4.1.2 Marina. Proceso de cambio hacia la libertad interior y la autoafirmación.....	90
4.1.3 Margarita. Proceso de cambio hacia la escucha de sí misma.....	93
4.2 El proceso de grupo generado en la intervención y sus efectos en las participantes	96
4.2.1 De una interacción racional a una interacción afectiva	97
4.2.2 Comunidad en reciprocidad hacia el crecimiento	101
4.3 La experiencia de facilitar un espacio de expresión para mujeres al poner en práctica las habilidades y actitudes propias del ECP	106
4.3.1 Eva facilitando a Eva	107
Saberes facilitadores	107
Efectos facilitadores.....	112
4.3.2 La exploración de Eva: equilibrio y valoración	117

Inseguridad: una voz que amenaza	117
La empatía que germina en el proceso de crecimiento	118
Apreciación de mi Eva	119
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	123
5.1 Descubrir a Eva: la propuesta teórico-metodológica del taller	123
5.1 Descubrir a la Eva que emerge	124
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	129
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	135
ANEXOS	141
Anexo 1. Esquema de representación de las etapas del desarrollo Erik Erickson	141
Anexo 2. Formato de apoyo para dinámica: “Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson”... ..	141
Anexo 3. Material elaborado por Julieta en la segunda sesión.....	142
Anexo 4. Material elaborado por Marina en la segunda sesión... ..	143
Anexo 5. Material elaborado por Margarita en la segunda sesión.....	144
APÉNDICES.....	145
Apéndice 1.Encuesta de detección de necesidades	145
Apéndice 2.Cronograma general de proyecto de trabajo de grado	149
Apéndice 3. Cuestionario para detección de expectativas del taller.....	150
Apéndice 4. Cuestionario de apoyo para la noción de sí misma	151
Apéndice 5. Material de apoyo para la realización de dinámica para el reconocimiento de logros y éxitos.....	153
Apéndice 6. Texto de apoyo para el fortalecimiento del sentido de valía personal	154
Apéndice 7. Cuestionario para retomar la autoestima en el presente	155

Apéndice 8. Cuestionario de apoyo para fortalecer la autoestima en el presente y darse cuenta qué se puede desarrollar y construir.....	156
Apéndice 9. Cuestionario para el reconocimiento de la comunicación y forma de conducirse ante las demás personas	157
Apéndice 10. Cuestionario para el reconocimiento de derechos personales y la forma de manifestar los mismos ante las demás personas	158
Apéndice 11. Cuestionario integrador para recuperación de la experiencia.....	159

INTRODUCCIÓN

Actualmente, la mujer mexicana ha logrado participar en distintos ámbitos sociales como el acceder a una formación educativa de nivel superior y vincularse a la fuerza laboral con mayores recursos intelectuales. Sin embargo, sigue en una constante lucha por equidad de oportunidades así como los hombres, ya que el fenómeno social ha transformado cambios en roles sociales y ambos buscan tener mejores oportunidades de trabajo, más grados académicos así como, desempeñarse en labores de crianza y educación familiar. Es decir, la mujer mexicana contemporánea desempeña roles al igual que el hombre puesto que culturalmente existe una mayor adaptabilidad, flexibilidad y versatilidad de funciones de acuerdo a necesidades y al medio.

A pesar de que existe un cambio socio-cultural en los roles, algunas mujeres sólo han podido manejarse a partir del rol social asignado - pareja, esposa, madre-; lo cual genera que no se perciban como personas con valía más allá de conductas y patrones tradicionales de crianza y funciones domésticas. Al asumir su rol como profesionistas, estas mujeres buscan demostrar sus capacidades competitivas en el ámbito laboral lo que les complica mantener equilibradamente cada una de sus facetas. Esto las ha llevado a encontrarse sumidas en una confusa lucha interna por seguir el rol asignado o buscar uno nuevo donde pueden perder su percepción de ser persona y mujer.

Por ello, se consideró importante apoyar a un grupo de mujeres para que alcanzaran darse cuenta que el primer reconocimiento que tendrán que buscar es el que ellas mismas se proveen, más allá de situaciones de patrones y roles de género; la lucha a la que tendrán que abatir es la del desencuentro consigo mismas. El presente trabajo describe cómo se llevó a cabo el proveer un espacio en donde las participantes recibieron apoyo para que identificaran su ser mujer y afirmar su valía personal a partir del contacto consigo mismas. Para tal cometido, se realizó un taller para mujeres profesionistas en una Universidad privada en Tlaquepaque, Jalisco, de septiembre a noviembre de 2010.

Estas mujeres, cuentan con poco tiempo para atenderse a sí mismas, pues empeñan su tiempo personal para el trabajo, son proveedoras económicas de sus familias ya sea como hijas, esposas o madres de familia, y que al estar inmersas en estas múltiples actividades, no les permite reconocer su desempeño o percibirse valiosas.

Para brindar herramientas para el reconocimiento de valía personal, se realizó una intervención a manera de taller, en donde la metodología de trabajo está basada en la propuesta que hace Carl Rogers para acompañar grupos de encuentro en los que es importante desarrollar un clima psicológico de seguridad y libertad de expresión en donde surja un ambiente de confianza recíproca, de acuerdo a crear condiciones básicas para el crecimiento personal como empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional.

Asimismo, el trabajo se realizó a través de la reflexión de algunos temas relativos al auto concepto o auto percepción, y de participar en dinámicas y actividades que luego se compartían y en las que se profundizaba en situaciones cotidianas de la vida, mediante la escucha activa de experiencias personales y de sus similares, lo que propició que las participantes lograran percibir características de su persona sin emitir juicios, vivirse y re-significar su percepción como persona, reconocer sus limitaciones y potencialidades, así como el experimentar entendimiento de otras personas con vivencias afines a las de ella.

El contenido del trabajo dispone de cinco capítulos: el primero referido como Taller “Descubrir a Eva”, describe a detalle el planteamiento y justificación que motivaron a realizar este trabajo de grado, los antecedentes personales, del contexto y de la situación, circunstancias y características de las personas participantes, el proceso de detección de necesidades de desarrollo, así como los propósitos de la intervención, el plan de acción, el lugar y sus condiciones, los recursos humanos, materiales y financieros requeridos, el programa y cómo se llevó a cabo la recolección de la información de la intervención.

El segundo capítulo reúne el marco referencial, en donde se expone el estado actual de conocimiento, se informa acerca de otras intervenciones o trabajos de grado relacionados con la propia intervención. Asimismo, se presenta la fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), las condiciones básicas para la facilitación y los grupos de encuentro. Se puntualizan constructos relacionados como son; mujer noción de sí misma, sentido de valía personal, reconocer los sentimientos, asertividad y disposición para la autoafirmación. De igual forma, se hace referencia sobre la construcción social de la femineidad, roles de lo femenino, la apreciación cultural de la mujer en México; breve reseña histórica y la imagen de la mujer mexicana.

El tercer capítulo comprende el análisis reflexivo de la intervención en donde se narra lo acontecido durante la experiencia del taller “Descubrir a Eva”. También se muestran las preguntas desprendidas a raíz del análisis reflexivo: ¿Cuáles fueron los cambios que emergieron en las participantes en cuanto al reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer?, ¿Cómo fue el proceso de grupo generado en la intervención y sus efectos en las participantes?, y ¿Cómo fue la experiencia de facilitar un espacio de expresión para mujeres? Asimismo se exhibe el proceso de análisis y sistematización de la información a raíz de las evidencias recabadas.

El capítulo cuatro presenta los alcances de la intervención, en donde se identifican y describen las derivaciones de las evidencias y que ayudaron a dar respuesta a las preguntas al realizar el análisis. El capítulo cinco precisa algunas particularidades descubiertas a la luz de los hallazgos de la exploración del trabajo de campo, mismas que se relacionan con las aportaciones de algunos de los autores citados en el marco referencial y las cuales se consideran como contribución al ámbito del Desarrollo Humano. Por último, se exponen las conclusiones personales suscitadas a raíz de la elaboración de este trabajo de grado y, se presentan las referencias bibliográficas y las fuentes electrónicas que lo sustentan.

CAPÍTULO I. TALLER “DESCUBRIR A EVA”

1.1 Planteamiento y Justificación

En la actualidad, la mujer en la sociedad mexicana ha logrado incluirse y participar en espacios académicos y laborales, pero sigue en lucha por la igualdad de oportunidades en otros ámbitos sociales. Sin embargo son largos años de seguir con creencias culturales e ideológicas de opresión y minimización.

Algunas mujeres profesionistas del México actual, han podido lograr a través de los años, su inserción en el ámbito educativo, incluso han llegado a cursar estudios académicos superiores. “Es importante señalar dos cosas del ingreso de la mujer a la universidad; primero, su inserción se remonta al porfiriato, y segundo, su entrada a la profesional se ha acompañado de una u otra forma a su ingreso al mercado laboral.” (Córdova, 2005:1) Sin embargo, no han podido excluir el rol social asignado de ser personas que viven y realizan actividades en función de lo que les dejan o les dicen. Su reconocimiento como seres humanos suele estar basado en conductas y patrones tradicionales de crianza y funciones domésticas.

Al asumir su rol de profesionistas, en constante lucha por demostrar que tienen las mismas facultades que los hombres, ha llevado a muchas mujeres a encontrarse inmersas en una situación dolorosa de perder su esencia como mujeres. Por ello, consideré importante apoyar a que las mujeres profesionistas se dieran cuenta que la primera mirada que hay que buscar es la que ellas mismas se proveen. Que más allá de situaciones de patrones y roles de género, la lucha a la que hay que abatir es a la del desencuentro consigo mismas.

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) “percibe al hombre como una totalidad, un organismo en proceso de integración.”(Moreira, 2001:41) El ser humano es una entidad integrada por partes y dimensiones desde su nacimiento y durante el trayecto de su vida. Se encuentra en constante crecimiento y desarrollo a través de las experiencias que va edificando, por lo que es necesario que reconozca

cada parte que lo integra como persona; es un todo latente que conforma la esencia de su ser. Está orientado hacia la mayor independencia e integración de cualidades y defectos, siendo siempre la meta el crecimiento a través de reconocimiento de sí mismo. Y en caso de las mujeres, el que se dieran cuenta que también poseen esa totalidad; por ser humanas simplemente.

El taller “Descubrir a Eva” proporcionó un espacio para la facilitación del contacto consigo mismas con la intención de que las mujeres pudieran verse a sí mismas como seres humanos, capaces de escucharse, conocerse y auto valorarse como personas únicas e irrepetibles que proveen crecimiento a sí mismas y a los demás, desde su esencia. Como mencioné anteriormente, parte de una necesidad personal de apoyar a mujeres que como yo, lograron un nivel de educación superior y están en el ámbito laboral, además de otros, y que limitan su crecimiento como personas al buscar un reconocimiento y un lugar en el mundo a través de la mirada de otros.

Mi propósito fue facilitarles un espacio de acompañamiento para que pudieran darse cuenta de que ellas mismas son las que alcanzan los logros y su propia significación.

1.1.1 Antecedentes personales

El interés por colaborar con mujeres parte de mi historia personal. Provengo de una familia conservadora y tradicional. Soy la hermana mayor de tres hijos y la única femenina. Desde niña me di cuenta de que la forma de educarme era distinta a la de mis hermanos. Sin embargo, no cuestioné el por qué hasta llegada la adolescencia. Los permisos para salir o realizar actividades eran distintos. Cuando cuestionaba a mis padres respondían, “porque eres mujer”. Para mí fue una condición limitante, pues no entendía la situación de género, sólo veía el ser iguales. Para mí fue un sinónimo de injusticia e impotencia, lo que me ocasionó múltiples discusiones familiares, sobre todo con mi padre, pues pocas veces permitía que se expresara lo que sentíamos, en especial yo. Era tal su enojo y convicción de que tenía razón, que no había forma de contradecir o expresar lo contrario.

Considero que me fue difícil experimentar situaciones que no sabía manejar porque no se me permitía manifestar mis emociones o pensamientos. Me sentía reprimida ya que consideraba no podía desenvolverme con libertad, además de sentir enojo con mis padres; con papá por regañarme o prohibirme exteriorizar, y con mamá por no contradecir o defender mi derecho a opinar. Esto también me hizo que me sintiera culpable, pues creía que rompía reglas de interacción en casa; me producía ansiedad el percibir que no cumplía las expectativas de mis padres pues tenía temor de ser rechazada; no quería tener conflictos con ellos.

Para mi familia los roles, el ser hombre y mujer son distintos, aunque ser profesionista era un tema importante. Tendría que estudiar una carrera y entregar un título que me diera valía ante mis padres. Culminé los estudios profesionales y me inserté en el campo laboral, sin embargo seguía teniendo la presión familiar, la exigencia de cumplir con sus expectativas. Mi padre asistía con frecuencia al lugar donde trabajaba para invitarme a comer, y la plática recurrente era que me casara, pues él tenía conocimiento de que mujeres que se dedicaban a buscar desarrollo profesional, se quedaban solas y no lograban tener plenitud personal. Así que no deseaba que esa situación fuera para mí; una más de sus expectativas era que fuera esposa y madre de familia. Además, no concebía que hubiese concluido la relación de noviazgo que había mantenido durante seis años, para buscar mi desarrollo profesional. Para mi padre, el joven que había sido mi novio, era el indicado para el matrimonio conmigo.

Volví a hacer caso a los requerimientos sociales establecidos por mi familia; como en el transcurso de mi vida, para mí el tener su reconocimiento era importante. Así que accedí a continuar la relación de noviazgo para posteriormente casarme. Experimenté el matrimonio, ser madre y vivirme como proveedora tras divorciarme. Esta condición ante la sociedad fue difícil. Para mi familia fue una situación de deshonor que había provocado, pues yo demandé la separación al ser víctima de violencia. Para el grupo social en donde me desempeñaba, fue motivo de críticas morales, pues yo tenía la culpa de no haber salvado el matrimonio. El

manifestarme como persona y mujer, era una condición social aprobatoria ante los ojos de otros.

Tras el divorcio, tuve que aprender a desempeñar los roles de proveedor y crianza. Regresé a casa de mis padres, quienes me auxiliaron en darnos techo y alimento a mis hijas y a mí. Ellos me apoyaron en el cuidado y educación de las niñas, mientras yo salía a trabajar. Cuando llegaba a casa, desempeñaba mi rol de mamá, estaba con mis hijas y atendía sus deseos y necesidades. Al ser padre y madre implicó no permitir verme a mí misma. Era necesario cumplir con ambos roles y desempeñar bien uno y otro, sin tener tiempo de reconocer pensamientos, emociones, sentimientos o vivencias que implicaran estar en mí; tenía que estar y trabajar para mis hijas. Mi mundo interno no era importante, no había tiempo para ello. No podía permitir el rechazo por ser mujer, tenía que demostrarles a los demás que podía desempeñarme en los dos roles.

Para desenvolverme como profesionista, conseguí trabajo como docente en la Universidad del Valle de Atemajac, la institución en donde había sido estudiante de preparatoria y universidad. Había regresado al lugar donde la rebeldía de ser mujer se manifestó en mi adolescencia. Trabajé intensamente para tener un lugar en el mundo laboral y social, pero también un espacio de ascenso económico y capacitación intelectual. Durante casi nueve años, logré obtener un posgrado, una casa para mis hijas y una beca para seguirme preparando. Esto generó que buscara nuevamente el reconocimiento a través de los ojos de otros; de mi familia, de directivos y compañeros de trabajo así como, de otras mujeres. Esto provocó que cada vez más me fuera alejando de quien era.

Al ingresar a la Maestría en Desarrollo Humano permitió que más allá de la búsqueda del reconocimiento profesional, me adentrara en mí. Me di cuenta que requería escucharme y que no sólo es importante el crecimiento intelectual o profesional, sino la necesidad de reconocermé cómo ser humano, más allá de cuestiones de género. Hasta ahora, el haber experimentado los contenidos de cada asignatura, la pedagogía aplicada por mis maestros y la práctica con ejercicios y tareas,

permitió que pudiera integrar y construir conocimientos de acuerdo a: teorías de la psicología humanista, la fundamentación del desarrollo humano, entrenamiento en desarrollo de destrezas para la facilitación y la experiencia de reconocermé en mi grupo de crecimiento.

Todo esto me ha proveído amor hacia mí y mejora como persona. Me ha dado la oportunidad de observarme y prestar atención; de entender que mi condición humana es ser mujer. Y no es algo malo o sinónimo de disminución. Tener conciencia de ello, me ha aportado la posibilidad de darme cuenta de quién soy, complementar mi desarrollo y reconocer que además de conocimientos y habilidades de asistencia, me puedo proveer afecto. Asimismo, me ha proporcionado encontrar herramientas para mejorar mis relaciones interpersonales, encontrar vías para comunicarme constructivamente con mis padres y mis hijas, darme la oportunidad de entablar una relación en pareja, casarme nuevamente y establecer una familia, así como orientar mi desarrollo profesional con autonomía y libertad.

Considero que los roles en los ámbitos cotidianos en los que me he desempeñado, son simplemente escenarios en donde el ser mujer es una particularidad para ser persona. Me doy cuenta que el Desarrollo Humano me ha proporcionado acompañamiento, comprensión, autoconocimiento y autovaloración, que no basta con obtener herramientas intelectuales, sino integrales que permitan el reconocimiento de ser persona. Ser mujer es reencontrarme conmigo misma, empatizar con quien soy. Aceptarme y reconocermé como persona a través de mis ojos, construir las condiciones básicas que aseguren el desarrollo continuo de mis potencialidades, con el fortalecimiento de valía como mujer; encontrarme completa para poder ayudar a otros.

Mi interés es que las mujeres ser reconozcan a sí mismas como seres humanos valiosos, simplemente por ser individuales y únicas, más allá de cuestiones de género y patrones sociales de roles. Quiero ayudarles en la construcción del

reencuentro consigo mismas desde su ser mujer, que se vean como personas y caer en cuenta de ello a través de la escucha de otras situaciones similares a las de ellas, y que puedan relacionar sus historias con las suyas y empatizar con otras y consigo mismas. Así como yo he podido experimentar el proceso de reconocimiento hacía mí misma, con ayuda del Enfoque Centrado en la Persona en el transcurso de la maestría.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

Para efectuar el taller, había pensado que fuera con mujeres profesionistas colaboradoras y docentes, que trabajan en la Universidad del Valle de Atemajac, sin embargo no se abrió la posibilidad. Por lo que me di a la tarea de buscar un espacio y resolver cómo reunir a un grupo de personas para la realización del mismo.

Me dispuse a diseñar un cartel en formato “power point”, y realizar la convocatoria dirigida a mujeres profesionistas, a través de invitación vía red social *facebook*, correo electrónico con mis contactos personales y de manera interpersonal entre mis conocidas y compañeras de trabajo. Solicité ayuda para la difusión del taller a la coordinación de la Maestría en Desarrollo Humano del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), en donde de inmediato, recibí el apoyo solicitado, pues se me consiguió un salón dentro de las instalaciones de la universidad. Con el tiempo limitado y después de doce días de difusión, se llegó la fecha establecida de inicio para la realización del taller. La participación fue voluntaria, es decir, las mujeres que asistieron, lo hicieron de manera espontánea.

Quiero recordar que la idea del taller está basada en generar un espacio de libre expresión, en donde la mujer pueda enunciar sus situaciones de vida, así como contar con un acompañamiento cercano y personalizado. Vivenciar la experiencia del taller “Descubrir a Eva”, para el reconocimiento de sí mismas por medio de la autoexploración personal e interacción con semejantes, para el mejoramiento de su sentido de valía personal que coadyuve al incremento de una actitud positiva en su ser mujer, como parte sustancial de su propio desarrollo como persona.

Asimismo, quiero mencionar que el nombre del taller surge de la representación en las creencias de distintas religiones en donde “Eva” es referida como la primera mujer en la Tierra y cuyo sustantivo significa “vida o fuente de vida”. Por ello consideré conveniente que con dicha representación podría englobar el concepto y dar sello a este trabajo propuesto para mujeres.

1.1.3 Contexto de las personas y características de las personas

Durante años, el papel fundamentalmente destinado de la mujer dentro de la sociedad mexicana, fue el de la maternidad y las labores domésticas. Sin embargo a partir de su participación en la actividad económica, política y social, se ha visto en la necesidad de desenvolverse tanto en el rol tradicional familiar como en la inesperada representación del quehacer profesional. Así lo refiere Evelyn Prado Maillard (2004), “Hoy día, la mujer profesionista no sólo es madre y esposa: es un ser integral que cumple su deseo de entrega repartíendose entre su mundo familiar y su mundo laboral. Por esta razón busca que se le reconozca socialmente y se le permita prepararse profesionalmente” (2004:1).

Actualmente la mujer mexicana del siglo XXI, al incluirse al ámbito laboral, también se plantea la sobrecarga del trabajo en el rol tradicional y el nuevo apropiado, así lo refiere Brígida García (1999), “El trabajo femenino extra doméstico asume diversas modalidades: trabajo asalariado, trabajo realizado por cuenta propia y trabajo familiar no remunerado” (1999:226). Algunas mujeres con frecuencia manifiestan que al estar inmersas dentro del contexto profesional, experimentan la falta de equidad de género, puesto que se les otorga mayor oportunidad a los hombres para puestos estratégicos. Consideran que poco se les ofrece desarrollo y crecimiento jerárquico o se les toma en cuenta para ascensos o promociones, y que no se les da reconocimiento por sus labores. Por ello, han de desempeñar un trabajo óptimo y bien realizado, así como, contar con grados académicos que les permitan estar vigentes o mantener su empleo.

Asimismo, dentro del ámbito familiar, las mujeres cuentan con poco tiempo para atenderse a sí mismas, pues algunas son proveedoras económicas del hogar: cumplen

la manutención de sus padres o apoyan con la economía del hogar a la par que sus esposos o, fungen un rol mono parental como madre y padre; lo que ha provocado la generación de un alto grado de insatisfacción pues buscan que además de cuestiones laborales, se reconozcan los sacrificios que realizan por las otras personas con las cuales están vinculadas socialmente. Esta situación en ocasiones, las hace perder visión de quiénes son y lo que valen. Se viven inmersas en un juego de roles en donde les es difícil reconocerse y visualizarse como seres para sí y no para otros, frente a la extensión de las condiciones sociales del “deber ser” y no del “ser”.

La presente intervención se realizó durante el periodo semestral de otoño de 2010 con mujeres profesionistas de distintas instituciones y ámbitos laborales, que conformaron un grupo de diez personas, cuyas edades oscilan entre los 24 y 71 años. Cabe mencionar que el criterio de selección era la participación de mujeres en edad adulta con grado académico de nivel licenciatura, sin embargo, las mujeres profesionistas que participaron fueron las que respondieron voluntariamente a la invitación que realicé por medio de la convocatoria antes mencionada. A continuación presento una tabla con los datos significativos para el avance del trabajo de campo; el nombre de las participantes ha sido cambiado para guardar confidencialidad:

Cuadro 1. Relación de mujeres participantes del taller “Descubrir a Eva”.

NOMBRE	EDAD	ESTADO CIVIL	HIJOS	GRADO ACADÉMICO	LUGAR DE TRABAJO	PUESTO
Margarita	36 años	Soltera	0	Profesional Técnico en Contabilidad Administrativa	ITESO	Asistente (Coordinación Seguridad)
Alina	32 años	Casada	0	Profesional Técnico en Contabilidad Privada	ITESO	Conmutador (Servicios Generales)
Nadia	28 años	Soltera	0	Licenciada en Informática Administrativa	ITESO	Auditora (Tesorería)
Larisa	59 años	Divorciada	1	Secundaria y Carrera Comercial	ITESO	Asistente administrativa (Admisión)
Julieta	40 años	Divorciada	4	Preparatoria	ITESO	Asistente (Coordinación Departamento de Arquitectura)
Gisela	38 años	Casada	2	Licenciada en Ingeniería Civil. Maestría en Ingeniería Financiera. (En curso)	ITESO UVM	Docente y Profesional Independiente
Martha	50 años	Divorciada	2	Licenciada en Psicología y Trabajo Social	UVM	Docente
Marina	40 años	Soltera	1	Licenciada en Ciencias y Técnicas de la Comunicación	Clínica Pediátrica del Crecimiento Sequoia	Encargada Filial Guadalajara

Paola	24 años	Soltera	0	Licenciatura en Educación (En curso)	Estancia Infantil San Juan María S.	Maestra Titular de Preescolar (Maternal)
Lena	71 años	Viuda	9	Licenciatura en Educación (En curso)	Escuela Urbana No.150	Maestra de Grupo de Primaria

A partir de esta información, tuve mayor conocimiento de las personas con las que compartí la experiencia de facilitación en grupo, y que equilibraron la interacción de vivencias entre mujeres en etapa adulta y madurez.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Cuando se realiza una intervención facilitadora desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), la motivación principal es promover que el ser humano confíe en su poder para hacer cambios en su vida. Para ello es necesario que se efectúe una exploración exhaustiva de las necesidades sentidas por estas personas, en relación a su realización para que encuentren en sí mismas sus capacidades para satisfacerlas. Gracias al conocimiento de estas necesidades, pude elaborar un esquema de trabajo particular, con objetivos específicos a cubrir, con el propósito de que estas personas descubrieran o empezaran a conocer su propio potencial.

El proceso de detección de necesidades para desarrollar el trabajo de campo se hizo en diversas etapas. Inicialmente, elaboré mis propios supuestos respecto a las necesidades de las mujeres profesionistas mediante la observación espontánea del comportamiento de compañeras de trabajo. Posteriormente, tuve un acercamiento formal con algunas mujeres profesionistas que laboraban en puestos administrativos y docentes en la Universidad del Valle de Atemajac y la Universidad del Valle de México, así como con mis compañeras de la Maestría en Desarrollo Humano en ITESO, con el fin de captar de ellas mismas sus necesidades como personas; para ello me dispuse a realizar una encuesta¹ a manera de cuestionario. La encuesta fue respondida por diez mujeres profesionistas de las instituciones que mencioné

¹ Para información detallada de los cuestionamientos revisar el “Apéndice No.1. Encuesta de detección de necesidades”.

anteriormente y las cuales tenían entre 32 y 46 años de edad, con formación académica de preparatoria, licenciatura y maestría. Cuatro eran solteras, tres divorciadas y tres casadas. Cinco tenían hijos y el resto no.

Después realicé un vaciado de datos de acuerdo a lo que cada una respondió, y que me ayudó a formular los supuestos que según mi percepción; son una constante en las mujeres profesionistas:

- No hay claridad conceptual respecto a lo que significa género (papel que la sociedad otorga para los hombres y las mujeres).
- Se muestra una comprensión tradicional, conservadora o poco cuestionada sobre el rol social de la mujer.
- Pareciera que ellas no tienen problemas con sus emociones, ni con ellas mismas, y tampoco con el papel que les toca desempeñar, aunque sí perciben la exigencia social (el tener una pareja, cuidar de su apariencia).
- Algunas buscan apoyo, comprensión y respeto. Otras solicitan orientación en conceptos y puntos de vista distintos respecto a las mujeres.
- Todas quisieran ser escuchadas.

A través de esta revisión de la información pude concluir que las mujeres necesitan:

- Tomar conciencia de sí mismas.
- Lograr el auto-conocimiento.
- Alcanzar la auto-valoración.
- Expresarse y sentirse escuchadas.

Este proceso fue una aportación valiosa porque me permitió notar que una intervención tiene que buscar responder las necesidades de las personas con las que se trabajó y no seguir mis expectativas o intereses. A partir de esta realidad consideré significativo que mi aportación permitiera que las mujeres tuvieran la experiencia de vivir un taller que les permitiera expresarse, explorar e identificar su ser mujer de tal forma que les permitiera mejorar su sentido de valía personal y aumentar una actitud

de autoafirmación saludable a través del contacto consigo mismas y la interacción en grupo.

1.2 Propósitos de la intervención

Propósito General

Facilitar un espacio de expresión para mujeres, en donde las participantes exploren e identifiquen su ser mujer, de tal forma que mejoren su sentido de valía personal y aumenten una actitud de autoafirmación saludable a través del contacto con sí mismas y la interacción con similares para la resignificación de su persona.

Propósitos específicos

- Que las participantes experimenten un clima de respeto, confianza, expresión y confidencialidad.
- Que las participantes identifiquen el conocimiento que tienen de sí mismas como personas, a través de sus habilidades, fortalezas y logros personales.
- Que las participantes experimenten el sentido de valía personal, a través de la auto exploración.
- Que las participantes fortalezcan la autovaloración a través del reconocimiento de las dimensiones que caracterizan su identidad.
- Que las participantes puedan reconocer qué emociones y sentimientos son parte de sus recursos personales, para empatizar consigo mismas.
- Que las participantes puedan reconocer cómo se expresan y desenvuelven en el mundo que les rodea, a través de vivencias personales y las de sus similares.

- Que las participantes reconozcan que el descubrirse a sí mismas implica la afirmación de su persona a través de auto exploración constante durante el transcurso de su vida.

1.3 Plan de acción

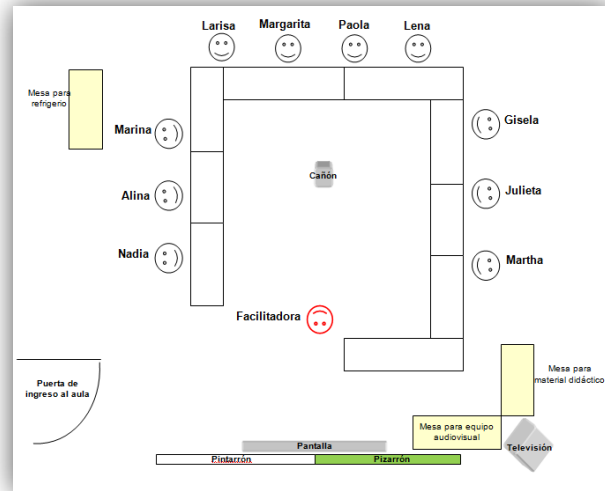
El taller “Descubrir a Eva” surgió a partir del ingreso al periodo de otoño 2010 y estar inscrita en la asignatura de Taller de Integración II. Se diseñó en ocho sesiones que fueron programadas a realizarse una vez por semana, los días miércoles de 19:00 a 22:00 horas, dando inicio a partir del 22 de septiembre y como término, el 10 de noviembre. Todas las sesiones se efectuaron en el periodo calendarizado, así como en el horario establecido, por lo que se sumaron 24 horas de trabajo en grupo.

Con el propósito de crear características particulares al taller dispuesto para mujeres, decidí nombrar a cada una de las sesiones de acuerdo al tema a trabajar durante el transcurso, para dar coherencia y motivación a un proceso de identidad y fácil relación con los contenidos. A continuación refiero nombre y asuntos abordados:

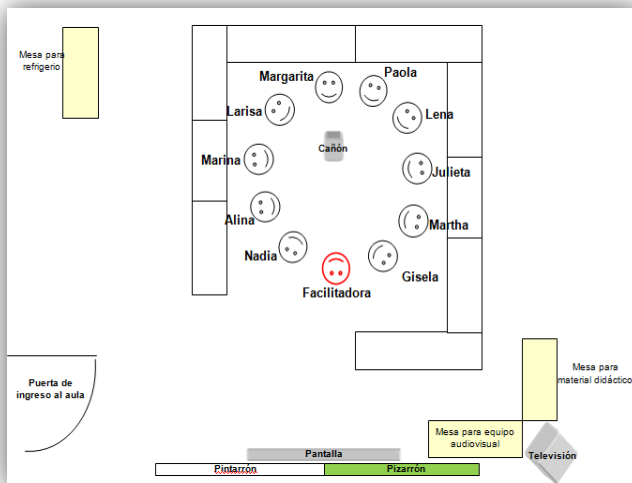
- Descubrir a Eva: introducción general del taller
- Conceptualizando a Eva (Conocimiento de sí misma)
- Explorando a Eva (Sentido de valía personal)
- Estimar a Eva (Auto valoración)
- La delicadeza de Eva (Gestión de las emociones).
- Cómo se expresa Eva (Asertividad)
- ¿Quién es Eva? (Conclusión de la experiencia)

1.3.1 Lugar y condiciones del lugar

Se me facilitó un aula dentro de las instalaciones del ITESO designada al Departamento de Psicología, Salud y Comunidad, ubicado en la planta baja del edificio M, para que las participantes tuvieran fácil acceso. Tiene medidas aproximadas de seis por diez metros, lo que da cabida a 18 personas y cuenta con mobiliario tipo ejecutivo: mesas, sillas forradas con tela, pizarrón, pintarrón, pantalla y cañón de proyección, así como televisión, abanicos de techo, instalaciones eléctricas, de internet y para equipo de computación.



El espacio y la distribución del mobiliario permitieron que las participantes se ubicaran con comodidad, visualizar y tomar notas personales de los contenidos planeados y expuestos por mí, responder cuestionarios y algunas actividades manuales durante cada sesión, así como mantener contacto visual y verbal entre sí.



Cabe mencionar que el acomodo del mobiliario se modificó consecuentemente a las dinámicas previstas para la recuperación de las experiencias; se ubicaron sillas al centro del aula a manera de círculo, pues se buscó crear vínculos más cercanos entre las participantes al trabajar al estilo de grupo de encuentro.

Gráfico
con parti

Considero que el lugar fue adecuado puesto que me apoyó a realizar intervenciones teóricas, prácticas y lúdicas, así como a poner en juego las condiciones facilitadoras.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

El préstamo del aula que mencioné en el apartado anterior, me facilitó contar con los recursos materiales precisos para la realización del taller. Permitted apoyarme del equipo mobiliario necesario para la exposición de contenidos, así como el espacio adecuado para realizar dinámicas, tanto verbales, como corporales.

Asimismo, requerí de materiales que apoyaron a la didáctica de facilitación como son; computadora portatil tipo lap top, presentaciones de laminillas elaboradas en formato “power point”, folders de cartulina, hojas de papel bond, cinta adhesiva, marcadores de agua, marcadores y borrador para pintarrón, bolígrafos, acuarelas, vasos de plástico, agua, jarritos de barro e instrumentos fotocopiados que orientaron a las participantes en las dinámicas de introspección, así como bocinas, servicio de acceso a Internet, la elaboración de una lista con direcciones electrónicas para musicalizar dichas actividades y un árbol natural para cada mujer². Por último requerí de audiongrabadora digital para registrar el audio de las sesiones, cámara fotográfica y de videogración para captar algunas de las vivencias que experimentaron las mujeres al trabajar grupalmente en las dinámicas y para evidenciar el trabajo realizado.

Para realizar el trabajo de campo también requerí de gastos monetarios, los cuales solventé para comprar el material para la realización de algunas de las dinámicas, gastos de impresión y fotocopiado de los instrumentos elaborados para los encuentros, así como servicio de café; refrescos, galletas, botana, servilletas, vasos y platonos, para ofrecer durante los intervalos de descanso durante algunas de las sesiones.

² Recurso utilizado en la última sesión para la didáctica de la dinámica de reflexión y cierre.

1.3.3 Programa de la intervención

A continuación presento a detalle el programa calendarizado del taller Descubrir a Eva.

Primera sesión. 22 de septiembre de 2010.		
Tema: Descubrir a Eva: introducción general del taller		
Propósito general de la sesión	▪ Que las participantes experimenten un clima de respeto, confianza, expresión y confidencialidad.	
Propósitos particulares	▪ Enuncien de manera escrita sus expectativas personales acerca del taller. ▪ Expresen la propia noción de su ser mujer. ▪ Reconozcan las propias capacidades y éxitos. ▪ Generen sus propias pautas de trabajo en grupo.	
Actividades	▪ Recibimiento y bienvenida a las participantes. ▪ Responder cuestionario sobre expectativas y expresar las mismas sobre el taller. ▪ Presentación de las participantes. ▪ Exposición de la facilitadora: Descubrir a Eva (Introducción general al taller). ▪ Realizar dinámica de “Tu árbol”, para el reconocimiento de capacidades y éxitos.	
Recursos didácticos		
▪ Cuestionario sobre expectativas (fotocopias) ▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Bolígrafos ▪ Cinta adhesiva ▪ Carpetas de cartón tamaño carta ▪ Marcadores de agua ▪ Presentación de laminillas en formato <i>power point</i>	Recursos materiales	
	▪ Computadora tipo lap top ▪ Cable para conexión de lap top a cañón ▪ Cañón de proyección ▪ Pantalla ▪ Audio-grabadora ▪ Mesas ▪ Sillas ▪ Charolas ▪ Servilletas ▪ Vasos	

	▪ Galletas ▪ Pañuelos desechables
--	--

Segunda sesión. 29 de septiembre de 2010.	
Tema: Conceptualizando a Eva (Conocimiento de sí misma)	
Propósito general de la sesión	▪ Que las participantes identifiquen el conocimiento que tienen de sí mismas como personas, a través de sus habilidades, fortalezas y logros personales.
Propósitos particulares	▪ Revelen de manera escrita quiénes son conforme a la representación física, intelectual y emocional. ▪ Examinen las propias necesidades y motivaciones de crecimiento. ▪ Expresen la propia noción sí mismas como seres biopsicosociales ante el grupo.
Actividades	▪ Responder cuestionario sobre quiénes son y expresar la noción de sí mismas. ▪ Exposición de la facilitadora: Conceptualizando a Eva (Conocimiento de sí misma). ▪ Retomar dinámica de “Tu árbol”, para el reconocimiento de sí mismas, que apoye a la noción del auto concepto realista.
Recursos didácticos	Recursos materiales
▪ Cuestionario ¿Quién soy? (fotocopias). ▪ Hoja de papel tamaño carta “Tú Árbol... ¿Quién soy?” (fotocopias) ▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Hojas de papel tamaño carta utilizadas por las participantes en la 1ª sesión ▪ Bolígrafos ▪ Cinta adhesiva ▪ Carpetas de cartón tamaño carta ▪ Marcadores de agua ▪ Presentación de laminillas en formato	▪ Computadora tipo lap top. ▪ Cable para conexión de lap top a cañón ▪ Cañón de proyección ▪ Pantalla. ▪ Audio-grabadora ▪ Mesas ▪ Sillas ▪ Charolas ▪ Servilletas ▪ Vasos ▪ Galletas

power point	▪ Pañuelos desechables
-------------	--

Tercera sesión. 6 de octubre de 2010.	
Tema: Explorando a Eva (Sentido de valía personal)	
Propósito general de la sesión	▪ Que las participantes experimenten el sentido de valía personal, a través de la auto exploración.
Propósitos particulares	▪ Exploren la representación de sí mismas desde su interior. ▪ Revelen a través de la auto exploración su sentido de valía personal. ▪ Manifiesten la valía personal hacia sí mismas a través de sensaciones corporales. ▪ Exterioricen la valía que perciben de sí mismas y de las demás participantes.
Actividades	▪ Expresar los cambios que observaron hacia sí mismas en la semana. ▪ Exposición de la facilitadora: Explorando a Eva (Sentido de valía personal). ▪ Realizar dinámica de “¿Cómo está la olla de Eva?”, para el reconocimiento del sentido de valía personal, en apoyo a la salud emocional y a la auto aceptación pacífica.
Recursos didácticos	Recursos materiales
▪ Jarritos de barro ▪ Acuarelas ▪ Pinceles ▪ Vasos ▪ Agua ▪ Texto en papel tamaño carta “Yo, puedo decirte que...” (fotocopias) ▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Bolígrafos ▪ Presentación power point ▪ Texto en formato Word, con direcciones electrónicas para musicalizar (Documento)	▪ Computadora tipo lap top. ▪ Cable para conexión de lap top a cañón ▪ Cañón de proyección ▪ Pantalla ▪ Servicio de acceso a Internet ▪ Audio-grabadora ▪ Bocinas ▪ Mesas ▪ Sillas ▪ Charolas ▪ Servilletas ▪ Vasos

	▪ Refrescos ▪ Botana ▪ Pañuelos desechables
--	---

Cuarta sesión. 13 de octubre de 2010. Tema: Estimar a Eva (Autovaloración)	
Propósito general de la sesión	▪ Que las participantes fortalezcan la autovaloración a través del reconocimiento de las dimensiones que caracterizan su identidad.
Propósitos particulares	▪ Examinen en qué etapa de ciclo de vida de Erick Erikson se encuentran. ▪ Revelen cómo se sienten respecto a la etapa identificada. ▪ Exterioricen de manera escrita su propia identidad. ▪ Declaren de manera personal, el compromiso de cambio para sí mismas. ▪ Compartan verbalmente ante el grupo la identificación que les caracteriza.
Actividades	▪ Expresar los cambios que observaron hacia sí mismas en la semana. ▪ Exposición de la facilitadora: Estimar a Eva (Auto valoración) ▪ Reconocer la fase de vida y cómo se encuentran respecto a la misma, según las etapas de desarrollo de Erik Erickson. ▪ Realizar dinámica de “Aquí y Ahora” y “Mi esencia”, para retomar la autoestima en el presente y darse cuenta de qué se puede desarrollar y reconstruir. ▪ Enunciar ante el grupo el compromiso de recuperación personal.
Recursos didácticos	Recursos materiales
▪ Esquema, etapas de desarrollo y estadios Erik Erickson (fotocopias) ▪ Evaluación “Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erik Erickson” (fotocopias) ▪ Cuestionarios en papel tamaño carta “Aquí y Ahora” y “Mi esencia” (fotocopias) ▪ Hojas de papel tamaño carta	▪ Computadora tipo lap top ▪ Cable para conexión de lap top a cañón ▪ Cañón de proyección ▪ Pantalla ▪ Servicio de acceso a Internet ▪ Audio-grabadora ▪ Bocinas ▪ Mesas

▪ Bolígrafos. ▪ Presentación power point. ▪ Texto en formato Word, con direcciones electrónicas para musicalizar. (Documento)	▪ Sillas ▪ Charolas ▪ Servilletas ▪ Vasos ▪ Refrescos ▪ Botana ▪ Pañuelos desechables
---	---

Quinta sesión 20 de octubre de 2010.		
Tema: La Delicadeza de Eva (Gestión de las emociones)		
Propósito general de la sesión	▪ Que las participantes puedan reconocer que emociones y sentimientos son parte de sus recursos personales, para empatizar consigo mismas.	
Propósitos particulares	▪ Examinen qué emociones perciben en sí mismas. ▪ Revelen las emociones que perciben aquí y ahora. ▪ Verbalicen ante el grupo las emociones a través de sus vivencias.	
Actividades	▪ Expresar los cambios que observaron hacia sí mismas en la semana. ▪ Exposición de la facilitadora: La Delicadeza de Eva (Gestión de las emociones) ▪ Reconocer las emociones que experimentan aquí y ahora. ▪ Expresen ante el grupo situaciones personales.	
Recursos didácticos		
▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Bolígrafos	Recursos materiales	
	▪ Mesas ▪ Sillas ▪ Pañuelos desechables ▪ Audio-grabadora	

Sexta sesión 27 de octubre de 2010. Tema: La Delicadeza de Eva (Gestión de las emociones 2º parte)	
Propósito general de la	▪ Que las participantes puedan reconocer que emociones y sentimientos son parte de sus recursos personales, para empatizar consigo mismas.

sesión	
Propósitos particulares	▪ Examinen qué emociones perciben en sí mismas. ▪ Revelen las emociones que perciben aquí y ahora. ▪ Verbalicen ante el grupo las emociones a través de sus vivencias.
Actividades	▪ Expresar de manera escrita y verbal, los cambios que observaron hacia sí mismas en la semana en grupo. ▪ Exposición de la facilitadora: <i>El corazón de Eva “Aquí y ahora”</i> (Gestión de las emociones). ▪ Reconocer las emociones que experimentan aquí y ahora. ▪ Realizar dinámica “La experiencia del sentir”, para el reconocimiento corporal y la vivencia de algún sentimiento. ▪ Enunciar ante el grupo cómo se sintieron al vivenciar corporalmente un sentimiento. ▪ Expresar ante el grupo cómo experimentaron la sesión.
Recursos didácticos	Recursos materiales
▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Bolígrafos ▪ Marcadores de agua ▪ Plumones para pintarrón ▪ Borrador para pintarrón ▪ Presentación de laminillas en formato power point ▪ Texto en formato Word, con direcciones electrónicas para visualizar presentación audiovisual en formato power point para reflexión, y para musicalizar dinámica de la sesión (Documento) ▪ Texto para reflexión <i>“La isla de los sentimientos”</i> (fotocopias)	▪ Computadora tipo lap top ▪ Cable para conexión de lap top a cañón ▪ Cañón de proyección ▪ Pantalla ▪ Servicio de acceso a Internet ▪ Audio-grabadora ▪ Pintarrón ▪ Bocinas ▪ Mesas ▪ Sillas ▪ Pañuelos desechables

Séptima sesión 3 de noviembre de 2010.

Tema: Cómo se expresa Eva (Asertividad)

Propósito general de la sesión	▪ Que las participantes puedan reconocer cómo se expresan y desenvuelven en el mundo que les rodea, a través de vivencias personales y las de sus iguales.	
Propósitos particulares	▪ Revelen cómo comunican sus emociones y sentimientos. ▪ Revelen cómo expresan sus pensamientos y se conducen ante las demás personas. ▪ Verbalicen ante el grupo cómo se manifiestan hacia sí mismas y ante las demás personas.	
Actividades	▪ Expresar de manera escrita y verbal, cómo se manifiestan así mismas y ante las demás personas. ▪ Exposición de la facilitadora: Cómo se expresa Eva (Asertividad) ▪ Responder cuestionario “Cómo se expresa Eva”, para el reconocimiento de la comunicación y forma de conducirse ante las demás personas. ▪ Responder el cuestionario “Yo tengo el derecho”, para el reconocimiento de derechos personales y la forma de manifestar los mismos ante las demás personas. ▪ Expresar verbalmente ante el grupo como se manifiestan a sí mismas y en los distintos ámbitos en donde se desenvuelven.	
Recursos didácticos		Recursos materiales
▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Bolígrafos ▪ Plumones para pintarrón ▪ Borrador para pintarrón ▪ Presentación en laminillas formato power point. ▪ Texto en formato Word, con direcciones electrónicas para musicalizar y dinámica de la sesión. (Documento) ▪ Cuestionario “Cómo se expresa Eva”(fotocopias) ▪ Cuestionario “Yo tengo el derecho”. (fotocopias)		▪ Computadora tipo lap top ▪ Cable para conexión de lap top a cañón ▪ Cañón de proyección. ▪ Pantalla ▪ Servicio de acceso a Internet ▪ Audio-grabadora ▪ Pintarrón. ▪ Bocinas ▪ Mesas ▪ Sillas ▪ Pañuelos desechables

Octava sesión 10 de noviembre de 2010.		
Tema: ¿Quién es Eva? (Conclusión de la experiencia)		
Propósito general de la sesión	Que las participantes reconozcan que el descubrirse a sí mismas implica la afirmación de su persona a través de auto exploración constante durante el transcurso de su vida.	
Propósitos particulares	▪ Enuncien si se cumplieron las expectativas personales acerca del taller. ▪ Reconozcan sí se obtuvo algún aprendizaje o modificación en su percepción de su ser mujer. ▪ Revelen cómo fue la experiencia de trabajar en grupo. ▪ Revelen cómo se perciben a sí mismas después de haber vivenciado la experiencia del taller.	
Actividades	▪ Responder de manera escrita el cuestionario “Eva el vestigio”, como autoevaluación y reflexión personal sobre lo vivenciado en el taller. ▪ Exposición de la facilitadora: “¿Quién es Eva” (Conclusión de la experiencia). ▪ Expresar verbalmente ante el grupo como se manifiestan a sí mismas después de la experiencia del taller. ▪ Expresar verbalmente cómo fue la experiencia de trabajar en grupo.} ▪ Realizar nuevamente la dinámica de “Tu árbol”, para el reconocimiento de las capacidades descubiertas en el transcurso del taller. ▪ Realizar dinámica de introspección personal y grupal como conclusión de la experiencia. ▪ Dar cierre al taller.	
Recursos didácticos		
▪ Cuestionario “Eva el vestigio” (fotocopias) ▪ Hojas de papel tamaño carta ▪ Bolígrafos ▪ Marcadores de agua ▪ Presentación power point ▪ Texto en formato Word, con direcciones electrónicas para musicalizar las dinámicas de la sesión (Documento)	Recursos materiales	
	▪ Computadora tipo lap top. ▪ Cable para conexión de lap top a cañón. ▪ Cañón de proyección. ▪ Pantalla. ▪ Servicio de acceso a Internet ▪ Audio-grabadora ▪ Bocinas ▪ Mesas	

▪ Árbol natural (Trueno de Venus)	▪ Sillas ▪ Pañuelos desechables
---	--

1.3.4 Recolección de información

A continuación presento los materiales relacionados con la recolección de información los cuales me permitieron constar de evidencias para la primera fase de análisis de la intervención. Hice uso de varias técnicas en las diferentes sesiones del trabajo de campo, así como las herramientas creadas para las mismas, para registrar con objetividad y puntualidad la información, para una posterior sistematización e interpretación de los datos otorgados por el grupo de exploración.

Describo cómo se llevó a cabo la metodología que se utilizó para tal cometido, así como la atención que tuve para conseguir un registro completo de cada una de las sesiones, de tal manera que me permitieron tener evidencias escritas, audio y video grabadas, que me soportaran en el análisis del transcurso de la intervención.

Para el acopio de datos de la intervención, hice uso de las siguientes herramientas:

1. Observación. Recabé la información a través del contacto visual, reconociendo el resultado del momento evidenciado con las participantes.
2. Retroalimentaciones por escrito. Me permitió conocer el punto de vista de las participantes respecto a sus inquietudes y necesidades y que me fueron significativas para adecuar la intervención.
3. Registro de aprendizajes y comentarios. En algunas sesiones entregué cuestionarios, realicé preguntas o solicité realizar dibujos en donde las mujeres de manera escrita y verbal, me expresaban su experiencia vivida.
4. Audio grabación de las sesiones. La captación de la información a través de la captura textual de conversaciones y temas expuestos durante cada una de las sesiones; lo expresado y experimentado por las participantes.

5. Elaboración de bitácoras. Registré el proceso del desarrollo del trabajo de campo semanalmente; dinámicas, actividades, impresiones, obstáculos, aprendizajes y vivencias suscitadas en el transcurso de la intervención.
6. Registro fotográfico y de videograbación. En el lapso de algunas sesiones, capturé fotografías y videograbación, que me permitieran observar los acontecimientos que describí y narré en algunas de las bitácoras, sobre lo acontecido en el transcurso de las sesiones.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

La cultura es la forma de organizar la vida, forma de pensar, como se llevan a cabo las costumbres y las normas sociales que se van construyendo para controlar al ser humano y a la sociedad, de manera consciente e inconsciente. Existen reglas formales e informales que en situaciones cotidianas dictan conductas y actitudes para etiquetar a las personas.

Las reglas formales están dictadas por el Estado, la Iglesia, la Ciencia y los Medios Masivos de Comunicación, como instituciones de control y las cuales son diferenciadas por género, raza y clases sociales. Las élites de poder influyen en la cultura, la economía y la política. La percepción de la sexualidad se dio a través de las diferentes culturas- desde la aparición de la agricultura y sedentarismo, en donde apareció el concepto de propiedad privada, la monogamia y la paternidad-.

Al nacer hombre o mujer (identidad de género) se adquieren *roles designados* y luego adquiridos, *de socialización* desde la infancia, adolescencia y adultez al adoptar comportamientos impuestos por la cultura. En las mujeres: los adornos en el cabello, la vestimenta (a la moda), movimiento corporal. En los hombres: la sencillez en vestimenta, movimiento corporal rígido y abstinencia de manifestar sentimientos; además de las actividades clasificadas para cada uno. A través de la cultura aprendemos a tratar de manera diferente a los niños por ser hombres y a las niñas por ser mujeres. Existen diferencias físicas y biológicas, en la educación o socialización; la comunicación verbal y no verbal así como, la expresión de emociones según el género. Según el sexo de las emociones, se entiende por sexismo a aquella conducta de discriminación por sexo y, existen estereotipos de género que se dan en desarrollo de creencias y suposiciones en relación a hombres y mujeres. Lo masculino y femenino.

En un mundo de relaciones sociales centradas en el punto de vista masculino, la femineidad queda determinada como un rasgo específico de la mujer, y atribuir cualidades femeniles a un varón o a la inversa, es atentar gravemente contra su ser e intimidad. Esto es a consecuencia de una cultura patriarcal en donde “se observa

claramente que la conducta sexual humana está influenciada, por no decir condicionada, por el aprendizaje social” (Giraldo N., 2002: 55).

Las características de las personas, de ambos sexos, hombre o mujer, son estipuladas de acuerdo al sexo o género que las determinan, a la educación, circunstancias que las rodean y han evidenciado su vida. *Ser persona* es ser un “ser humano mujer” con una identidad única y a la vez universal con un modo de ser, con un pensamiento, con unas creencias y un mundo determinado por su condición sexual, familiar, racial.

En la actualidad, la mujer sigue desempeñando cultural y socialmente, su rol de crianza y ha adquirido uno nuevo como profesionista, lo que la ha llevado a encontrarse inmersa en una situación difícil por encontrarse a sí misma como persona. El propósito del taller “Descubrir a Eva”, parte de una necesidad personal de apoyar a mujeres que lograron un nivel de educación superior y se encuentran en el ámbito laboral, además de otros, y que confinan su crecimiento como personas a los roles que desempeñan. La idea es que las mujeres no sólo se perciban como género, o den mayor importancia a sus funciones o roles, sino que puedan reconocerse a sí mismas como personas completas. Es decir, la recuperación de su ser mujer no es solo sanar el rol, es recuperarse como persona íntegra, con una personalidad específica que fue edificada dentro de las normas e introyectos que se aprehendieron individualmente dentro de la sociedad.

Para dar una explicación detallada sobre el tema, en este capítulo haré mención de algunos aspectos que considero importantes y que fundamentan teóricamente la finalidad del taller “Descubrir a Eva”. De inicio, hago mención sobre trabajos realizados desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) con mujeres y jóvenes universitarios como facilitador para el autoconocimiento y la autovaloración y los resultados de los mismos.

Posteriormente, refiero la fundamentación teórica desde el campo del Desarrollo Humano y el ECP y en donde brevemente explicaré algunos de los supuestos y

principios que apoyan el concepto de ser persona y ser mujer. Para ello, cito los referentes teóricos de Rogers y que se encuentran en algunas de sus obras como son: *Terapia, personalidad y relaciones humanas* (1998) *El poder de la persona*, (1980), *Grupos de Encuentro* (2001), *El proceso de convertirse en persona* (2009); así como las aportaciones de otros autores que han escrito sobre el ECP. Y por último, hablaré acerca de la construcción social de la de la femineidad como tema principal de la problemática abordada en el taller, y que fundamento con las aportaciones de Berger y Luckmann (2006), quienes afirman que la realidad se construye y condiciona socialmente. De este contenido partirá el desarrollo de elementos socioculturales implicados en el descubrimiento del ser mujer como; género, roles y personalidad, y que iré relacionando con los referentes teóricos del ECP y con temas referidos por otros autores que utilicé para realizar la exposiciones durante el taller.

2.1 Estado actual del conocimiento

Con la finalidad de conocer sobre otros trabajos de intervención con mujeres desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) consulté la tesis de Laura Estela Rentería Andalzúa, del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) con el título “Procesamiento emocional durante la participación de un grupo de crecimiento de mujeres de una colonia ejidal”, la cual hace referencia al trabajo con un grupo de mujeres de escasos recursos; madres de familia de los alumnos del Jardín de Niños Fraterpilli, de la Colonia Nueva Santa María en el Cerro del Cuatro. El objetivo de la intervención fue “la ampliación de consciencia sobre los recursos, valores y necesidades personales, familiares y sociales de la población (...) mediante la creación de espacios donde se den acciones facilitadoras del crecimiento para las personas y el grupo desarrollen nuevas formas de relación en un ambiente de confianza y apoyo mutuo” (Rentería, 1994:10).

Utilizó la metodología de un grupo de crecimiento con el ECP en donde buscó lograr la integración de los procesos cognitivo y afectivo; originar en las participantes un nivel de experienciación más integrador. Algunos de los temas que resultaron importantes

para la intervención fueron el concepto de ser persona, autoconciencia, comunicación y uso y construcción de las emociones.

La experiencia de crecimiento demostró ofrecer un espacio alternativo donde las participantes pudieron contactar su experiencia interna y descubrir formas nuevas y satisfactorias de enfrentar sus situaciones; en las cuales con sus respectivas necesidades, intereses, valores y potencialidades, eran ya tomadas en cuenta y autovaloradas.

Otro trabajo que llamó mi atención fue el de María Isabel Caldú Zatarain, del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) con el título “El Enfoque Centrado en la Persona como Propiciador de Autoconocimiento en un Grupo de Mujeres Trabajadoras de un Invernadero de Flores de Copalita”, la cual hace referencia al trabajo con un grupo de mujeres que apoyan al cultivo de flores bajo invernadero en Copalita, Jalisco, y que anteriormente no habían tenido la oportunidad de contar con un espacio que les brindara acompañamiento. El objetivo de la intervención fue el Autoconocimiento, “Lograr que las participantes del grupo de mujeres (...) reconozcan la importancia de saber quiénes son y cómo son para validarse como mujeres únicas e irrepetibles y así amplíen sus maneras de relacionarse con los demás” (Caldú, 2004:22).

Para la intervención, realizó un taller de acuerdo al Enfoque Centrado en la Persona donde las mujeres pudieran ampliar su autoconocimiento a través de la revisión de sus creencias, actitudes, habilidades, valores y procesos como características de su propia vida. Que a su vez les permitiera reconocerse como personas únicas e irrepetibles y les facilitara las relaciones interpersonales con un mayor grado de conciencia, para desempeñarse como personas más plenas y seguras en su ámbito familiar, social y laboral. Los tópicos tratados fueron el Yo integral, manejo de sentimientos, necesidades básicas y de crecimiento, contacto y relaciones interpersonales, comunicación, escucha, empatía e identidad. La experiencia del taller cumplió satisfactoriamente el crecimiento, ya que las participantes pudieron vivir un

proceso de autoconocimiento donde se reconocieron como personas únicas e irrepetibles y lograron saber más quiénes son y cómo son. Al exponerles conocimientos y ayudarles a explorar vivencias de sus historia personal en diferentes áreas de su yo integral, de sus sentimientos, necesidades y formas de comunicación y relación con los demás.

Por último revisé la tesis de Noé Miranda Becerra, del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) cuyo título es, “Escuchar La Vida. Desarrollo de un Curso-Taller de Escucha Empática Fundamentado desde El Enfoque Centrado En La Persona con Universitarios del ITESO”, la cual hace referencia al trabajo con un grupo de jóvenes universitarios de diversas carreras. El objetivo de la intervención fue acompañar a jóvenes que cursaban las materias de Desarrollo de habilidades gerenciales y Liderazgo en Grupos, a que desarrollaran la habilidad de escucha empática, tanto a nivel verbal como corporal, a través de un curso-taller fundamentado desde el ECP, de tal manera que posibilitara acrecentar una mayor conciencia de sí mismos y de los demás participantes.

Los asuntos expuestos fueron escucha personal, escucha en pares, escucha grupal, escucha ambigua, escucha inefectiva, confianza grupal y estimulación corporal. Los cambios reportados por los participantes fueron tanto en la relación consigo mismos como en sus relación con los demás, en ellos se distinguen: un mayor conocimiento de la capacidad de escucha a nivel interpersonal y corporal, aumento en la aceptación y confianza en sí mismos así como en los demás, detección de necesidades personales, percepción del propio potencial, y la creación de nuevos vínculos interpersonales.

2.2 El Enfoque Centrado en la Persona (ECP)

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) situado en la parte medular del currículo que conforma la Maestría en Desarrollo Humano, fue traído a México por Juan Lafarga en 1973 a la Universidad Iberoamericana y posteriormente, al ITESO. Es teoría y modelo psicoterapéutico creado por el psicólogo estadounidense Carl Rogers, quien a partir de su amplia experiencia clínica, descubrió que toda persona, por muy dañada

que esté, posee capacidades para encontrar su camino y mejorar. El perfeccionamiento de este modelo psicoterapéutico, pasó por varias etapas hasta llegar a lo que ahora se llama Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Como tal, está orientado hacia la mayor independencia e integración del individuo, siendo siempre la meta el crecimiento del mismo. Moreira (2001) refiere que el pensamiento de Rogers, “percibe al hombre como una totalidad, un organismo en proceso de integración” (2001:41).

El ECP constituido por los distintos constructos que lo componen, es una eficaz herramienta que permite de manera efectiva, establecer relaciones de ayuda, terapéuticas o no, mediante la facilitación de los procesos fundamentales para la vida humana, mediante una serie de técnicas habituales de acompañamiento. El conocimiento de las cosas a través de la experiencia subjetiva e inter subjetiva de reforzamiento como apoyo en el propio modo del fenómeno, enriquecida con la propia intimación y la reflexión inter subjetiva, desde mí hacia el otro, y desde el otro hacia mí en un diálogo existencial útil y enriquecedor.

Uno de los componentes que engloban a la teoría de Carl Rogers (2009), es el proceso de convertirse en persona, el cual refiere cómo el ser humano se encamina hacia la búsqueda de ser su verdadero “sí mismo”. Este surge a partir de la observación empírica de la experiencia relatada por los clientes, al sintetizar cómo se sentían en el presente, y que era un mecanismo regulador de la conducta. Esto significa, que la imagen que tiene la persona de sí misma no siempre es congruente con la vivencia (simbolización), esto genera una idea o autoconcepción. A veces esta concepción será parecida a la noción real, pero también es posible que la idea de esa imagen sea incongruente con la propia realidad, por lo que se concebirá un comportamiento poco adaptado. El estado de incongruencia se da entre autoconcepto y la experiencia, el cual parte de la introyección o adopción de valores, creencias y/o conductas de otros, generalmente de alguien que tiene autoridad sobre la persona. Así lo refiere Carlo Alberto Clerico (2006); “en la medida en la que adoptemos más introyectos, tendremos más riesgo de alejar nuestro concepto de nosotros mismos, de lo que realmente somos” (2006:38). A través de la facilitación individual y grupal, se manifiesta en la persona un

encuentro entre la imagen creada y los aspectos de su experiencia, lo que le permite reconocer y enfrentar aquellas que desconoce; “Descubre que en una gran parte de su vida se orienta por lo que él cree que debería ser y no por lo que es en realidad” (Rogers, 2009:105).

2.2.1 Encuentro entre el Enfoque Centrado en la Persona y la mujer

El ECP desde sus inicios hasta nuestros días, se ha trasladado a diferentes ambientes de la sociedad - la familia, pareja, las escuelas, etcétera - en los cuales, la persona se vuelve el centro de todo proceso. Significativamente es llegar a un cambio de actitud, una verdadera transformación con todos los riesgos que esto pueda implicar. Es “una actitud que encarna un respeto por la integridad y el valor de las personas; una manera de ver y de relacionarse con el mundo y con los demás” (Rogers, 1980:42).

Cuando hablamos de la construcción del ser hacia un desarrollo humano, implica que es un trabajo interior personal, al cual estamos destinados, es una labor simultánea, entre lo físico, emocional y psicológico; es integral, por lo que no se puede descuidar. Este trabajo da la posibilidad de una construcción de lo que la persona quiere ser consigo misma. El ECP desde una perspectiva existencial, al visualizar al ser humano como un ser capaz de comprenderse y reaccionar libre y responsablemente a lo largo del desarrollo de su vida, provee la posibilidad que la mujer se encuentre a sí misma y re-signifique su percepción de una forma positiva para su crecimiento. No manifiesta que se distinga a través de una imagen ideal, sino en una noción más precisa y exacta de lo que está destinada a desarrollarse.

Uno de los propósitos del taller “Descubrir a Eva”, es crear la condiciones facilitadoras necesarias para que las mujeres a través del encuentro interpersonal y grupal, consigan un nivel de experienciación profundo, en donde cada una pueda explorar su interior y preguntarse a sí misma lo que realmente necesita o desea, qué patrones rigen sus decisiones o actos, y si son adecuados a los requerimientos personales en el momento actual y, especialmente, si son idóneos para replantearse quién es y qué quiere transformar en su propia vida. Es decir, sea

capaz de percibir su experiencia, ser más ella misma y crecer como ser humano. Pues como lo refieren Rogers y Kinget (1971); “nadie puede enseñar a nadie nada que merezca la pena. Nadie aprende nada de otro. Se enseña uno con otro, cada uno desde su intimidad libre, abriendo su libertad a nuevos caminos que se comparten” (1971: XIV).

Así el ECP como agente de transformación, ofrece la oportunidad de generar las condiciones necesarias para que la mujer pueda retomarse a sí misma y que ella misma, genere un equilibrio para su vida que se traduzca en logros y bienestar, en autonomía e integración, en respeto y armonía, en decisiones y riesgos asumidos con valentía, para aceptarse completamente en el presente y que repercuta en su futuro.

2.2.2 Las condiciones básicas para la facilitación

La persona es lo inapreciable para el ECP pues considera que, de acuerdo al encuentro con ella y sus circunstancias, se concebirá que se profundice el brindar ayuda. Por ello, la facilitación a mujeres ha de tener características individuales para que se alcance la re-significación de sí mismas; “propone al terapeuta un rol de escucha, de empatía y de compañía auténtica, que “premia” positivamente todas las dimensiones de su cliente y que está preparado para ser abierto y mostrarse vulnerable en su servicio” (Mearns, D. & Thorne, B., 2003:137). Esto representa que el crear condiciones básicas para la relación de ayuda, implican el compromiso del facilitador de no seguir una serie de pasos, sino de ser auténtico al vivenciar la propia experiencia del encuentro como persona. Tal como lo refieren Dave Mearns & Brian Thorne (2003); “Estar disponible para el encuentro con el otro, sea quien sea, significa que debo ser capaz de encontrarme conmigo mismo, quien sea que soy” (2003:157). Estas condiciones son:

- Empatía; entendida como la habilidad de entender el mundo interno de la persona.
- Congruencia; la honestidad que tiene el facilitador para ser él mismo.
- Aceptación positiva incondicional; respeto por la persona y sus condiciones.

Para la facilitación de mujeres, la empatía, la congruencia y la aceptación positiva incondicional, parten de una comprensión profunda del facilitador hacia su sí mismo; tener el valor para ingresar a sus sentimientos y procurar ser congruente a favor de originarse la comprensión. De acuerdo con Mearns, D. & Thorne, B., (2003) tener “la capacidad y el deseo de integrar todos nuestros atributos, independientemente de la etiqueta que les ponga la sociedad convencional y de lo “masculinos o “femeninos” que podamos parecer ante quienes no son capaces de superar estereotipos” (2003:139). Se ha de propiciar un encuentro entre dos personas que se encuentren en un nivel de igualdad, en donde la facilitación provea un ambiente de comprensión, aceptación y reciprocidad, como seres humanos reales. Para tal cometido, el facilitador de mujeres ha de entender conductas, pensamientos y sentimientos particulares y tener la disposición a lo que pudiese surgir; “ofrecer la posibilidad de una riqueza en el encuentro que pueda trascender la cultura y ofrecer una visión del tipo de relación que en el mundo necesita para avanzar con confianza hacia el nuevo milenio” (Mearns, D. & Thorne, B., 2003:146).

Así, el facilitador de mujeres ha de honrar la sabiduría que emerge a través de la relación de ayuda que ha apoyado a que se genere y a los procesos facilitados. Es decir, posibilitar que cada persona se mueva hacia el logro de sus metas y a la creación de sus propias respuestas, así como a su propio crecimiento como persona.

2.2.3 Grupos de encuentro

El Enfoque Centrado en la Persona (ECP) puede aplicarse a la terapia individual sin embargo, ha sido desde sus inicios un enfoque social que surgió en los grupos; así lo refieren Wexler & Rice (1974):

Desde sus inicios, la terapia centrada en el cliente ha buscado esferas más amplias de influencia, más allá del individuo, tratando de explorar la relevancia de sus ideas en contextos más amplios que en la terapia diádica tradicional y buscando aplicar su enfoque a contextos sociales más amplios (1974:313).

El trabajo que Carl Rogers dedicó para la creación de la *Psicoterapia Centrada en la Persona* (1981), no fue exclusivo para encuentros de forma individual sino para que fuera destinado al trabajo con grupos. Descubrió que para que la persona se encuentre consigo misma, es necesario que visualice sus propios problemas a través de la interacción de las relaciones interpersonales con otras personas, para traerlos al punto donde originalmente pertenecen:

A mi entender, es la necesidad de algo que la persona no halla en su medio laboral, en su Iglesia ni, por cierto, en su escuela o universidad, ni tampoco – lo que es bastante triste – en la vida familiar moderna. Es el ansia de relaciones reales e íntimas, en las que sentimientos y emociones puedan expresarse de forma espontánea, sin una previa y cuidadosa censura o contención; en las que sea posible compartir experiencias profundas, desencantos, alegrías; en donde pueda correrse el riesgo de probar nuevas formas de conducta; en una palabra, en las que la persona se aproxime al estado en que todo se conoce y acepta, siendo así factible un mayor desarrollo (Rogers, 2001:18).

Esto revela, que la mujer podrá manejar la resolución de sus problemas de forma satisfactoria, puesto que al interactuar en un grupo de similares, este puede proveer un ambiente beneficioso para su crecimiento y transformación. El grupo se convierte en el agente de apoyo, pues cada integrante se convierte en facilitadora de otra, lo cual aumenta oportunidades de recibir retroalimentación y que la enseñanza sea mutua. Es decir, al participar en grupo, la mujer se encuentra con múltiples puntos de vista y sistemas valorales, en donde al acrecentarse la empatía, se facilita el propio descubrimiento de su valía, representaciones y desarrollo personal, ya que puede reflejar su experiencia y ayudar en gran medida a la auto valoración, en compañía de otras.

2.3 Mujer: noción de sí misma

Ser mujer es un término de representación con múltiples concepciones: para indicar ya sea diferencias biológicas sexuales o, distinciones de género en la atribución cultural de rol o ambos. Dentro de un mundo conceptualizado en términos patriarcales, es la representación del ser humano de sexo femenino, que está en contraste al masculino.

Desde la perspectiva de la psicología humanista, Simpson (1977:69) afirmaba que, “el concepto de sí mismo, la satisfacción de las necesidades y la búsqueda de sentido y desarrollo personal son bases científicas y filosóficas para la definición de la naturaleza humana y la posibilidad de cambio”. De acuerdo con lo anterior, cabe cuestionar si la mujer se percibe como una persona o como un objeto; cómo es su relación consigo misma y hacia el exterior. Cómo se observa a sí misma y considera que la distinguen los demás (su imagen privada y pública).

El autoconcepto es una edificación figurada que cada persona desarrolla acerca de quién es y cómo se introduce en la sociedad. Este es un componente de la conducta que se genera a través de la referencia social, es decir, de la interacción comunicativa de persona a persona que se tuvo durante los primeros años de vida con la madre o quienes administraron cuidados; “la referencia social y la capacidad de para retener la información derivada de la misma puede representar un papel en desarrollos tan esenciales [...] como el surgimiento de las emociones autoreflexivas (turbación y orgullo), el desarrollo del sentido del yo, y el proceso de socialización e internalización” (Papalia, D., Wendos, S., y Duskin, R, 2009: 254).

El autoconcepto es la imagen que la persona observa de sí misma y las actitudes que esta sostiene consigo, así lo refiere Gross (2007), “El enfoque existente de uno mismo es la autoimagen de uno, y nuestra evaluación de nosotros mismos determina nuestra autoestima” (2007:608). La mujer ha concebido una imagen de sí misma a través de patrones y estereotipos socioculturales inculcados desde años atrás por la familia, instituciones y personas que han influido en su propia desvalorización, que constituye un juicio general o repercusión en áreas específicas de su vida. En el transcurso de su existencia, ha recibido mensajes, a veces poco favorables, acerca de lo que significa ser mujer y el cómo actuar con respecto a otras personas como su pareja, hijos, trabajo y sociedad en general. En este trayecto, se ha generado que la mujer, pierda el amor hacia sí misma adecuándose a exigencias del medio ambiente, que devalúen su propia imagen y autoestima y, la encadenan a la necesidad de aprobación. Así aprende a complacer

a otros y suprimirse a sí misma en un camino confuso que le impide reconocer quién es y hacia dónde se dirige realmente.

2.3.1 Sentido de valía personal

El sentido de valía personal es la apreciación positiva o negativa que la persona tiene de la imagen del sí misma (autoconcepto), incluyendo las emociones asociadas con la misma y las actitudes al respecto. Es la percepción natural que tiene todo ser humano acerca de su capacidad personal en donde se aluden las expectativas de sus potencialidades. De acuerdo con Nathaniel Branden (1995),” se refiere a una orientación de la valoración de mí mismo y del compromiso conmigo resultante del hecho que estoy vivo y soy consciente. Como tal, es más primitiva que la autoestima.” (1995:111)

De acuerdo con la interiorización social, algunas mujeres no son capaces de valorarse a sí mismas como seres humanos plenos con cualidades y defectos. No se perciben como auténticas; buscan desesperadamente ser queridas, aceptadas, acogidas y reconocidas. El sentido de valía se va perdiendo primero, con la dinámica de interacción familiar, y posteriormente, con la pareja, trabajo y sociedad. Al no percibirse como seres apreciables, deforman su propia percepción y manifiestan sus necesidades a través de expresiones de resentimiento hacia las personas de su entorno en las cuales han basado su aprecio. El estar inmersas en atención hacia los personajes que rodean su vida, ha limitado que su sentido de valía personal emerja hacia sí mismas como elemento fundamental para el bienestar emocional.

Según describe Virginia Satir (2002), “los sentimientos de valía sólo pueden florecer en un ambiente en el que puedan apreciarse las diferencias individuales, el amor se manifieste abiertamente, los errores sirvan de aprendizaje, la comunicación sea abierta, las normas flexibles, la responsabilidad sea moldeada y practicada la sinceridad” (2002:40).

El reconocer la valía es una tarea de interiorización que puede ser fortalecida en un ambiente propicio para la libre expresión, en donde la mujer a través de las relaciones interpersonales, la escucha de situaciones de vida similares y la creación de vínculos de comprensión podrá percibirse valiosa; con un sentido de vida desde su sí misma como persona, más allá de su desempeño y actividades cotidianas o sociales.

2.3.2 Reconocer los sentimientos

Uno de los elementos que integran un desenvolvimiento sano en las personas son los sentimientos, el cómo las experimenten y expresen con libertad y plenitud. Son parte esencial de la vida, como resultado del desarrollo humano, al ser una orientación interna que proporciona información. Sin embargo no siempre resulta sencillo entender sus componentes de manifestación o constatación, puesto que si no se tiene una forma saludable de percibirlos, pueden generar sufrimiento sin sentido. Según la teoría de Rogers (1998) sentimiento, “Denota el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Por lo tanto, incluye la emoción, pero también el contenido cognoscitivo del significado de esa emoción dentro, y de forma inseparable, de su contexto experiencial e inmediato” (1998: 27). Esto significa que una persona experimenta sus emociones, las simboliza y da nombre como sentimientos según cómo, cuándo y quizá con quién haya vivido la experiencia, quedando dentro de su organismo como un retrato de la vivencia y la cual, no deja de percibir ni referenciar en su mundo interno.

En la actualidad, prevalecen los estereotipos de género asociados a la expresión y vivencia de los sentimientos, en donde la femineidad socialmente construida, ha predispuesto a que la mujer tenga muy poca noción o consideración por cómo manifestar saludablemente lo que siente, lo que repercute en su integridad personal dentro de una relación amorosa y en algunos casos, al contraer vínculos adictivos o violentos. Además, de forma complementaria, el rol designado como “legítimo”, la ha preparado para agradar, depender y complacer, lo que la ubica como víctima donde además, es responsable del éxito o el fracaso de cualquier tipo de situación ya sea familiar, conyugal o laboral. De acuerdo con Berger y Luckmann (2006), “La legitimación

no solo indica al individuo por qué debe realizar una acción y no otra; también le indica por qué las cosas *son* lo que son” (2006:120). Esto quiere decir, que la mujer al aprender formas particulares de conducirse, gracias al proceso de inmersión social que ha experimentado, percibe una condición de vivir o expresar sus sentimientos como natural.

Asimismo, algunas mujeres al ser reprimidas o catalogadas como seres débiles o vulnerables emocionales a través de la interacción en diversos grupos sociales en los que se desenvuelven, han dejado de reconocer emociones y sentimientos propios o tratan de evitar que se manifiesten desde su profundo sentir. Son incapaces de experimentar sus sentimientos de una forma constructiva o saludable, lo que ha provocado síntomas de degradación personal, la autodestrucción de su yo interno, al basar su propia percepción y estima en lo que piensen, digan o manifiesten las personas que les rodean. De esta forma, no encuentran un equilibrio entre la experiencia y la expresión, pues en momentos se inhiben o se desbordan sin control. “dominar nuestras emociones es en cierto modo una tarea absorbente: la mayor parte de lo que hacemos [...] es un intento por dominar nuestros estados de ánimo” (Goleman, 2009:79).

Uno de los propósitos para el bienestar emocional de las mujeres sería que pudieran reconocer sus sentimientos, comprenderlos, aceptarlos, entender lo que dicen, para que éstos sean de ayuda, y no un obstáculo para conseguir sus objetivos en la vida. Para ello, tendrían que reconocer la percepción que tienen acerca de su persona, así como el conocimiento de sus capacidades, habilidades, actitudes, creencias y valores que la integran en sus dimensiones integrales, como ser humano. Asimismo, podrían responder y enfrentarse a sus sentimientos de una manera equilibrada y saludable al ser “Conscientes de sus humores en el momentos que los tienen, [...] puede reforzar otros rasgos de la personalidad: son independientes y están seguras de sus propios límites, poseen una buena salud psicológica y suelen tener una visión positiva de la vida” (Goleman, 2009: 69). A medida que la mujer reconozca sus sentimientos podrá armonizar su propia apreciación como una persona y conducirse en

su ámbito social de una forma saludable, pues “se aproximará a un estado de máxima autenticidad, donde será, de manera más integrada, lo que es organísmicamente” (Rogers, 2009:184). Es decir, le permitirá conectarse consigo misma, reconocer qué le dice su mundo interno y ser quien realmente es.

2.3.3 Asertividad: disposición para la autoafirmación

La representación de la asertividad es un tanto compleja y con diversas acepciones. De acuerdo con Naranjo (2008), ciertos autores la consideran como una “conducta que posibilita la disminución de la ansiedad, otros [...] como la habilidad para expresar sentimientos y pensamientos” (2008:3). Robredo (citado por Gaeta y Galvanovskis, 2009) afirma que;

[...] en un sentido profundo, la asertividad es la seguridad en uno mismo, la tenacidad y persistencia; es saber marchar por la vida con paso firme y con la frente en alto, tener el hábito de manifestarse a partir de la autoestima, y afirmar, defender, expresarse y actuar de manera directa, con la responsabilidad y habilidad necesarias para mantener las interacciones sociales (2009: 406).

Como promotora del Desarrollo Humano, considero que la asertividad es una aptitud del comportamiento y personalidad que se adquiere en el conjunto de las habilidades sociales que se adquieren y que favorece la comunicación de pensamientos, emociones y sentimientos en las relaciones personales con respeto a sí mismo y a los otros, el reconocimiento de cualidades, valores, creencias y que suscita el equilibrio personal, al ejercer normas y convicciones propias, como parte de la “autorrealización del ser humano” (Gaeta González y Galvanovskis, 2009:405).

A lo largo del desarrollo de la sociedad, hombres y mujeres fueron aprendiendo a través del proceso de socialización, el comportamiento que cada uno debe asumir. Esta diferenciación, que abarca normas de conducta, actitudes, valores y tareas; y donde lo femenino debe supeditarse a lo masculino, según la educación familiar, lo que ha repercutido en todas las esferas de la vida, al provocar que exista una relación de poder donde el hombre es el dominante, mientras que la mujer, su papel y tareas, son devaluados generalmente.

El comportamiento de algunas mujeres en México se ha transformado a través de los años; ha dejado de ser una asignación de rol exclusivamente para las labores domésticas, de reproducción y crianza. Actualmente se han incorporado al desarrollo intelectual y profesional, y son parte de la fuerza de trabajo en los distintos ámbitos del mundo laboral. Sin embargo, dicha incorporación ha ocasionado que sufra de rechazo y conductas de hostigamiento desde sus parejas, hijos y familias, al generar alianzas encubiertas para así restringir su autonomía como personas. Su desempeño profesional está condicionado a la predominancia ideológica de no descuidar las tareas para las que tradicionalmente fueron formadas, y las ha llevado no sólo a competir por un lugar en donde puedan demostrar sus capacidades intelectuales así como nuevas habilidades, sino que ha provocado que la sobrecarga de roles y la sobre exigencia hacia sí mismas, tienen que distribuir su tiempo entre el trabajo y los hijos.

De acuerdo con Berger y Luckmann (2006) no hay que olvidar que “los roles representan el orden institucional [...] En primer lugar, el desempeño del rol desempeña el rol mismo [...] En segundo lugar, el rol representa todo un nexo institucional de comportamiento” (2006:97). Hoy día, la dignificación de las mujeres se ha confinado al rol tradicional asignado y suma el nuevo rol adjudicado que tradicionalmente era atribuido a los hombres. Su identidad como mujeres se ve afectada por la transferencia de roles y se ven atrapadas en comportamientos de insatisfacción. “Si se dedica exclusivamente al hogar, se siente frustrada e inútil; si trabaja y es madre, siente culpa por descuidar a sus hijos y a su hogar” (Rodríguez, M. & Ramírez, P., 2004:90).

Considerar que una mujer sea asertiva, requeriría fortalecer parte de sus habilidades sociales de interacción y comunicación. “Significa respetar mis deseos, necesidades y valores y buscar su forma de expresión adecuada en la realidad” (Branden, 1995: 138). No simboliza tener que ser más agresiva, sino la voluntad y destreza general para manifestarse como un ser único, con necesidades básicas y de crecimiento, la cual puede llegar a acuerdos estableciendo relaciones honestas a través de la manifestación de los derechos propios, y reconociendo los derechos de otros de una forma pacífica y considerada.

Personifica la expresión de ser en sí misma una persona integral en lo emocional, física e intelectualmente liberada y vital, es decir, adquirir autoafirmación. Pues tal y como refiere Branden (1995), significa tener “la disposición a valerme por mí mismo, a ser quien soy abiertamente, a tratarme con respeto en todas las relaciones humanas” (1995: 139).

2.4 Construcción social de la femineidad

La femineidad es una construcción que se desarrolla durante un proceso paulatino de educación-socialización. Es decir, las mujeres tenemos características biológicas específicas a diferencia de los hombres, pero nuestra identidad personal se conforma a través de la adopción de una serie de necesidades y predisposiciones que se organizan y configuran en interacción con el medio social en el que nos desenvolvemos; familia, escuela, trabajo, etcétera.

La sociedad institucionaliza normas determinadas con una jerarquía específica que rigen el comportamiento tanto de hombres como de mujeres, y que se representan y habítúan como parte del comportamiento de la vida cotidiana. Tal como lo refieren Berger y Luckmann (2006):

La institucionalización aparece cada vez que se da una tipificación recíproca de las acciones habitualizadas por tipos de actores [...] Las tipificaciones de las acciones habitualizadas que constituyen las instituciones, siempre se comparten, son accesibles a todos los integrantes de un determinado grupo social, y la institución misma tipifica tanto a los actores individuales como a las acciones individuales (2006:74).

Esa forma de conducta se internaliza en el proceso de adquisición de la identidad de género, que se hereda desde el nacimiento como una forma de socialización, mediante la cual se logra que, tanto hombres como mujeres, adapten su conducta e identidad a los modelos y a las expectativas creadas por la sociedad tanto para masculinos como para femeninas.

Esas “formas de ser”, son variables según las necesidades e intereses de cada sociedad y, que de forma prescriptiva, presentan un arquetipo a imitar, al que se deben amoldar, por lo que las personas, hombres y mujeres la perciben como una caracterización de su actuar dentro de su realidad social. “Los individuos realizan acciones institucionalizadas aisladas dentro del contexto de su biografía [...] como partes conexas de un universo subjetivamente significativo cuyos [...] significados [...] están articulados y se comparten socialmente” (Berger y Luckmann, 2006:86).

La institucionalización de las formas de actuar, tiene como característica particular la división sexual del trabajo, en donde hombres y mujeres han de realizar ciertas funciones distintivas por sexo o género. De acuerdo con esa división sexual del trabajo, a las mujeres se les ha asignado un rol de acuerdo a su género, es decir, actividades relacionadas con el ámbito de reproducción, atención y cuidado de la especie, al ser protectoras del bienestar familiar a través de las labores del hogar, la alimentación y educación. Estas a su vez quedan percibidas, asociadas en los aprendizajes y conductas, como parte de una realidad que está sujeta y condicionada por los sistemas de creencias sociales. “La sociedad, la identidad y la realidad se cristalizan subjetivamente en el mismo proceso de internalización” (Berger y Luckmann, 2006:167).

La socialización de la femineidad ha construido a lo largo de la historia, mandatos los cuales nos ha colocado a las mujeres en una situación de subordinación, y en donde quedamos en ocasiones, limitadas al desarrollo de nuestra propia autonomía.

2.4.1 Roles de lo femenino

La mujer contemporánea, al desenvolverse en distintos ámbitos de la sociedad, desempeña roles o papeles diversos cotidianamente. Un rol de género, tiene que ver con la expresión de lo masculino y lo femenino e involucra el modo de relacionarse con las personas y su entorno, que de acuerdo con Bustamante, I. y Bustamante, J. (2005), “está condicionado por las reglas, normas o prescripciones creadas por la sociedad y cultura” (2005:20). Sin embargo, aunque la mujer se haya insertado en el mundo

laboral, como un nuevo papel a desempeñar, no puede separarse de otros roles; el biológico y el que se le determinó tradicionalmente pues, “la naturaleza le asignó la función reproductiva, pero la sociedad le asignó el trabajo doméstico” (Bustamante, I. y Bustamante, J., 2005:20).

Entonces hablar de femineidad es hablar de maternidad, ya que socialmente está reconocido y determinado que la mujer será madre, pues desde pequeñas las niñas aprenden a cuidar, arropar y consentir a sus muñecas o muñecos, como lo hacen sus madres tradicionalmente y, como lo harán ellas en un futuro. Este vínculo tan estrecho entre feminidad y maternidad es el eje central de toda la construcción social del mundo femenino. Dasha (2001) afirma que;

En nuestra sociedad, la más alta prioridad, se otorga a las actividades e intereses masculinos como son los asuntos financieros y políticos. La prioridad más baja para las actividades femeninas que son los cuidados y atenciones hacia la familia, sin reconocimiento ni validación de su importancia social primordial y el esfuerzo que implica (2001: 37).

Al nacer la mujer con la misión de ser madre, debe responsabilizarse de su hijo. Esto ha incorporado a nuestra cultura patriarcal, que la mujer es la cuidadora de sus hijos e hijas y de su hogar (tareas domésticas) y su vida se restringe a la de un varón. Es decir, que el mundo femenino es un mundo privado, doméstico y familiar, mientras que el mundo masculino, es un mundo abierto al exterior; un espacio profesional a nivel personal, en donde al varón lo complementa la mujer con su amor, sus hijos e hijas y su hogar. “La función maternal en la sociedad [...] refuerza las ideas tradicionales sobre la maternidad, el rol de los sexos, etc.” (Everningham, 1997: 28).

A raíz de intentos por combatir la moral de la dominación masculina, en la década de los sesenta, nace el feminismo. Caracterizado en su primera etapa, por la lucha particular de igualdad de derechos; se originó un movimiento que consistió en demostrar cómo los discursos político, filosófico, moral, educativo, cultural, sociológico y religioso, habían sido formulados y descritos por y para las personas del sexo masculino. Comparadas y consideradas inferiores por los hombres, a las mujeres “se

les marginaba y relegaba con el argumento de que estaban biológicamente predispuestas a cierto tipo de labores domésticas y la crianza de los hijos y que eran incapaces de realizar tareas que implicaran un reto intelectual” (Granados, 2009, pár 4).

Según Granados (2009), el movimiento feminista evoluciona inmediatamente con los levantamientos sociales y políticos suscitados en 1968, y se ubica en una segunda etapa, en donde el propósito de igualdad es suplido por la afirmación de diferencia, pues el interés de las mujeres era ser reconocidas como un género diferente, con necesidades distintas y con las mismas oportunidades. Las mujeres demandan el reconocimiento de su particularidad como género, es decir su autonomía. Es entonces que la maternidad se reconstruye a partir de la noción de independencia y las feministas “están interesadas en situar a la madre como un sujeto con sus propias necesidades e intereses” (Everningham, 1997: 22). Sin embargo, en la búsqueda de la autonomía femenina se deja a un lado la calidad del cuidado infantil, por lo que “los modelos psicológicos deben de ser criticados por su fallo en el reconocimiento de la perspectiva de la madre [...] y por su inhabilidad para incorporar la diversidad [...] dentro de un contexto social concreto” (Everningham, 1997: 23).

De acuerdo con Everningham (1997), los antropólogos feministas se cuestionan cómo las diversas culturas organizan a sus sociedades para satisfacer necesidades básicas de los seres humanos, se exaltan las distinciones entre “biología (natural y universal), y cultura (construcción humana y particular)” (1997:25). Las condiciones materiales de existencia de la madre juegan un papel importante en la configuración del comportamiento infantil, y su afectación en el campo social. El cuidado maternal en las sociedades patriarcales “ayuda a perpetuar” a los valores dominantes y la ordenación jerárquica de la sociedad. Se espera que las madres transmitan estos valores a través de su tarea de socialización y se les impone que durante su actividad respalden el sistema patriarcal. “Solo existe la Madre Buena o la Madre Mala” (Dasha, 2001: 39). Se etiqueta y percibe a la madre como “suficientemente buena”, al ser un elemento “frustrador óptimo”, que proporciona un ambiente de cuidado y seguridad a los hijos y, que les minimiza las experiencias emocionales negativas. “Conoce instintivamente por

empatía, cuáles son las necesidades de sus hijos y adapta su conducta para poder satisfacerlas según se van desarrollando y manifestando" (Everingham, 1997: 24).

De acuerdo con Dasha (2001), se conciben algunos mitos sobre el comportamiento de la mujer; esta ha de ser:

1. Asexuada.
2. Una madre perfecta que establece reglas y parámetros, que son tendencia de presiones culturales.
3. Debe de criar a los hijos, pero más a las hijas, que someten su cuerpo a las exigencias que la sociedad dicte.
4. Fuente inagotable de amor fundamentalmente para nutrir incondicionalmente a los demás, como manera de no sentirse vacías.
5. No se enoja. Si surge esa emoción resulta en un sentimiento de culpa.

Igualmente se fundan mitos hacia la mujer, en caso de no cumplir con los requisitos que dicta la sociedad, pues se le relega y etiqueta como *mala madre*, con características que son amenazantes para la sociedad:

1. Por ser inferiores a los padres que son hombres.
2. No haber procreado a un varón, como primer fracaso.
3. No es suficientemente inteligente para crear una familia y necesita de autoridades especializadas.
4. Una mujer con necesidades de afecto, en vez de ser una fuente nutricia para los demás.
5. Ser una mujer con poder y por lo tanto peligrosa.
6. Convertir la cercanía de madre e hija en simbiosis (Dasha, 2001: 43-46).

Durante las décadas de los setenta y ochenta, el feminismo sufre un cambio en su concepción de pensamiento, el acatamiento de las mujeres se identifica con su rol maternal. En esta tercera etapa, el feminismo además de buscar la igualdad y autonomía de la mujer, intenta una “espiritualización ética” del contrato social, “donde [...] el reconocimiento de esta diferencia implica responsabilidad y no lucha” (Granados, 2009, pár 12). Está marcada por el fenómeno de la posmodernidad, ya que las mujeres persiguen igualdad de representación en los sistemas políticos, hecho que se traduce en acceso al poder.

Para la maternidad, se busca un cambio radical en las funciones domésticas donde las mujeres siguen acarreando toda la carga del trabajo en casa y de la educación de los hijos. No busca renunciar a la crianza, busca una manera de poder realizarse en la maternidad sin tener que renunciar al éxito profesional;

[...] deben cumplir una especie de “doble jornada” asumiendo roles en diversos frentes que no permiten la plena compatibilización de sus actividades. Esto se da porque en el escenario actual, las mujeres comparten con los hombres el tiempo de trabajo remunerado, pero no se ha generado un proceso de cambio similar en la redistribución de la carga de tareas domésticas (Pizarro y Guerra, 2010:10).

Hasta el momento, la evolución ha provocado que esta construcción social vaya cambiando y las mujeres adquieran independencia, estudien, trabajen fuera de su hogar y se formen profesionalmente, de forma que cuando deciden unirse a un varón para formar pareja, un hogar y una familia, ambos poco a poco, compartan la vida en todos sus ámbitos.

Al presentarse la modernización, la sociedad ha sufrido un cambio en la visión del desempeño del rol de la mujer, pues esta, tiene una presencia progresiva en la actividad económica política y social del mundo. Esto hace que aparezcan nuevas formas de feminidad; en el siglo XXI la mujer es independiente, se forma, trabaja dentro y fuera de su hogar y comparte con su pareja sus responsabilidades domésticas y familiares, pero aún sigue muy presente la exclusividad de la maternidad y el instinto

materno como algo innato, en vez de cultural, que hace que las niñas desde muy pequeñas, piensen en casarse y cuidar de sus hijos e hijas, ya que culturalmente así se ha transmitido.

Las nuevas formas de feminidad presentan a una mujer independiente, formada profesionalmente y personalmente. Ella decide con su vida, sin condicionarse a un varón y si lo hace, es por voluntad propia. En el ámbito contemporáneo, existen nuevas formas de feminidad pero sin apartar de ellas el estereotipo tradicional femenino, al cual toda mujer por cultura está muy unida.

2.4.2 Apreciación cultural de la mujer en México

La mujer como parte de la historia de México, representa una figura importante desde la cultura azteca hasta nuestros días, en los diversos ámbitos de la sociedad, en donde se ha caracterizado por ser luchadora y mártir. Es conocido que a través de la exploración histórica de la evolución de la mujer mexicana, su participación fue aislada y sin dirección, ya que dadas las circunstancias aún vigentes entre cultura y sociedad, sigue impuesto que ésta se conduzca bajo la misma condición.

Breve reseña histórica

Desde antes de la Conquista, la sociedad azteca fue opresiva con las mujeres: servir y obedecer fue su tarea principal, “lo mejor que podía sucederle a una mujer era morir al dar a luz; las que así morían adquirirían el rango de diosas” (Rodríguez, M. & Ramírez, P., 2004:69). Durante el mestizaje y el lapso de la Colonia, se manifiesta el pensamiento introyectado de la culpa cuya responsable es la mujer, al unirse al hombre español y procrear al procedente traidor de su cultura original; “el nacimiento de su hijo era la expresión de su alejamiento a un mundo, pero no la puerta abierta a otro distinto” (Ramírez, 1977:49).

Al germinar la transculturización española también se agrega la representación judeo-cristiana de la mujer pecadora, al haber permitido la entrada al paraíso de

Satanás, la serpiente que motiva la intención conspiradora en Eva, la originaria femenina. La apreciación de la mujer adquiere características peculiares que la clasifican por clase sociales; “a la española altiva, a la criolla trepadora y agresiva, a la mestiza confusa y a la india devaluada y sumisa” (Rodríguez, M. & Ramírez, P., 2004:70). Así paulatinamente fue identificada la mujer con lo inferior o indígena, y asociada como representación de debilidad e inferioridad social, en donde el poder masculino es visualizado como atributo y la subordinación como pleitesía de lo femenino.

Durante tres mil años la mujer hizo naturaleza, como lo hace una planta, es decir, vegetativamente. Veía por los ojos del hombre. Entre tanto, el hombre hacia historia: batallando, jadeando, explorando, escribiendo libros, batiendo teoremas de física y matemáticas. La mujer seguía el surco vinculada a la maternidad, filialidad, hermandad o al cuidado del héroe bravucón (López, 2007:2).

A pesar de estar inmersa en pasajes de la historia y ser parte de la construcción social y cultural del país, es a mitad del siglo XX que comienza ser tomada en cuenta como pieza importante para el desarrollo de México, pues es hasta 1953 que se le otorga el derecho al voto y es en ese momento, que se gana la correspondencia intelectual.

Imagen de la mujer mexicana

De acuerdo con Santiago Ramírez (1977), Rogelio Díaz-Guerrero (1990) y Mauro Rodríguez y Patricia Rodríguez (2004), tradicionalmente se percibe a la mujer mexicana más como madre protectora, abnegada, sometida, disimulada y fingida, religiosa y tradicionalista. No se le visualiza como pareja o compañera de su esposo, no debe expresar ni experimentar su genitalidad fuera del matrimonio o de la procreación, ha de buscar su realización personal en lo maternal.

Sin embargo desde la década de los sesenta hasta nuestros días, se ha perfilado una nueva percepción de la mujer, aquella que en la innovación globalizada adquiere nuevos matices de transculturización anglosajona, sin dejar raíces ancestrales de

comportamiento. Así lo refieren Rodríguez, M. & Ramírez, P. (2004); “la mujer moderna, liberada de modo que coexisten dos estereotipos muy contrastantes: primero, la dulce, fiel, amorosa, abnegada, dependiente, no responsable de sí fuera del hogar; el segundo, la ambiciosa, manipuladora, traidora, prostituta, cómplice” (2004:71).

En la mujer actual, radican el protagonismo y antagonismo de la percepción social y de la propia, pues de acuerdo con Ramírez (1977);

Vivimos en una cultura que demanda del ser humano, en este caso la mujer, cualidades y aptitudes cada vez más alejadas de la satisfacción procreativa. Esto trae como consecuencia que la mujer se encuentre ante un dilema muchas veces irresoluble. Optar por su condición maternal, satisfaciendo sus necesidades en esta tarea u optar por renunciar a satisfacciones procreativas por otras gratificaciones de tipo social: trabajo, participación en la cultural o genital (1977:161).

Sólo la mujer podrá reivindicar su apreciación e imagen cuando se reconozca a sí misma desde su ser persona y descubra el equilibrio de su desempeño en la sociedad. Descubrir que desde su sí misma existen una multiplicidad concreta de experiencias vividas y las cuales, se manifiestan en su particularidad. Encontrar que desde sus creencias, valores, necesidades, defectos y cualidades, puede desenvolverse como una persona única, cuya condición es ser mujer y su relación con la sociedad, es un vínculo de maravillosas oportunidades de convivencia con seres diferentes, pero de igual valor.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la intervención

A continuación describo la experiencia de intervención de cada una de las ocho sesiones que conformaron el taller. Notifico las actividades planeadas y realizadas así como los cambios y modificaciones que surgieron y los tiempos empleados. Asimismo reporto logros, dificultades y circunstancias que sucedieron en el lapso de la vivencia grupal de “Descubrir a Eva”.

Primera sesión

Previo al inicio de la sesión, repartí a las participantes un cuestionario referente a las expectativas sobre el taller. Solicité respondieran cada uno de los enunciados y para ello, para ello tuvieron un tiempo aproximado de 20 minutos. Posteriormente, les dí un trozo de papel, marcadores de agua y cinta adhesiva, para que escribieran su nombre y les sirviera como identificador de apoyo para la presentación de cada una ante el grupo. Consecutivamente, propicié el preámbulo de integración entre las participantes al taller, por lo que les solicité a cada una, se presentara ante el grupo y expresaran su expectativas acerca del mismo.

Sucesivamente, realicé la presentación sobre el curso a través de una exposición proyectada en la pantalla que previamente había realizado en formato power point. Verbalmente y a manera de clase, expuse cuál era el propósito general que se deseaba cumplir en el encuentro de manera general durante todas las sesiones . Dicho propósito busca facilitar un espacio de expresión, liberación para mejorar el sentido de valía personal y aumentar la autoafirmación saludable. Además, promoví a través de acuerdos entre las participantes, la generación de normas de trabajo en grupo. Este lapso de la sesión tuvo una duración aproximada de 60 minutos. Después, se les dio un breve descanso de 15 minutos y se les ofrecieron galletas y refrescos.

Al finalizar la pausa, solicité a las participantes realizaran en una hoja blanca de papel, un árbol; que en el tronco escribieran su nombre, en cada raíz, las habilidades o

fortalezas que creían poseer y en cada rama, sus logros o éxitos. La actividad tuvo una duración de 30 minutos. Posteriormente pedí a las participantes acomodaran las sillas al centro a manera de círculo, y compartieran cada una sus logros, fortalezas y habilidades. Se compartió en un lapso de 40 minutos, y finalmente se dió por terminada la sesión.

El primer obstáculo al que me enfrenté, fue el miedo que sentí antes de que iniciara el taller , ya que llegó la hora asignada de inicio y no había llegado la gente. Comencé a sentir ansiedad e inseguridad. Como segundo obstáculo, lo técnico como apoyo a mi exposición en el taller, pues la computadora con la que contaba, no funcionó al conectarla al cañón de proyección y temí no conseguir otro equipo. Eso me causó nuevamente el sentirme ansiosa. Temí que las participantes me visualizaran como una persona poco profesional, que no cuenta con el equipo necesario para un curso. Estaba más pendiente de lo que fueran a pensar, que mis propios conocimientos acerca del tema que iba a exponer.

Estar en este estado me dificultaba contactar mis recursos y ponerme empática en momentos, pues no tenía claridad de lo que estaba pasando dentro de mí. Asimismo, dudaba de que estuviera generando interés en la participantes, pues mostraron de inicio resistencia en exponer opiniones y experiencias. Eso provocó que me sintiera nuevamente insegura y ansiosa. Otro obstáculo fue que una de las participantes llegó 45 minutos después de haber iniciado la sesión y con su niña de tres años. Esto generó que las mujeres distrajeran la atención de sí mismas hacia la bebé y estuvieran más pendiente de ella. Generó tensión en mi cuerpo y mucha inseguridad por no tener la atención del grupo, además de no saber cómo expresarle a la mujer, lo inquieta que me sentía con la asistencia de la niña, sin herirla.

Considero que en esta sesión de inicio hubo identificación y se pudo crear un clima empático entre las participantes, pues respecto a los objetivos particulares:

- Las mujeres estuvieron dispuestas a participar y compartir sus experiencias en grupo desde el inicio. Pudieron mostrar una actitud positiva sobre lo expresado en cada una. Esto compuso de inicio, que se experienciara un clima de respeto y confianza entre ellas mismas, pues lograron escucharse activamente en lo individual y en grupo.
- Las mujeres al realizar la dinámica de “Tu Árbol”, pudieron tener un acercamiento hacia sí mismas, siendo ellas las responsables de proveerse mejor calidad de vida, a través de las dinámicas de introspección.

Aún no puedo registrar los cambios que se van dando de acuerdo al objetivo de la intervención, ya que es la primera sesión y todavía no tengo las evidencias que sustenten las necesidades y transformaciones individuales y grupales de las participantes. Continuaré con la planeación proyectada.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta primera sesión, considero que en mí persona como facilitadora:

- Puedo enfrentar una situación tensionante y conseguir que salga adelante.
- Que a pesar de estar llena de estrés, puedo iniciar un taller y generar resultados positivos. A partir de ese día a tener mayor tolerancia conmigo, pues tengo recursos para ser una facilitadora y persona.
- Tuve disposición de escuchar a las personas, pues estuve atenta a los relatos de cada una de las participantes, y procuré ser respetuosa de cada situación, lo que favoreció expresaran libremente sus pensamientos y/o sentimientos.

Segunda sesión

Previo al inicio de la sesión, repartí a las participantes un cuestionario de apoyo para que refirieran cómo se percibían así mismas. Les pedí respondieran cada uno de los enunciados, actividad que les llevó un tiempo aproximado de 20 minutos. Consecutivamente, llevé a cabo el preámbulo de integración entre las participantes al

taller, pues les dí la bienvenida a la segunda sesión; a las cuatro mujeres que desde inicio se habían integrado y, a las dos profesionistas que se incluyeron en esta sesión.

Solicité a las participantes que se presentaran y expresaran de manera general los acuerdos y normas para trabajar en el taller. Esto llevó aproximadamente 5 minutos. Posteriormente, les pedí que de manera libre, expusieran cómo se encontraban ese día, y después de que ellas comentaron cómo se encontraban, visualizaron en la pantalla una presentación musicalizada en formato power point que proyecté en la pantalla del aula, con un pensamiento referente a los abrazos. Terminada la exposición, les invité a que se levantara cada una de su lugar y, se dieran la bienvenida con un abrazo. Cada integrante del grupo nos brindamos un saludo caluroso a la sesión.

Sucesivamente, realicé la presentación sobre el tema que se vería para esta sesión, a través de una exposición proyectada en la pantalla que previamente había realizado en formato power point. Verbalmente y a manera de clase, expresé que en la sesión anterior, se había quedado abierta la pregunta “¿Quién es Eva?”, y que se iría respondiendo a través de los encuentros. Por lo que en esta segunda reunión, todas concebiríamos la propia noción de ser mujer, con el propósito de que las participantes pudieran identificar el conocimiento que tienen de sí mismas como personas, a través de sus habilidades, fortalezas y logros personales. La exposición tuvo una duración aproximada de 60 minutos. Después les dí un breve descanso de 10 minutos y se les ofrecieron galletas y refrescos.

Al finalizar la pausa, les devolví a las participantes, la hoja en donde habían realizado la dinámica de “Tú árbol”, de la primera sesión. Asimismo, les pedí que plasmaran en una hoja blanca de papel, un nuevo árbol; que de manera escrita refirieran qué agregarían de su persona después de haber visualizado la exposición sobre sí mismas. Para la actividad dí un lapso de 30 minutos.

Posteriormente, solicité a las mujeres acomodaran las sillas al centro del aula y compartieran cada una lo que habían escrito. Después de la exposición de cada una, pregunté cómo se iban después de haber experimentado la sesión, y les propuse una

tarea para reflexionar, al enunciarles unas preguntas para tal cometido. Esta actividad tuvo una duración aproximada de 45 minutos. Y finalmente dí cierre para dar por terminada la sesión.

En esta segunda sesión, el primer obstaculo que vivencié, fue que no asistieron cinco participantes de las nueve que habían asistido a la primera sesión. Eso me hizo dudar acerca de mi estilo de facilitación y generó que me volviera a sentir insegura. Esto me dificultó ser natural de inicio al encuentro pues, me hizo estar más al pendiente de mi desempeño, que mostrarme con autenticidad. No podía sentirme cómoda, y me provocó que no estuviera en una relación empática con las participantes.

El siguiente obstáculo fue la forma de intervenir de Larisa, una de las nuevas integrantes al grupo. Pues me parecía que sus aportaciones estaban más en dar consejos y responsabilizar a otros, que escuchar las vivencias de las participantes del grupo. Eso generó que tensionara mi quijada y comenzara a manifestar enojo con mi postura corporal y facial. Provocó que dudara de mis recursos como facilitadora y se me dificultara empatizar con ella, pues no tenía claridad de su experiencia ni de la mía. Dudaba que estuviera generando interés en ella.

Como terecer obstáculo, el que hubiera sonado el celular de Nadia, me sacó de total concentración, lo que provocó se me dificultara retomar tanto el tema que estaba exponiendo, como mi percepción externa e interna. Sentí molestia, pues aprecié que no estaba respetando las normas de trabajo en grupo. Eso provocó en mí juzgar a la persona, sin tomar en cuenta que probablemente fue una distracción.

Respecto a los objetivos particulares, las mujeres:

- Estuvieron dispuestas a participar y compartir sus experiencias en grupo, desde el inicio. Pudieron mostrar una actitud positiva sobre lo expresado en cada una. Esto afianzó a que se experimentara un clima de respeto y confianza entre ellas mismas, pues lograron escucharse activamente en lo individual y en grupo.

- Lograron estar más conscientes de realizar una exploración personal, pues durante la semana se percataron de situaciones que les afecta a sí mismas y pudieron realizar ejercer cambios de actitud con ellas y con lo que les rodea.
- Refirieron tener mayor tolerancia a sí mismas pues manifestaron tener cambio de percepción respecto a lo externo es decir, no están al pendiente de las otras personas, sino que comienzan a proveerse mayor tolerancia.
- Al realizar el cuestionario de inicio y la dinámica “¿Quién soy?”, pudieron tener un acercamiento hacia sí mismas, de manera pacífica. Se dieron cuenta de quiénes son y el cúmulo de virtudes y defectos que tienen, sin causar críticas o calificaciones negativas hacia su persona.

Después de exponer contenidos a manera de clase y apoyar a las mujeres con actividades referentes al autoconocimiento (cuestionarios antes mencionados), consideré que para la siguiente sesión, pudiera apoyar a las mujeres en auto estima, pues proveería soporte en la validación hacia sí mismas. Para tal cometido, planeé realizar una pequeña exposición a manera de clase, con contenidos sobre la autoestima, y posteriormente realizar la dinámica de “Las Ollas”.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta segunda sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- Que a pesar de enfrentar que no asistieran algunas participantes que estuvieron en la primera sesión, puedo conseguir exponer los temas y proporcionar ayuda a las personas que se estuvieron presentes en la sesión, sin dar importancia al número.
- Que mi estilo personal de intervención, está favoreciendo que las personas exploren mayor conocimiento de sí mismas, y expresen con mayor libertad sus vivencias. Pues estuve atenta a su experiencia, demostré interés y cuidado por cada una de las mujeres.
- Que al ser condescendiente hacia mí misma, me permite estar en una actitud de seguridad y ser más natural al desenvolverme en la interacción, pues puedo utilizar mis propios recursos, para relacionarme con otras personas y conmigo.

Tercera sesión

De inicio, di la bienvenida a las participantes a la tercera sesión; estuvieron presentes nueve de las once mujeres profesionistas que asisten al taller. Posteriormente solicité que expresaran verbalmente, si habían realizado algún propósito de modificación en su conducta en la semana, así como identificar las necesidades que requerían atender, y recuperar los aprendizajes obtenidos en la sesión pasada. Sólo tres de las mujeres profesionistas compartieron su experiencia de cambio. Esto tuvo un lapso de 20 minutos de la sesión.

Sucesivamente, realicé la exposición verbal y a manera de clase sobre el tema que se vería para esta sesión, con el apoyo de una presentación proyectada en la pantalla que previamente había realizado en formato power point. Referí que la sesión anterior, se había quedado abierta la pregunta “¿Quién es Eva?”, - pregunta la iríamos respondiendo gradualmente en el transcurso de las sesiones-, puesto que para descubrir a la verdadera Eva, habría que explorar internamente para reconocer a la mujer que vive dentro de cada una; aquella que no se puede ver, que habla de manera intrapersonal y que afecta la salud emocional.

Entonces el propósito a cumplir era el reconocer el sentido de valía personal a través del auto exploración, para fortalecer la auto aceptación pacífica. La exposición tuvo una duración aproximada de 10 minutos. Consecutivamente, invité a las participantes a realizar la dinámica planeada para esta sesión, “¿Cómo está la olla de Eva?”. Después de que en la presentación, se visualizó la metáfora de “*las ollas*” de Virginia Satir, repartí a cada asistente un jarrito de barro, acuarelas, pincel y un vaso de plástico con agua, para que pintaran en él su nombre. Después, les pedí procuraran estar en silencio para facilitar el contacto con su Eva interna, según fueran adentrándose en sí mismas y, conforme a su sentir, se expresaran libremente dibujando en el jarro, lo que surgiera desde su interior. A continuación, las mujeres se dispusieron a realizar la dinámica, al tiempo que escuchaban música, que puse de fondo, para

apoyar la introspección y sensibilizar sus sentidos. El ejercicio tuvo una duración aproximada de 65 minutos.

Después de haber terminado de pintar el jarrito, solicité a las mujeres se quedaran en su lugar, sentadas y se acomodarán con los pies en el piso, cerraran sus ojos, realizaran respiraciones profundas e intentaran percibir los latidos de su corazón; que se hablaran así mismas de forma intrapersonal, mientras escuchaban la canción “Mi Reflejo”, interpretada por Cristina Aguilera.

Al termino de la melodía, les pedí a las participantes que a su ritmo y tiempo, abrieran sus ojos, y de manera consciente en el presente reflexionaran qué había pasado en ellas, sin compartir o externar al grupo. Al tiempo, repartí trozos de hojas de papel en blanco, y les pedí que de manera escrita, escribieran una cualidad, virtud o frase positiva, que percibieran en sí mismas y, en cada una de sus compañeras de grupo.

Continuamente, al terminar de escribir cada frase, indiqué que doblaran cada papelito, y se dispusieran a colocarlo en el jarrito que correspondiera a cada una de las mujeres. Mientras realizaban esa actividad, escucharon como melodía de fondo la canción “De mujer a mujer”, interpretada por Marta Sánchez. Este ejercicio tuvo un lapso aproximado de 15 minutos.

Terminado el ejercicio y sin hablar sobre lo experienciado, les otorgué un breve receso de cinco minutos. Cuando regresaron del descanso, les invité a dejar sus asientos, pasar al centro de aula, y se conformaran a manera de círculo. Se tomaran de las manos entre participantes (una con otra) y, en silencio, dirigieran cada una su mirada hacia la de sus compañeras. Sin soltarse de las manos, se visualizaran cada una; que se reconocieran como miembros del grupo, quiénes son. Les expresé que eran personas y que conformaban un grupo de mujeres valiosas que son dignas de confianza, simplemente por ser ellas mismas.

Les pedí nuevamente que cerraran sus ojos y se hablaran a sí mismas, mientras escucharan la melodía, “Gracias a la Vida”, interpretada por Mercedes Sosa. Al término del tema, les pedí que a su ritmo y tiempo, abrieran sus ojos, se soltaran de las manos y, se brindaran un abrazo hacia sí mismas. Después de haberse proveído el abrazo, regresó cada una a su asiento. Este ejercicio tuvo un lapso de 10 minutos.

Inmediatamente, les repartí a cada mujer una fotocopia del texto “Yo, puedo decirme que...”, en la cual escribieron su nombre. Les expresé que para la realización del ejercicio, se levantarán cada una de la silla y se dirigiera a tres compañeras que ellas eligieran para leer el texto escrito en su fotocopia. Después de que cada una realizó la actividad, volvieron a ocupar su silla. Esta parte del ejercicio tuvo una duración aproximada de 20 minutos.

Ya en su lugar, les invité a que visualizaran que el jarro que habían pintado, era la esencia de la Eva; la que llevan dentro. Y que de manera intrapersonal, expresaran un discurso positivo. Después de haber introspeccionado, les invité a que de manera individual, visualizaran y leyeran las frases de sus compañeras escritas en los papelitos, que se encontraban dentro de su jarro. Mientras realizaron esta acción, escucharon como melodía de fondo la canción “Te amaré”, interpretado por Miguel Bosé y Laura Paussinni. Esta actividad tuvo un lapso de 10 minutos.

Después les pedí a las mujeres que compartieran de manera voluntaria cómo se habían vivido la dinámica hasta el momento. Algunas participantes externaron sus vivencias y las compartieron ante el grupo en un lapso de 15 minutos. Continuamente solicité se levantarán de su lugar y que paradas, se acomodaran al centro del aula a manera de círculo. Después que se vieran nuevamente a los ojos cada una y se brindaran entre ellas un fuerte abrazo, mientras escucharon la melodía, “Eres” interpretada por José María Napoleón. Al término del ejercicio aplaudieron como símbolo de motivación hacia ellas mismas. Este ejercicio tuvo un período de 10 minutos, y se dio por terminada la sesión.

En esta sesión el obstáculo al que me enfrenté, fue que la mayoría de las participantes no quisieran pronunciar cómo se sentían o qué aprendizajes habían tenido en la semana. Eso me hizo dudar entre que, aún no experimentan la confianza de compartir sus experiencias personales ante el grupo o, que no estaban realizando un ejercicio de modificación en conductas hacia sí mismas. Me sentí insegura, pues consideré que mi estilo de facilitación, no provocaba en ellas un aprendizaje o confianza. Provocó que estuviera más pendiente de mis pensamientos que ser empática conmigo y con ellas.

Otro obstáculo al que me enfrenté, fue que durante la dinámica, estuve capturando momentos en fotografía o cambiaba la música de fondo, y eso provocó que perdiera momentos de observación y distrajera mi contacto sensorial. Estaba más pendiente de las cuestiones técnicas, que de continuar el proceso de introspección, lo que me hizo tardar en recuperar la atención a mí misma.

Respecto a los objetivos particulares, las mujeres:

- Estuvieron dispuestas a participar y empatizar consigo mismas así como compartir experiencias en grupo, a través de la expresión no verbal y sus sentidos. Alcanzaron percibir un clima de confidencialidad pues lograron escucharse activamente en lo individual y en grupo.
- Al realizar una exploración personal, a través de la dinámica, fueron siendo responsables de su propia experiencia interna. Experimentaron sensaciones, emociones y sentimientos, que les brindaron un estado emocional más saludable.
- Al realizar la dinámica de los papelitos escritos con frases positivas y colocarlos en las ollas de cada una de los miembros del grupo, pudieron tener un acercamiento hacia sí mismas, de manera pacífica. Pues se dieron cuenta de quiénes son y el cúmulo de virtudes y defectos que tienen, sin causar críticas o calificaciones negativas hacia su persona.
- Al término de la dinámica y la sesión, expresaron verbalmente, emociones placenteras hacia sí mismas, al descubrirse como seres integrales y únicos.

Después de otorgarles contenidos y actividades referentes al sentido de valía personal, consideré que para la siguiente sesión, apoyaría a las mujeres en fortalecer su auto estima, pues supuse favorecer la afirmación de su valía personal de manera saludable, hacia sí mismas. Por ello, planeé realizar una pequeña exposición con contenidos sobre la autovaloración, el ciclo de vida de Erikson, la pirámide de necesidades de Maslow, y respondan un cuestionario de frases incompletas, referente a su propia autovaloración como persona integral.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta tercera sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- Que puedo acompañar a personas a través de dinámicas o ejercicios, que no requieran expresión verbal. Esto favoreció que las personas encontraran un medio de comunicación distinto, para su autoconocimiento y tuvieran un mayor grado de exploración hacia sí mismas.
- Que puedo ser cuidadosa y sutil en las intervenciones, pues me descubrí con recursos más auténticos en mi forma de expresión hacia las personas tanto verbales como corporales.
- Que puedo dejarme llevar con las personas, pues al empatizar con su experiencia, encuentro nuevos recursos para mis relaciones interpersonales; que me hacen percibirme más comprensiva hacia mí misma y la gente que me rodea.

Cuarta sesión

De inicio di la bienvenida a las participantes; estuvieron presentes seis de las diez mujeres profesionistas que formalmente asisten al taller. Posteriormente solicité a las asistentes expresaran verbalmente, cómo se habían sentido durante el trayecto de la semana, después de experimentado la dinámica de “¿Cómo está la olla de Eva?”, que realizaron en la sesión anterior, y si habían experimentado algún cambio de conducta durante la semana. En expresar las vivencias de cambio, llevó 30 minutos de la sesión.

Sucesivamente, realicé la exposición verbalmente sobre el tema que se vería para esa sesión, con apoyo de una presentación proyectada en la pantalla que previamente había realizado en formato power point. Referí que para responder la pregunta ¿Quién es Eva?, habría que empezar por el amor hacía sí misma, en el aquí y ahora. Descubrir qué pensamientos, emociones, sensaciones o sentimientos, en el presente, podrían provocar cambios en uno mismo. Habría que explorar dentro de cada una y para valorar a la mujer que vive dentro; el estimar a Eva. Entonces mencioné que el propósito a cumplir en el cuarto encuentro del taller, era fortalecer la autovaloración a través de la del reconocimiento de las dimensiones que caracterizan su identidad. La primera parte de la exposición se llevó a cabo hasta la diapositiva número seis y, tuvo una duración aproximada de 10 minutos.

Consecutivamente, repartí a las participantes una fotocopia, con el esquema de las “etapas de desarrollo de Erik Erikson” (Rodríguez Estrada, 1988:38-39), para que los visualizaran, leyeran y ubicaran en qué período se encuentran en la actualidad. Posteriormente, les otorgué un cuestionario de evaluación “Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson” (Rodríguez Estrada, 1988: 41-42), para que con mayor claridad, situaran las características conductuales que percibían de sí mismas, de acuerdo con la etapa de desarrollo ubicada. Mientras realizaban la dinámica puse música de fondo motivacional.

Después de haber que realizaran el ejercicio, les pedí a las participantes compartieran cómo había cada una experimentado la dinámica. Cuando compartieron, se suscitó entre las participantes exponer el cómo vivían la autoridad de su madre, por lo que se desvió la expresión sobre las respuestas del cuestionario, y se experimentó la dinámica de grupo de encuentro, cuyo lapso fue de una hora con 40 minutos de la sesión. Posteriormente les di un breve receso de 10 minutos.

Al término de la pausa, retomé la exposición verbalmente y a manera de clase e hice referencia sobre la “Jerarquía de Necesidades Básicas de Maslow” (Fradiman & Frager 2001: 355), en donde se hizo la indicación que el nivel quinto, relacionado con la

estima, es la posibilidad de potenciar el desarrollo para el sí mismo, para lograr la autorrealización. Para ello, se requeriría auto exploración hacia la propia esencia o identidad.

Continuamente solicité a las mujeres que en su lugar, se ubicaran cómodamente, cerraran sus ojos, realizaran respiraciones profundas, y procuraran estar conscientes de cómo se encontraban en el presente e intentaran identificar su sí mismo. Puse música como apoyo del ejercicio. Al término de la dinámica de concientización, les pedí a las mujeres que a su ritmo y tiempo abrieran los ojos y respondieran los cuestionarios que se había repartido previamente, “Aquí y Ahora” y “Mi esencia”, para que de manera escrita, expresaran cómo se percibían.

Después pedí a las participantes, que libremente compartieran alguna de las frases incompletas de los cuestionarios ante el grupo. Después de que se expresaron, les solicité que estuvieran pendientes de cambios pudieran suceder en el trayecto de la semana. Se dieron un fuerte aplauso y se dio por terminada la sesión.

En esta cuarta sesión, a los obstáculos a los que me enfrenté fueron:

- Que una de las participantes, no quisiera expresar libremente lo que estaba sucediendo con ella, y que no se sintiera con la confianza de hacerlo. Eso provocó en mí inseguridad y que tuviera una sensación de desilusión hacia mí misma. Pues consideré que no estaba siendo lo suficientemente empática con ella, para otorgarle esa intimidad.
- Que otra de las participantes, se la pasaba haciendo comentarios con una más, a manera de secreto mientras estaba realizando la exposición a manera de clase, y no sabía cómo expresarle que me causaba distracción. Eso provocó que en momento no estuviera al pendiente de las demás personas del grupo y que no estuviera en atención de los contenidos de la exposición. Estar en este estado me dificultaba contactar mis recursos y ponerme empática en momentos, pues no tenía claridad de lo que estaba pasando dentro de mí.

Respecto a los objetivos particulares, las mujeres:

- En el transcurso de las sesiones se han mostrado dispuestas a participar y empatizar consigo mismas y las demás miembros del grupo. Pude percibir que existe escucha, libertad en la expresión, confidencialidad, respeto y confianza.
- Están siendo conscientes de modificar conductas para su bienestar emocional, por lo que se han hecho responsables de su propia transformación. Pudieron reconocer que ellas mismas son capaces de proveerse amor al dar referencia de sus propias necesidades de crecimiento.
- Al responder los cuestionarios sobre auto valoración, tuvieron mayor claridad acerca de sí mismas y pudieron reconocerse de manera pacífica. Es decir, reafirmaron quiénes son sin causar críticas o calificaciones negativas hacia su persona. Lograron reconocer quiénes son y mostrar bienestar.

El trabajo de campo se visualizó como taller, pues planeé las sesiones con contenidos o temas específicos que se adecuarán a las necesidades de las participantes, a los asuntos y actividades proyectadas para cada reunión. Por lo que después de exponer contenidos y reforzar los mismos, con actividades referentes a autovaloración, consideré que el siguiente tema a tratar con las mujeres profesionistas, sería gestión emocional, como ayuda a experimentar de una forma saludable su sentir.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- Puedo ser auténtica con las personas, pues al empatizar con su experiencia, encuentro nuevos recursos para mis relaciones interpersonales; que me hacen percibirme más comprensiva hacia mí misma y la gente que me rodea.
- Consigo respetar a las personas en su forma de compartir experiencias y ser tolerante en su intimidad. Pues no quise insistir en que las participantes expresaran alguna situación sin que se sintieran seguras de hacerlo.
- Logro sentirme cómoda al experimentar una sesión del grupo, pues me puedo percibir empática conmigo y con el grupo, con sus vivencias y con las mías.

Quinta sesión

Para la apertura de esta quinta sesión del taller, di la bienvenida a las participantes. Estuvieron presentes cinco de las diez mujeres profesionistas que conforman el grupo. Como lo había hecho en sesiones anteriores, les pedí a las asistentes expresaran verbalmente, cómo se sentían en ese momento y qué cambios habían observado en sí mismas durante el trayecto de esa semana. Al momento que una de las participantes compartió su sentir se generó la dinámica de grupo de encuentro.

Percibí que tenían necesidad de ser escuchadas, pues en confianza lograron externar sus experiencias de vida –presentes y pasadas- ante el grupo; compartieron libremente. Corporalmente estaban en una posición abierta, es decir, sus brazos estaban postrados en las mesas con soltura, sus rostros sin tensión, y la forma de respirar, pausada y tranquila. La interacción fue cordial, con respeto y fraternal.

Me dispuse a facilitar la necesidad que en cada una surgiera al momento. Las experiencias que iban expresando cada una, provocaron que se adentraran en sí mismas, compartieron los momentos experimentados en la infancia con el vínculo y relación con sus padres. Se mostraron participativas y atentas a cada relato expresado. Estuvieron más conscientes de sus propias vivencias al escuchar a sus compañeras, esto provocó que se generara un ambiente propicio para la libre expresión, la escucha, la confianza y confidencialidad. Demostraban comprensión sobre la experiencia.

Sentí entusiasmo, pues supuse que mi estilo de facilitación estaba apoyando a que las mujeres lograran adentrarse en sí mismas y conseguir una comunicación intrapersonal profunda. Presté atención cómo se estaba experimentando el contexto grupal, pues percibí unión en el ambiente. El vínculo de la confianza, se estaba confortando profundo; las vivencias que emergían de cada una, propició un clima de expresión y participación más abierta. Las mujeres se percibían complacidas de vivir la experiencia.

A pesar de que la experiencia fue intensa, me percibí calmada, sutil, delicada y respetuosa de las experiencias expresadas por cada persona. Corporalmente, de inicio me percibí tensa, pues en espalda y pies sentía dolor, mi quijada estaba apretada. Sin embargo, conforme fue aconteciendo la sesión, me percibí más relajada, mi cuerpo estaba con soltura, en una posición relajada y noté que estaba receptiva. Me fui sintiendo segura en el momento de facilitar, pues las participantes mostraban consideradas, satisfechas e interesadas por permanecer en el taller; la confianza en el grupo era evidente.

Después de que las participantes compartieran sus experiencias, les mencioné que durante su relato enunciaron un cúmulo de emociones, y que la sesión de ese día se relacionaba al cómo experimentamos el sentir. En esta ocasión, expuse los contenidos planeados, lo hice a manera de plática dentro de la dinámica de grupo de encuentro.

Las mujeres se mostraron atentas e interesadas en el tema, su interacción se percibía con simetría en lo que expresaban con palabras, su postura y mirada. Considero que la sesión, permitió que se creara un ambiente propicio para expresar sucesos más íntimos en cada una y, entregarse plenamente al momento. Yo me sentí contenta de que la interacción fuera fluida, estaba orgullosa de apoyar a que se propiciara esa comunicación empática de manera recíproca entre ellas. En esta ocasión, no se realizó ningún ejercicio o dinámica. Quise dar espacio a que las mujeres se sintieran escuchadas y que expresaran libremente. La sesión tuvo una duración aproximada de 2 horas 15 minutos.

En esta quinta sesión, a los obstáculos a los que me enfrenté:

- Al llegar al aula, me percaté que había extraviado la computadora que me habían prestado. Eso provocó que me angustiara en extremo, saliera corriendo hacia el estacionamiento de la universidad y dejara a las participantes en espera. Sentía dolor de espalda, mi abdomen estaba contraído, tenía ganas de volver el estómago, me costaba respirar. Esto provocó que estuviera más pendiente de pensamientos catastróficos, que estar para las personas a las que proporcionaría ayuda. Incitó que

se me dificultara contactar de inicio con las mujeres, y conmigo misma. Me costó trabajo empatizar y tener una actitud positiva ante el grupo.

- El no contar con el apoyo de la presentación proyectada en la pantalla del aula, me causó inseguridad pues no me sentía capaz de exponer el tema con claridad y temía omitir algún punto importante de información para las participantes. Eso estimuló, que estuviera intranquila y no pudiera tener precisión en mis pensamientos.
- El no saber cómo marcar límites, pues una de las participantes, al ser una mujer mayor, no permitía que una de las mujeres de menor edad, al contar su experiencia en relación a la dificultad con su padre, no le permitiera externar libremente lo que le pasaba, al hacer comentarios a manera de consejo. Esto provocó que no supiera cómo limitar el tipo de mediación, y comenzara a sentir emociones como la frustración y enojo. Eso provocó que juzgara a la mujer, sin considerar que es una señora en etapa madura, con hábitos arraigados por ser de la tercera edad.

Debido a que conté con los recursos materiales y didácticos programados para la sesión, expuse el tema planeado para la sesión a manera de plática. Por ello, para la siguiente sesión, decidí continuar con el tema de gestión emocional, para apoyar a las mujeres profesionistas a experimentar de una forma saludable, su sentir.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta quinta sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- Que a pesar de sentirme preocupada por la pérdida de la computadora y sentir estrés, pude tranquilizarme y escuchar activamente a las participantes, empatizar con cada una de sus historias, pues estuve atenta, concentrada en cada una de las personas, tenía mi mirada en sus ojos, realizaba respiraciones profundas y les hablaba con un tono de voz medio.
- Conseguí atender psicológicamente a cada una de las participantes de manera individual y grupal, pues conseguí que se expresaran espontáneamente sin juzgar. Escuché atentamente en el lapso de sus vivencias y apoyé el desenvolvimiento de

sus historias, al repetir o resumir textualmente las frases que iban expresando. Eso permitió que las participantes desahogaran sus sentimientos.

- Alcancé exponer el tema previsto para la sesión, pues a pesar de que se me dificultó no tener el apoyo de la presentación proyectada en la pantalla, expliqué los contenidos de una manera clara y sencilla; con un lenguaje coloquial y con ejemplos relacionados a mis experiencias.
- Pude comunicar mis emociones y pensamientos de manera verbal y no verbal, pues me pude expresar con libertad, y mostrar lo que iba sintiendo. Fui franca en demostrar espontáneamente lo que fuera surgiendo en mí, pues lloré cuando percibía la tristeza en las mujeres, rozaba mis manos con las de las participantes o acaribiaba sus hombros. Quise expresar que comprendía el cómo se sentían al expresar sus vivencias.
- Me identifiqué con cada participante en un hecho o situación expuesta, pues al igual que ellas, he pasado por situaciones económicas difíciles y tener una relación difícil en momentos de mi infancia con mis padres.
- Supe valorar la confianza que las personas me entregan pues, me percaté que es difícil que las personas se muestren tal cual son, al expresar vivencias pasadas y compartir pensamientos y sentimientos dolorosos de la infancia. Pues considero que es un tesoro íntimo que la persona entrega sólo cuando está segura de que quien recibe su experiencia, puede entenderla y respetarla. Considero que es un aprendizaje valioso que puedo experimentar al abrirme con las personas que me rodean, a las cuales tengo una relación de confianza.

Sexta sesión

Como apertura a la sesión di la bienvenida a las participantes; estuvieron presentes cinco de las diez mujeres profesionistas que conforman el grupo. Más tarde se incorporó una más. Pedí a las mujeres respondieran de manera escrita, tres preguntas

que se escribí en el pintarrón: “¿Qué puedo recuperar de la sesión pasada?”, “¿Qué cambios realicé esta semana?”, “¿Cómo identifico que me encuentro aquí y ahora?” Tuvieron un lapso para la tarea de diez minutos.

Al compartir una de las mujeres, se generó la dinámica de grupo de encuentro, en donde cada una de las participantes, compartió experiencias y situaciones de una manera abierta. En el transcurso de la sesión, percibí que las mujeres tenían disposición en compartir sus propias vivencias y situaciones de vida. Percibí sus deseos de ser escuchadas y tuvieron confianza de externar sus experiencias presentes ante el grupo. De la manera en como dispusieron el acomodo en el aula, observé sus ganas de tener un lazo más estrecho entre ellas. Sus cuerpos estaban relajados y su brazos sobre la mesa con soltura. Su mirada estaba más dirigida hacia los ojos de sus compañeras, sus rostros no mostraban tensión y su forma de expresión al verbalizar era pausada.

Me complacía el observar cómo las mujeres generaban un clima de confianza cada vez más centrado en las historias y vivencias relatadas. La escucha era activa entre las participantes, me percaté cómo iban comprendían las experiencias de cada mujer y la propia. La interacción entre ellas fue fraternal, de confianza y respeto. Se mostraron alegres, risueñas, y con naturalidad. Demostraban comprensión sobre la experiencia.

Yo me sentía más cómoda, y seguí facilitando según iban surgiendo sus necesidades. Observé que cada vez podían adentrarse a sí mismas con mayor conciencia de lo que pasa en su interior. La comunicación interna estaba fluyendo con claridad. El contexto grupal ya era en espacio de liberación para la expresión de vivencias profundas entre las mujeres y yo, pues al igual que ellas, tuve la confianza de externar situaciones personales y de referir mis experiencias. Todas teníamos la disposición de participar y expresar de una forma abierta. La dinámica de grupo de encuentro tuvo una duración de una hora 40 minutos.

En esta sexta sesión, a los obstáculos a los que me enfrenté:

- No asistieron cuatro de las diez participantes que conforman al grupo, por lo que considero que aunque se han creado vínculos, puede generar que no exista el clima propicio para la expresión.
- Había ese día clase de zumba en las instalaciones de la universidad, por lo que la música al estar fuerte, provocaba que las participantes se distrajeran y estuvieran en total atención a la sesión.
- No pude imprimir el cuestionario a la sesión, ni tampoco el final, por lo que me dificultó tener evidencias más extensas.
- No me percaté que la audio grabadora se quedó sin pilas y perdí 45 minutos de la sesión, para realizar la bitácora.
- No concluí el tema de los sentimientos, por realizar grupo de encuentro, tan extenso, pues se llevó la mitad de la sesión.

Respecto a los objetivos particulares, las mujeres lograron durante el transcurso de la sesión:

- Reconocer sus emociones y sentimientos en el presente, como parte integral de su persona así como un recurso indispensable para ser humanas.
- Pudieron verbalizar sentimientos del presente y ser más consciente de ellas mismas, en un clima de confianza y respeto dentro del grupo, lo que permitió sentirse con mayor libertad y percepción en sí mismas.

De acuerdo a los cambios del plan de acción:

- No pude amplificar el tema que se quería exponer debido a que se realizó grupo de encuentro puesto que, las mujeres tenían la necesidad de compartir lo que estaban experimentando.
- No conseguí que las mujeres realizaran los cuestionarios para obtener evidencias de la sesión.

Para la siguiente sesión, visualicé exponer el tema de asertividad, para apoyar a las mujeres profesionistas a experimentar la autoafirmación.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta sexta sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- A pesar de no poder imprimir el cuestionario para la sesión, pude obtener evidencias de las participantes. Me descubrí creativa y dispuesta a la resolución del problema de otra forma; pues tomé una acción.
- Estuve más segura de mí, y que pude empatizar con las participantes al relatar mi propia historia y mis vivencia. Me sentí cómoda y pude expresarme abiertamente.
- Conseguí exponer el tema de forma sencilla y concreta a las participantes, lo que apoyó a que existiera mayor información del tema.
- Acompañé a las participantes en la sensibilización de sus emociones para que las hicieran conscientes al presente. Pues reflejé, fui cautelosa en las intervenciones que iba realizando, me acercaba y estaba con mi mirada directa hacia sus ojos.

Séptima sesión

Para la apertura de esta séptima sesión del taller, di la bienvenida a cada una de las participantes conforme fueron llegando. Estuvieron presentes ocho de las diez mujeres profesionistas del grupo. De inicio las mujeres comenzaron a conversar conmigo sobre cómo había realizado la convocatoria del taller, ya que algunas colaboradoras de ITESO, tenía curiosidad, pues se había corrido la voz entre miembros de su trabajo. Yo les expliqué cómo había realizado la invitación. Además, expresé que desearía continuar impartiendo el taller a más mujeres que estuviesen interesadas.

Posteriormente les anoté en el pintarrón, las preguntas del cuestionario “Cómo se expresa Eva” y solicité que las anotaran en una hoja de papel bond tamaño carta que previamente les había repartido, para que de manera escrita las respondieran. El lapso para la actividad tuvo un lapso de 35 minutos.

Sucesivamente, realicé la presentación de la sesión “Cómo se expresa Eva”, cuya exposición fue de manera verbal, con el apoyo de laminillas proyectadas en la pantalla que previamente había realizado en formato power point. Expresé el propósito general del encuentro; reconocer cómo se expresan y desenvuelven en el mundo que les rodea, a través de vivencias personales y la de sus similares, para después solicitarles refirieran las respuestas que habían escrito en el cuestionario de frases incompletas. A partir de la actividad, se dio inicio a la exposición a manera de clase del tema, lo que tuvo un tiempo aproximado de una hora

Las participantes fueron generando comentarios de acuerdo a los contenidos expuestos, y dieron pie nuevamente a la dinámica de grupo de encuentro. Compartieron sinceramente su experiencia y situaciones vividas; se mostraron comprensivas, atentas y empáticas consigo mismas y con las compañeras del grupo. Fueron naturales al momento de intervenir y se revelaron respetuosas y comprensivas.

Refirieron que les costaba encontrar el equilibrio al momento de expresar sus emociones y sentimientos, pues pasaban de un estadio emocional a otro, es decir, en momento se retarían y en otros, desbordaban las emociones siendo impulsivas o reactivas. También relataron que cuando se enfrentan a una discusión, tienden a defender y hacer remembranza de sucesos pasados para que las personas comprendan su postura. Al tiempo que han tenido que decir mentiras en ocasiones para marcar límites y hacer vales su derecho de desenvolvimiento.

Las mujeres profesionistas durante la sesión, se percibieron con disposición a participar, demostraban estar más seguras de sí mismas y auto reflexivas. Se sintieron con confianza de externar sus vivencias ante el grupo y compartieron libremente cómo es que se desenvuelven en situaciones personales y ante las demás personas. Se percibían corporalmente relajadas y con una postura abierta, sus brazos postrados en las mesas con soltura, su rostro sin tensión, la forma de respirar, tranquila.

Su forma de interactuar demostraba fraternalidad pues ya se comunicaban más desde ellas. Me sentía orgullosa de que hubiesen logrado tener alianza y haber logrado

una cohesión total grupal. Para mí la vivencia fue placentera, pues me percibí interesada, serena, observadora, sutil, cuidadosa y respetuosa de cada experiencia recibida. Corporalmente me encontré en estado relajado, abierto y receptivo. Mi forma de facilitación fue totalmente segura, pues me sentía con convicción de cómo estaba apoyando la interacción del grupo. Notaba en el aspecto de las participantes atención, comodidad e interés por las vivencias de la sesión así como, su disposición por asistir a la última sesión del taller. Estaba contenta de que estuviera existiendo una participación activa de escucha, expresión y liberación de cada mujer que conformamos al grupo. La sesión tuvo una duración total de tres horas tres minutos.

En esta séptima sesión, los obstáculos a los que me enfrenté:

- No asistieron dos de las diez participantes que conforman al grupo, por lo que considero que aunque se han creado vínculos, puede generar que no exista crecimiento de manera grupal.
- Que en unos instantes, alumnos de ITESO, estaban haciendo ruido fuera del aula y eso provocó que me distrajera.
- No pude imprimir el cuestionario a la sesión, ni tampoco el final, por lo que me dificultó tener evidencias más extensas. Asimismo, no pude escribir las preguntas del cuestionario “Yo tengo el derecho”, y que no concluí el tema de asertividad, por realizar grupo de encuentro, tan extenso, pues se llevó más de la mitad de la sesión.

Respecto a los objetivos particulares, las mujeres lograron durante el transcurso de la sesión:

- Hacer más conciencia de cómo se expresan y se desenvuelven hacia las demás personas.
- Reconocer sus emociones y sentimientos en el presente, como parte integral de su persona así como un recurso indispensable para ser humanas.
- Verbalizar sentimientos del presente y ser más conscientes de ellas mismas, en un clima de confianza y respeto dentro del grupo, lo que permitió sentirse con mayor libertad y percepción en sí mismas.

De acuerdo a los cambios registrados en el plan de acción:

- No pude extender el tema que se quería exponer ni tampoco, solicitar a las asistentes que respondieran el cuestionario “Yo tengo derecho” debido a que se realizó grupo de encuentro puesto que, las mujeres tenían la necesidad de compartir sus vivencias.
- Para la siguiente sesión, planeé exponer el tema de asertividad, para apoyar a las mujeres profesionistas a experimentar la autoafirmación. Asimismo, daré una recapitulación de los temas vistos durante las sesiones del taller para dar cierre a la experiencia.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta séptima sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- A pesar de no poder imprimir el cuestionario para la sesión, pude obtener evidencias de las participantes. Me descubrí creativa y dispuesta a la resolución del problema de otra forma; pues tomé una acción.
- Estuve más segura de mí, y que pude empatizar con las participantes al relatar mi propia historia y mis vivencia. Me sentí cómoda y pude expresarme abiertamente.
- Conseguí exponer el tema de forma sencilla y concreta a las participantes, lo que apoyó a que existiera mayor información del tema.
- Logré poner límites a las participantes, cuando intervenía desde una postura más desde fuera que desde su interior.
- Alcancé apoyar a las participantes en la sensibilización de sus emociones y que las hicieran conscientes en el presente. Pues reflejé, fui cautelosa en las intervenciones que iba realizando, me acercaba y estaba con mi mirada directa hacia sus ojos.

Octava sesión

Di la bienvenida a cada una de las participantes y les otorgué el cuestionario integrador “Eva el vestigio”, instrumento de autoevaluación y reflexión personal para captar las vivencias experimentadas durante el lapso del taller y los cambios personales logrados a partir del mismo. Estuvieron presentes las diez mujeres profesionistas que conforman el grupo.

El propósito de la sesión es “que las participantes reconozcan que el descubrirse a sí mismas implica la afirmación de su persona a través de auto exploración constante durante el transcurso de su vida”. Observé que al contestar el cuestionario, las mujeres estaban tranquilas, reflexivas y participativas. Puse música de fondo para que logran contactar consigo mismas. El lapso de la actividad tuvo una duración de 35 minutos.

Sucesivamente, solicité a las participantes se movieran de lugar, pues casi en todas las sesiones se situaron en la misma ubicación. Algunas mujeres, cambiaron de sitio, y lograron captar que al ubicarse en otro espacio visualizaban el entorno desde una diferente perspectiva. Yo les comenté que al crear hábitos, se generan costumbres y es difícil realizar transiciones, lo que provoca conflicto en evolucionar en distintos aspectos de nuestra vida: en las relaciones familiares y sociales y al tiempo, en sí mismas. Hice mención que como mujeres, en ocasiones, se dificulta establecer una comunicación de manera abierta y que hemos sentido rechazo por similares por lo externo; lo material, lo físico, y que ha provocado que existan barreras de interacción. Por ello, les expresé que la comunicación es un elemento importante para lograr la convivencia, pues es vía de conocimiento hacia otras personas. Asimismo, la voluntad es un aspecto fundamental para ser uno mismo, para respetar a otros pues apoya a que se generen acuerdos.

Comentamos ciertas situaciones cotidianas, las cuales aproveché como ejemplo y dar pie para que expusiera el tema de asertividad, el cual gradualmente expuse verbalmente durante la interacción grupal. Continuamente propicié la dinámica de grupo de encuentro y las participantes comunicaron desde su interior lo que sentían una por la otra. Cada mujer, escuchó con respeto y atención. Se mostraron comprensivas y

estuvieron abiertas a experimentar sensaciones y sentimientos. Corporalmente se mostraron relajadas y sensitivas. Derramaron lágrimas y al tiempo esbozaban sonrisas naturalmente; se mostraron con mayor libertad.

Al observarlas expresarse con confianza, familiaridad y libertad, yo me sentía contenta de que hubieran conformado una interacción grupal más plena. Estuve serena, interesada, observadora, respetuosa a la experiencia de cada una de las mujeres y la generada de manera grupal. Corporalmente me sentía relajada, abierta y receptiva. Asimismo estaba sensible pues sabía que era la última vez que existiría la interacción con las mujeres participantes de este taller.

Posteriormente expuse brevemente una presentación que previamente había preparado en formato *power point*, y que se proyectó en la pantalla del aula. Referí que durante el lapso del taller buscamos dar respuesta a la pregunta “¿Quién es Eva?”, misma que en cada sesión, iba revelándose a través del conocimiento de sí misma, el sentido de valía personal, la auto valoración, la gestión de saludable de las emociones, la experiencia del sentir, comunicación y asertividad. Comenté que “Descubrir a Eva”, es una tarea de exploración constante y que no es estática, que implica movimiento. La auto afirmación envuelve el reconocer que tengo cosas buenas y cosas no tanto que me conforman y que son parte del equilibrio de la persona que soy yo misma. El brindar un espacio de facilitación para esa búsqueda de encontrarse a sí mismas, fue gratificante pues se dio el vínculo consigo y con otras similares así mismas. La dinámica tuvo un lapso de una hora 30 minutos.

Posteriormente solicité a las mujeres, que en su asiento cerraran sus ojos y respiraran tranquilamente para hablar con su Eva interior. Durante la introspección se puso música de fondo para que les facilitara la comunicación intrapersonal. Al término de la melodía se les solicitó que a su ritmo y tiempo, se laventaran del sitio de ubicación y se desplazaran al centro del aula. Formaran un círculo y se miraran al rostro, que reconocieran que las vivencias compartidas en grupo durante ocho sesiones habían sido significativas en el descubrimiento de sí mismas como personas. Asimismo, les

pedí que en silencio y de manera intrapersonal, reflexionaran lo que les había significado la experiencia. Continuamente les pregunté cómo se sentían para que libremente compartieran ante el grupo.

Las mujeres expresaron que se sentía tristes por terminar el taller pero contentas de haber asistido. Me abrazaron, y como grupo entregaron un reconocimiento escrito. Yo me sentí abrumada y feliz de recibir a cada una en este espacio, así como el tener la oportunidad de facilitar y apoyar a mujeres similares a mí. Mi cuerpo estaba relajado y me sentía tranquila. Expresé ante el grupo cómo había vivenciado cada una de las sesiones y agradecí que hubiesen querido experimentar la intervención.

Les pedí regresaran a sus asientos y de manera escrita expresaran cómo habían experimentado la estancia del taller así como sus propósitos de vida. Puse nuevamente música de fondo para apoyar la reflexión durante la actividad. Después, fui acomodando sobre los escritorios donde estaba cada una de las participantes, un árbolito que previamente había adquirido como regalo para ellas. Cuando terminaron su reflexión, expresé que era un regalo para mí muy significativo pues representaba su Eva; que cada una es dueña de su propia existencia, pues de ellas dependen los cuidados y su florecer.

Como última dinámica, volví a pedir a las participantes se ubicaran al centro del aula, se tomaran de las manos y se dejaran guiar por mí. Puse música de fondo y fui llevando a las participantes a que se acomodaran unas con otras como un gran caracol que abrazaba calurosamente. Ya entrelazadas, solicité que cerraran sus ojos y experimentaran el calor grupal que estaba física y emocionalmente.

Las mujeres se expresaron emocionalmente y se dieron un fuerte abrazo y comenzaron a cantar espontáneamente la melodía de fondo. Se dieron un fuerte aplauso. Compartieron cómo se habían descubierto y que la experiencia había sido sanadora, pues pudieron reflejarse así mismas con las vivencias de otras. La sesión tuvo una duración de tres horas treinta minutos.

En el transcurso de la sesión puedo reconocer que:

- Al escuchar activamente a las mujeres, se fue generando un clima propicio para la verbalización de situaciones íntimas con mayor confianza. Me senté frente al grupo, no estuve todo el tiempo parada, me dirigía hacia ellas con soltura, mis ojos estaban en cada una de las personas que iban expresando, me acerqué cuando fue necesario.
- Sigo siendo visual para observar el lenguaje corporal de las participantes antes y después de hablar sobre sus cambios, situaciones y expresión de sentimientos, con el objetivo de identificar como se exploraban así mismas y si contactaban con su experiencia vivida.

No hubo cambios al plan de acción lo que me satisface plenamente en cómo se realizó la última sesión del taller “Descubrir a Eva”.

De acuerdo a los aprendizajes adquiridos en esta última sesión, considero que en mi persona como facilitadora:

- Estuve segura y que pude empatizar con las participantes. Conseguí exponer el tema y dar cierre al taller de forma sencilla y concreta a las participantes, lo que apoyó a que se expresaran libremente.
- Alcancé apoyar a las participantes en su auto conocimiento y afirmación y que las hicieran conscientes en el presente. Pues reflejé, fui cautelosa en las intervenciones que iba realizando, me acercaba y estaba con mi mirada directa hacia sus ojos.

3.2 Preguntas

Después de haber realizado el taller “Descubrir a Eva”, me di a la tarea de entrar en una fase de análisis que me permitiera verificar los resultados que se suscitaron durante el transcurso de la experiencia. Al haber obtenido el compilado de evidencias, procedí a revisar la organización de las mismas, para que me permitiera dar una secuencia lineal en la exploración del material recabado. Asimismo, rectifiqué que dicho material tuviese correspondencia con cada una de las sesiones.

Posteriormente, recurrí a dar lectura al material recabado como una exploración indagatoria de manera general que me apoyara a discernir qué situaciones en específico podrían resultar. Para ello, recordé los motivos que me llevaron a realizar el taller, y el objetivo que busqué de inicio. Sin embargo, los resultados que pudieran manifestarse, serían tal y como se dieron, pues yo sólo soy un instrumento observador de hechos, que en ese momento sobresalieron.

Entonces formulé la primera pregunta; ¿Cuáles fueron los cambios que emergieron en las participantes en cuanto al reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer? Para mí dar respuesta a este cuestionamiento es importante, pues es el tema central de este trabajo, el encontrar si las asistentes al taller manifestaron un cambio personal y de crecimiento a raíz de su participación en el mismo; sí es que cada una de ellas logró encontrar en sí misma su propio ser persona y mujer.

Consecutivamente, realicé la siguiente pregunta; ¿Cómo fue el proceso de grupo generado en la intervención y sus efectos en las participantes? Este cuestionamiento sobresalió a por mi curiosidad de descubrir los cambios que se generaron entre las participantes en lo individual y en conjunto, conforme a su interacción al participar en un espacio de libre expresión para mujeres.

Y por último me cuestioné, ¿Cómo fue la experiencia de facilitar un espacio de expresión para mujeres? Mi curiosidad resaltó a la luz, ya que fue mi primera experiencia como facilitadora de un grupo, con un taller creado y referido personalmente. Después de haber formulado las preguntas procedí nuevamente a la realización de la exploración del material para encontrar evidencias que dieran respuesta a las mismas.

3.3 Proceso de análisis y sistematización de la información

El proceso de análisis y sistematización de la información reside en la investigación cualitativa, cuya metodología muestra principios teóricos de la fenomenología, que capta las realidades “desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y

experimental” (Martínez, 1999: 167); y la hermenéutica, la cual permite la interpretación de los datos originados de dichas realidades, dándoles sentido y valor simbólico a través del método dialéctico del pensamiento “que va del todo a las partes y de las partes al todo” (Dilthey referido en Martínez, 1999:121).

Cabe recordar que este trabajo de grado, está fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers, que “asume y hace suyo el proceso de comprensión de la persona” (Martínez, 2006:9). Por lo que busqué entender desde las vivencias de las mujeres que participaron en el taller “Descubrir a Eva” e interpretarlas como una aproximación válida de la realidad. Entonces, para alcanzar a dar respuesta a las preguntas enunciadas en el apartado anterior, procedí a una nueva exploración indagatoria acerca de lo que sucedió en el transcurso del taller e hice una revisión minuciosa de las evidencias elaboradas por las participantes y recabadas por sesión, para identificar temas relevantes. Ordené y estructuré dichas evidencias y utilicé la ruta que presento a continuación.

- Realicé un listado de fuentes de evidencias: bitácoras, fotografías, audio grabaciones, transcripciones, documentos, dibujos, cuestionarios.
- Efectué la codificación de las fuentes de evidencias, en donde hice referencia de cómo podrían ser identificados los instrumentos de recabación.

Cuadro 2. Tabla de clasificación de instrumentos de recabación.

CLASIFICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECABACIÓN									
	REGISTRO DE OBSERVACIÓN	AUDIO-GRABACIÓN	VIDEO-GRABACIÓN	FOTOS	ENCUESTA INICIAL	ENCUESTA FINAL	MATERIAL	BITÁCORA	TRANSCRIPCIÓN
CÓDIGO	RO	AG	VG	F	EI	EF	M	B	TRN
1		1		1, 2, 3, 4	1	1	1	1	
2		2			2	2	2	2	1
3		3	1	5, 6, 7, 8,...	3	3		3	
4		4			4	4		4	
5		5			5	5		5	
6		6			6	6		6	
7		7			7	7		7	2
8		8			8	8	3	8	

- Realicé la enumeración de renglones, pues hice uso del espacio del margen izquierdo de las evidencias, para agregar números a líneas y contenidos de los documentos, para ubicar de dónde se extrajeron las unidades de significado.
- Generé una codificación de referencias, en donde di ordenamiento y especifiqué la simbolización de dicha codificación de las fuentes.

Ejemplo,

(B1: 15-22, Septiembre 22, 2010) > Interpretación > Bitácora uno, renglones 15 a 22 y fecha.

- Elaboré carpetas con fuentes de evidencia, pues agrupé los documentos recabados dentro de una carpeta impresa, separándolos por sesión. Este material también lo transferí por un escáner y lo guardé en archivo electrónico para su preservación y respaldo.
- Después hice una selección de temas relevantes, pues elegí los asuntos que sobresalieron de la intervención a través de fragmentos que se mostraron como notables.
- Generé las preguntas de análisis, aunque ya me había planteado algunas a la luz de la de la exploración general de las evidencias, alcancé a afinar los cuestionamientos al llegar a este punto.
- Realicé una búsqueda de unidades de significado, ya que seleccioné los renglones que pudieran dar respuesta a partir de las preguntas de análisis.
- Categoricé y codifiqué las unidades de significado; procedí a realizar una clasificación estructurada de los renglones subrayados, los cuales agrupé y referí con un código.

Ejemplo;

Facilitadora: ... Como que siento... Como que ha sido muy pesado para ti ¿Verdad?

Julieta: Bastante... > Expresión de empatía precisa avanzada > codificación > (EPA)

De acuerdo a esta estructura, procedí a analizar el material que hicieran notar los hallazgos de la intervención. Obtuve algunas evidencias, les di significado y regresé a visualizarlas como un todo para llegar a comprender mejor los alcances.

Quiero expresar que sistematizar la información para realizar el análisis no fue una tarea sencilla, ya que implicó que observara y leyera frecuentemente los datos de las evidencias generadas por las participantes; dibujos, cuestionarios, bitácoras, fotografías, transcripciones. Asimismo, escuché repetidamente las audio-grabaciones, para que me ayudaran a entender sus vivencias y las formas en cómo fueron expuestas; eso me hizo recordar, situarme en aquellos momentos e identificar algunas ideas para realizar la interpretación.

Después, elaboré esquemas para clarificar temas, desarrollar mis propias nociones y relacionarlas a la bibliografía que había revisado con anterioridad; con los conceptos del ECP y otros autores. Esto me ayudó a comprender mejor la voz de las participantes, referirlas a la teoría relacionada en el marco referencial y concebir las interpretaciones de los procesos vivenciados por las mujeres con “profunda empatía” (Martínez, 2006:11).

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo presento los alcances de facilitación relacionadas a las preguntas de análisis que realicé con anterioridad, las cuales encierran tres clasificaciones particulares;

a) los cambios que fueron aconteciendo en las participantes en cuanto al reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer,

b) el proceso de grupo generado en la intervención y sus efectos en las participantes y,

c) la experiencia de facilitar un espacio de expresión para mujeres al poner en práctica las habilidades y actitudes propias del Enfoque Centrado en la Persona (ECP).

Para descubrir las situaciones que me ayudaran a dar respuesta a la primera pregunta, revisé las evidencias elaboradas por cada una de las participantes y recabadas para efecto de elaboración del análisis de la intervención. Asimismo, me apoyé en las etapas del proceso del convertirse en persona de Rogers (2009), en aportaciones sobre la escucha de Torralba (2008) y elementos sobre la autoestima propuestos por Branden (2009) y por Rodríguez Estrada (1988).

Para dar respuesta a la segunda pregunta, me apoyé en las evidencias y en la teoría de Rogers de *grupos de encuentro* (2001), así como en las etapas del *proceso de convertirse en persona* (2007), en aportaciones sobre la escucha de Torralba (2008) y elementos de los niveles de comunicación propuestos por Powell (1969). Asimismo, para contestar la tercera pregunta, me basé en las evidencias y en los postulados de Rogers de la teoría de cambio y personalidad (1998), las contribuciones que él mismo aportó con Barry Stevens y colaboradores (1975) acerca de la relación interpersonal como el núcleo de la orientación, así como elementos del modelo del *Orientador Experto* de Egan (1975) y de González (2005) relativos al crecimiento que se da en la interdependencia de las relaciones humanas.

4.1 Cambios que fueron aconteciendo en las participantes en cuanto al reconocimiento y autoafirmación de su ser mujer

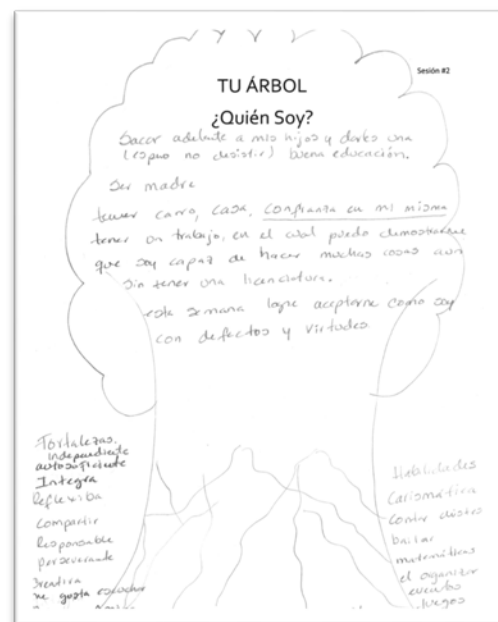
A través del taller, las participantes se embarcaron en la aventura de reconocerse y autoafirmarse como mujeres, es decir, descubrir a su propia Eva dentro de un clima facilitación desde el ECP. Al estar inmersas en esta dinámica, encontré indicios de cambio hacia sí mismas. A continuación presento los hallazgos que me parecieron más evidentes sobre sus modificaciones. Cabe mencionar que el análisis que realicé no es exhaustivo, debido a la magnitud de este documento, por lo que sólo interpreto los alcances de tres de las mujeres participantes, en un espacio y tiempo determinados.

4.1.1 Julieta. Proceso de cambio hacia la autovaloración

“mirarme al espejo y decir;- ¡Esa soy yo!-”

Al realizar el análisis del material recabado, observé que la referencia constante que hizo Julieta durante el lapso del taller fue que quería aceptarse a sí misma, pues en la primera sesión expresó, “Yo casi no me miro al espejo [...] me cuesta mucho trabajo [...] me hace falta mirarme al espejo y decir;- ¡Esa soy yo!” (Julieta, Sesión 1, Septiembre 22, 2010). Para ella era el tema central de modificación, pues de acuerdo con Rogers (1998) “consistía en llegar a ser ‘su verdadero yo’ ” (1998:31).

Mostró deseos de alcanzar un cambio hacia sí misma desde la segunda sesión, pues al realizar la dinámica de “Tu árbol” y cuyo título se modificó a “¿Quién soy?”- ejercicio para reconocer sus fortalezas, debilidades y logros, que también se utilizó en la primera sesión-, le



(Julieta, M2, Septiembre 29, 2010)

ayudó a tener mayor claridad sobre su percepción³; “no me había dado cuenta que soy creativa, y cosas de ese tipo [...] aunque todavía no me conozca a la totalidad [...] pienso que va a ser por etapas” (Julieta, Sesión 2, Septiembre 29, 2010).

A partir de esa sesión, y al relatar sus situaciones de vida ante el grupo, resaltó otros asuntos como el vivirse en un rol mono parental como madre divorciada a cargo de cuatro hijos, la falta de un compañero con el cual compartir su vida en pareja. Pero el que más le significó, fue la relación áspera que mantenía con su madre. Identificó la necesidad de que ésta le expresara afecto; “yo necesito... que me diga que me quiere [...] escuchar de su viva voz esa palabra [...] ‘Te quiero mucho’” (Julieta, Sesión 2, Septiembre 29, 2010). Mantenía una imagen devaluada de sí misma, puesto que había dejado su auto concepto “en manos de los demás” (Rodríguez, 1988:33).

A partir de la cuarta sesión reconoció, “lo que me limita o me hace daño es... el comportamiento de mi madre hacia mí; el no haber logrado una buena relación entre ella y yo” (Julieta, C4, Octubre, 13,2010). En ese momento, mostró indicios de la sexta etapa del proceso de convertirse en persona, pues de acuerdo con Rogers (2009); “una vez que la experiencia se ha hecho totalmente consciente y ha sido aceptada por completo, puede ser enfrentada y manejada con éxito, como cualquier otra realidad clara” (2009: 139).

En el lapso de las siguientes sesiones, ya no fijó su atención en que su madre o sus hijos la reconocieran, pues se convirtió “en su propia persona-criterio” (Rogers, 1998:43). Alcanzó sentirse más segura de sí misma, identificó con mayor claridad situaciones que le afectaban. Paulatinamente edificó la relación con su madre y empezó a orientarse hacia nuevos caminos que respondían a lo que ella quería para sí misma. Se identificó como una mujer completa; con virtudes y defectos. Alcanzó a “mirarse al espejo [...] y decirse, usando su nombre...“Te respeto”” (Rodríguez, 1988:63). “Me siento más segura. Capaz de [...] Valorarme y sobre todas las cosas quererme” (Julieta,

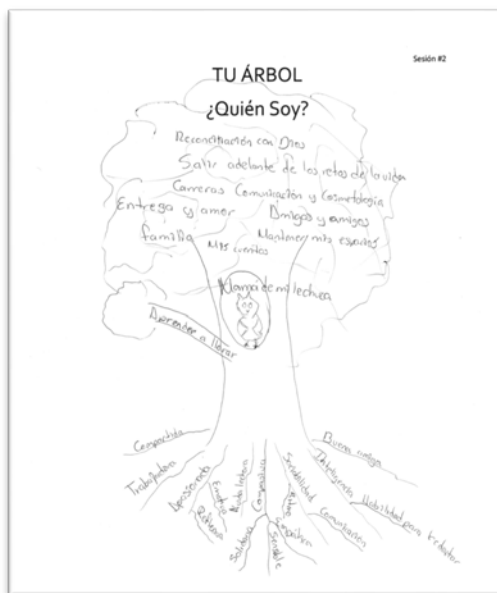
³ Para visualizar el contenido del material elaborado por Julieta, revisar anexo no 3.

C8, Noviembre 10, 2010). Puedo apreciar que durante el lapso del taller, Julieta experimentó un proceso de autovaloración y reconocimiento de su sí misma, donde encontró recursos para fortalecer su propia estima.

4.1.2 Marina. Proceso de cambio hacia la libertad interior y la autoafirmación

“voy a salir adelante porque yo tengo todo para hacerlo [...] sigo teniéndome a mí misma y me gusto y me quiero”

Al continuar con el análisis del material obtenido, escogí a Marina, porque me pareció que fue la persona que mostró más avances durante el lapso del taller. Desde la primera sesión sus expectativas estuvieron enfocadas a prosperar; “afianzarme como



(Marina, M2, Septiembre 29, 2010)

mujer, mamá, profesionista” (Marina, C1, Septiembre 22, 2010). Tenía un par de días de cambiar de residencia a la ciudad de Guadalajara, después de finalizar una relación amorosa. Era madre soltera de una niña de tres años de edad; sin dinero, trabajo y con un cúmulo de problemas. Sin embargo, se abrió a la posibilidad de ingresar a un proceso que le permitiera practicar su autoafirmación, que de acuerdo con Branden (2009), “supone la disposición de enfrentarnos en vez de rehuir a los retos de la vida y luchar por dominarlos”

(2009:142).

Poseía la actitud de atenderse y enfrentarse a lo que se le presentara, pues al iniciar la segunda sesión refirió como se sentía respecto a su mudanza; “con cada caja que he ido acomodando, ya en su lugar y viéndole un poquito más de forma en mi casa...Con nuevos problemas pero también con [...] Nuevas soluciones” (B2; 182-184, Septiembre 29, 2010). Participó activamente y estuvo abierta a la experiencia, que en

palabras de Rogers (1998) “es la manera en la que un individuo interiormente congruente consigo mismo enfrenta las experiencias” (1998:40).

El clima que surgía en ese momento en el grupo había propiciado que Marina se apoyara “para orientar su conducta” (Rogers, 1980:188). En esa segunda sesión, dibujó un nuevo árbol al participar en la dinámica “¿Quién soy?”- ejercicio para reconocer sus fortalezas, debilidades y logros, que también se utilizó en la primera sesión-, y después de que lo elaboró, expresó⁴; “En referencia al arbolito anterior, nada más....reacomodé...algunas cosas [...] con más conciencia” (B2; 374-380, Septiembre 19, 2010). Avanzó hacia la adaptación psicológica, la cual según Rogers (1998), “equivale al concepto de congruencia perfecta entre el yo y la experiencia y al concepto de apertura perfecta a la conciencia” (1998:39). Fluía la aceptación de sí misma en el aquí y ahora; “lo que estoy describiendo pues es lo que soy ahorita” (B2; 671-672, Septiembre 29, 2010).

Se comprometió a contactar a su propia Eva, pues su autoexploración fue constante; “es mucho el trabajo interno que se hace (B2; 691-692, Septiembre 29, 2010). Dentro de ella existía la motivación al cambio, pues poseía “en sí la capacidad y la tendencia [...] de avanzar en la dirección de su propia madurez” (Rogers; 2009:42). En la tercera sesión, después de realizar la dinámica ¿Cómo está la olla de Eva?- actividad que implicó pintaran un jarrito de barro con su nombre y colores o gráficos que las representaran, en donde cada mujer escribió en papelitos, una cualidad, virtud o frase positiva que percibieran en sí mismas y, en cada una de sus compañeras de grupo-, Marina compartió;



(F10, Octubre 6, 2010)

⁴ Para visualizar el contenido del material elaborado por Marina, revisar anexo no 4.

Yo seguía, seguía, y seguía sacando papelitos y a mí no se me acababan. Y cuando se me acabaron, yo lo sentía lleno. No lo sentí vacío [...] la sensación y la vibración es bien tranquila. Hace que las cosas jamás se sientan vacías (B3; 312-315, Octubre 6, 2010).

La dinámica le permitió continuar con la comunicación consigo misma de una forma directa y natural, lo que percibo como indicios de la quinta etapa del proceso de convertirse en persona, pues de acuerdo con Rogers (2009) “Los sentimientos se expresan libremente en el tiempo presente [...] se reconocen cada vez en mayor medida [...] de ser el yo verdadero” (2009:129-131). Asimismo había alcanzado fortalecer su sentido de valía personal, que acorde con Branden (2009), se refiere a la integración que edifica la persona en confianza y respeto, pues refleja “la capacidad de disfrutar de los aspectos de la vida, de uno mismo, de los demás (2009:63).

En las sesiones siguientes continuó con su crecimiento, participó e interactuó con el grupo cálidamente, con su peculiar forma de expresarse; con ejemplos, chistes y lenguaje coloquial. Se valió de sus propios recursos al aprender a confiar en sí misma puesto que se había comprometido a ser su propia guía, lo que repercutió positivamente en la resolución de sus propios problemas, ya que para la última sesión, había conseguido trabajo. Se percibió a sí misma como una mujer “Más clara, más fuerte, más sólida” (Marina, C8, Noviembre 10, 2010). Integró sus capacidades para alcanzar las metas que se había trazado y fortaleció su propia valoración, pues acorde con Branden (2009), el origen de la autoestima no se sitúa “en nuestros logros sino en aquellas prácticas generadas desde el interior que, entre otras cosas, nos permiten alcanzar aquellos logros” (2009: 155).

Identificó que el acompañamiento dado por las mujeres le apoyó en el descubrimiento de sí misma para autoafirmarse, pues refirió que su experiencia de participar con el grupo fue; “De mucha riqueza compartida. De mucha disciplina para escuchar y empatizar [...] con el taller venía una oportunidad de encontrar algunas respuestas y encontrarme más de lo esperado” (Marina, C8, Noviembre 10, 2010).

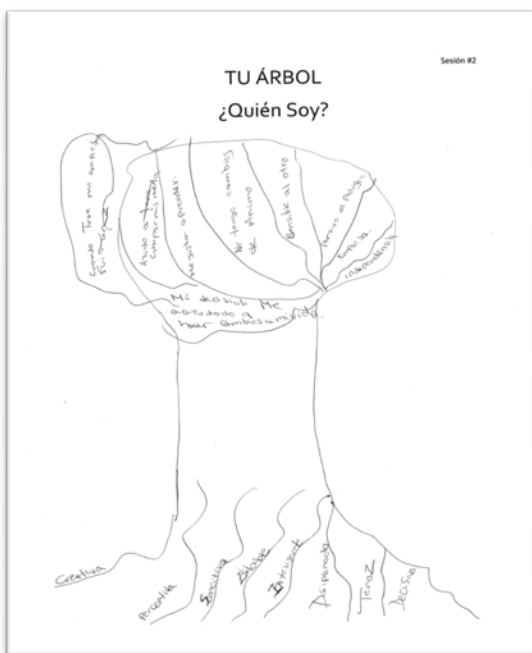
Encontró la riqueza de su propia vida, pues eligió experimentar “este proceso de llegar a ser” (Rogers, 2009:175). “Reafirmé de forma positiva mi autoestima [...] Son tiempos difíciles pero voy a salir adelante porque yo tengo todo para hacerlo [...] sigo teniéndome a mí misma y me gusta y me quiero” (Marina, C8, Noviembre 10, 2010).

Por lo anteriormente dicho, puedo apreciar que durante el lapso del taller Marina transitó de una situación de vulnerabilidad a un proceso de autovaloración y reconocimiento de sus propios recursos, además de movilizarlos para transformar positivamente los retos que la vida le pide.

4.1.3 Margarita. Proceso de cambio hacia la escucha de sí misma

“a mí me ha ayudado escuchar [...] porque, pues te da luz, te da luz en tu vida el que otros te compartan”

Al continuar con el análisis del material recabado, llamó mi atención el proceso de cambio que experimentó Margarita durante el lapso del taller. Ella se había integrado al grupo en la segunda sesión, pues Julieta que era su compañera de trabajo, la invitó a



(Margarita, M2, Septiembre 29, 2010)
que de acuerdo con Rogers (2009) se refiere a que “la persona no comunica su sí

que participara. En ese encuentro, las mujeres retomaron la dinámica de “Tú árbol”, y cuyo título se modificó a “¿Quién soy?”-ejercicio para reconocer sus fortalezas, debilidades y logros que también se utilizó en la primera sesión-. Inauguralmente Margarita participó en el ejercicio, y aseguró que no había tenido dificultad en explorar lo que se le había solicitado; “No me costó trabajo” (B2; 366, Septiembre 29, 2010).

En ese momento, Margarita mostró indicios de estar situada en la etapa de fijeza,

mismo [...] tiende a sentirse exenta de problemas”⁵ (2009:123). Sin embargo, cuando terminó la sesión se le invitó a que compartiera cómo le había parecido el encuentro, y ella contestó; “como que escuchar también te sirve. Y me voy agradecida con la vida, que me dio la oportunidad de venir a este taller [...] Me va bien. Nutre como el espíritu” (B2; 699-701, Septiembre 29, 2010).

Según Torralba (2008) “La escucha es el fundamento del aprendizaje, la condición de posibilidad para crecer humanamente” (2008:17). Margarita escuchó activamente lo que sucedía en ese momento, pues no sólo se centró en lo compartido por las mujeres del grupo, sino a lo que internamente se decía a ella misma, como una nueva experiencia. Igualmente, registró que internamente algo pasaba pero no podía clarificarlo, lo que identifiqué como expresiones de la cuarta etapa del proceso de convertirse en persona, que en palabras de Rogers (2009) “describe sentimientos más intensos, del tipo ‘presente-pero-no-ahora’” (2009: 127).

En la quinta sesión, el espacio de expresión creado en el taller, había generado en las mujeres la apreciación de un ambiente propicio para sentirse acogidas,⁶ por lo que se llevó a cabo la dinámica de grupo de encuentro. Fue un momento de transición en Margarita pues alcanzó una autoexploración abierta, ya que se sinceró ante el grupo y compartió desde su sí misma, situaciones dolorosas de su infancia; el haber trabajado desde los seis años para ayudar dar sustento a su hogar, el ser víctima de maltrato y explotación infantil y el sufrimiento que le causó el tener una relación difícil con su madre. Después de expresar sus situaciones Margarita le expresó al grupo su agradecimiento por compartir sus experiencias, haberla atendido, y refirió; “a mí me ha ayudado escuchar [...] porque, pues te da luz, te da luz en tu vida el que otros te compartan” (B5; 321-324, Octubre 20, 2010). Ella había logrado establecer una alianza

⁵ Para visualizar el contenido del material elaborado por Margarita, revisar anexo no 5.

⁶ Más adelante se describe a detalle cómo se generó la dinámica de interacción del grupo de mujeres en el apartado 4.2.

con las mujeres pero también consigo misma, pues de acuerdo con Torralba (2008) “Escuchar los pensamientos de una persona, esos pensamientos del corazón que emergen de lo más profundo, es establecer una alianza empática con su ser, consiste en vincularse afectuosamente con el otro” (2008:16). Encontró a través de la escucha un canal de comunicación hacia su sí misma, en donde se convirtió “en una unidad de flujo y movimiento” (Rogers, 2009: 145). Asimismo, el clima que se generó en el grupo, provocó que Margarita pudiera expresarse abiertamente, pues en la siguiente sesión (sexta) emitió al grupo; “pues nada más, como de veras agradecerles, que me escucharon, pues. Y... que me sentí muy padre, pues. Gracias por escucharme” (B6: 182-184; Octubre 27, 2010).

De acuerdo con Torralba (2008) “Cuando uno es escuchado, experimenta una liberación interior; pues aquella pesadumbre vivida aisladamente es compartida y, al serlo, pesa menos, se comparte su densidad y, por ello, la misma expresión ya es, de por sí, higiénica y liberadora” (2008:16). Para ella ser escuchada era sentirse comprendida empáticamente y ser aceptada en el exterior. Asimismo al escuchar, interiormente había abierto la puerta para comunicarse consigo misma y avanzar rumbo a su propio cambio, pues como dice Rogers (2009), comenzó “a vivir una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia” (2009:157).

En esa sexta sesión Margarita, después de agradecer al grupo que la escucharan, logró tratar una situación que le era incómoda en ese momento y que temía no se pudiera resolver. Ella había realizado un viaje recreativo a Cancún con Larisa, una de sus compañeras de trabajo y también participante del taller; “regresé muy movida contigo [...] Y de repente me sentí como... (Se quiebra su voz) no aceptada” (B6: 204-205, Octubre 27, 2010). Al expresarle a Larisa cómo se sentía, Margarita distinguió que ella asumía comentarios de forma negativa como si fueran dirigidos hacia ella, sin serlo; “como que traigo mucho ese rollo, que desde niña que mi mamá no me aceptaba [...] Haz de cuenta que ahora que fui al viaje sentí como que estaba con mi mamá” (B6: 204-205, Octubre 27, 2010). La escucha que había ejercido hacia sí misma le ayudó a reconocer que el sentirse no aceptada era un asunto no resuelto que había cargado

desde su niñez hasta su vida adulta, la cual repercutía en su autovaloración y salud emocional, pues de acuerdo con Torralba (2008) “Cuando uno se escucha, aprende a discernir dónde están los puntos dolorosos y cuáles son las razones de tal inquietud vital” (2007:17). Asimismo, reconoció que el clima generado por las participantes del taller le otorgó seguridad y confianza para abrirse y exponer sus situaciones; “Gracias por este espacio (...) que tan aclimatado o que tan fuerte significado tiene para mí este espacio que aquí lo abrí” (B6; 214-215, Octubre 27, 2010).

En las siguientes sesiones continuó con su proceso de cambio, pues participó e interactuó con el grupo de una forma franca y demostró tener mayor confianza para compartir e interactuar con apertura. Había conseguido escuchar respetuosamente a sus compañeras y a sí misma de una manera asertiva, lo que le ayudó a tener estimación hacia su persona. Para ella, participar en taller había sido el espacio propicio para escucharse y valorarse a sí misma; “aprendí más de lo que imaginé [...] Desarrollé el amor. Me amé, me entendí, me cuidé” (Margarita, C8, Noviembre 10, 2010). Margarita se percató que la escucha no es una práctica exclusiva que se ejerce hacia otros, sino que también actúa como un elemento para el reconocimiento de sí misma y de sus situaciones. Al participar en el taller descubrió que escuchar a otros “implica también un cambio en la manera de experimentar” (Rogers, 2009:144).

Puedo estimar que durante el lapso del taller, Margarita transitó de un estadio de fijeza hacia un proceso de escucha hacia sí misma, lo que le permitió encontrar una vía de comunicación para atenderse y promover el cuidado de su persona.

4.2 El proceso de grupo generado en la intervención y sus efectos en las participantes

Este apartado abarca dos categorizaciones particulares conseguidas a través del análisis del material originado, para dar respuesta al cuestionamiento acerca de cómo fue el proceso de grupo generado en la intervención y sus efectos en las participantes.

Establecí la primera categorización como “De una interacción racional a una interacción afectiva”, pues refiere el cómo se ejerció la comunicación interpersonal del grupo. La segunda categorización, que reconocí como “Interacción en reciprocidad hacia el crecimiento”, describe cómo fue manifestándose la relación de las mujeres en grupo a través de las sesiones del taller.

4.2.1 De una interacción racional a una interacción afectiva

Al realizar el análisis de las interacciones entre el grupo de mujeres, puedo dar cuenta que al iniciar la primera sesión coexistió disposición entre las asistentes a la participación, pero escasos indicios de relacionarse entre ellas, puesto que no todas se conocían y se estaban integrando como grupo; “pude observar que inauguralmente sus exposiciones fueron cautelosas y con cierta resistencia en compartir situaciones personales ya que, al momento de que traté de incitar la participación, muchas de ellas se quedaban calladas o se percibían temerosas de hablar”(B1:167-170, Septiembre 2010).

En ese momento inaugural, existían evasivas de contacto interpersonal entre las mujeres, las cuales relaciono con la etapa de *rodeos* referida por Rogers(2001), puesto que “tiende a producirse un período de confusión inicial, de silencio embarazoso, con una interacción de superficial cortesía” (2001:22). Las participantes del grupo, no percibían las condiciones propicias para conducirse en confianza. Sin embargo, se advirtió entre las mujeres un indicio de interacción en el transcurso de la sesión; “las mujeres pudieron comunicar quiénes eran de una forma cotidiana en el receso, pues comenzaron a socializar entre ellas” (B1:174-176, Septiembre 22, 2010).

Cada mujer mostró interés de relacionarse y conformarse en grupo, pues de acuerdo con Napier y Gershenfeld (2006) las personas que se conducen informalmente, aspiran a integrarse en conjunto. “No son miembros pero actúan como si lo fueran” (2006:55). Las mujeres tenían la disposición de convivir en conjunto pero emprendieron la interacción en una desconfiada conversación en donde “Las personas no comparten nada en absoluto. Cada cual sigue refugiado en el aislamiento de su afectación, de su

fingimiento y su sofisticación. Todos dan la sensación de haberse reunido para estar solos en grupo” (Powell, 1969:41).

Al continuar con el análisis, me doy cuenta que a partir de la tercera sesión del taller se presentó un cambio de interacción entre el grupo de mujeres a raíz de la actividad prevista para ese día- “¿Cómo está la olla de Eva?”, dinámica para facilitar el contacto con su Eva interna, para que se expresaran libremente dibujando en un jarro de barro, lo que surgiera desde su interior. -;

[...] se fueron cada vez más permitiendo ser ellas mismas, pues pude observar que se iban dejando llevar por la experiencia; sus cuerpos relajados, la libertad de mover sus manos al pintar el jarro, su permitirse sentir. Me di cuenta que la dinámica [...] les permitía comunicarse con su yo mismo, de una forma más directa y natural (B3: 421-425, Octubre 6,2010).



(F13, Octubre 6,2010)



(F7, Octubre 6,2010)



(F14, Octubre 6,2010)

Cada mujer del conjunto comenzó a interiorizar hacia sí misma, pues de acuerdo con la quinta etapa grupal referida por Rogers (2001), se hace pública la *expresión y exploración del material personalmente significativo*, pues cada participante manifestó resistencia a la expresión personal o confusión, pero sin apariencias puesto que “existe cierta libertad, aunque riesgosa. Comienza a generarse un clima de confianza. Corre entonces el albur de permitir que el grupo conozca una faceta más honda de sí mismo” (2001:26). Por lo que aprecio que la actividad favoreció a que se diera el primer paso de interacción vinculada entre cada mujer; en reciprocidad hacia su sí misma y en conexión con las demás.

La mutualidad en el grupo de mujeres comenzó a desplazarse hacia un nivel de profundidad al realizarse la segunda parte de la actividad; - escribir en “papelitos”

frases positivas hacia sí mismas y las demás compañeras, colocarlas en el jarrito de cada participante y posteriormente leerlas en silencio de manera individual-. Se manifestó un indicio de cambio en cada persona “La forma de recibir cada palabra en la lectura, demostraba en sus rostros mayor tranquilidad, sonrisas y apertura” (B3: 262-264, Octubre 6,2010). Lo que relaciono con lo expresado por Moreira (2001), en relación a la particularidad de la propuesta *rogeriana* de “centrarse en la persona para que, teniendo las condiciones psicológicas adecuadas, a través de la relación interpersonal, pueda desarrollar todo su potencial de crecimiento” (2001: 45). Por lo que puedo inferir que la introspección personal de cada participante, favoreció un clima de expresión y participación más abierta en donde el grupo consiguió estrechar lazos de empatía y aceptación positiva incondicional.

Al término de la actividad de la sesión, comenzó a surgir un indicio de cambio en las mujeres cuando una de ellas compartió cómo había experimentado el momento de realización de la dinámica;

Marina: [...] La experiencia de este día fue como una combinación... ¡Ay, fuerte! Porque el primer enfrentamiento, el primer espejeo es...con uno mismo. Y es -¡Qué diablos voy a poner en el jarrito si ni sé dibujar!- ...Y, y es...sacarlo así, porque además, la única que voy entender, voy a ser yo. Este...Y llenar ese jarrito de, de cosas padres, de letras padres, de, de puras cosas buenas que además sabemos que están saliendo como a flor de piel. Y creo que sí, sí el mundo es diferente... Gracias (AG3; 2:07:01- 2:07:43, Octubre 3, 2010).

Ese momento propició que de forma espontánea, la interacción entre las mujeres fuera abierta y libre en conjunto puesto que; “el grupo de mujeres comenzó a aplaudir, sorpresivamente, como un símbolo de motivación y de identificación con sus palabras” (B3: 274-276, Octubre 6,2010). Este suceso, dio avisos de cambio referidos en la sexta *etapa del proceso de convertirse en persona* descrito por Rogers (2009) la cual menciona que a pesar de experimentar una sensación maravillosa, no se advierte con claridad qué se sacudió internamente en cada participante, sin embargo, es una identificación o “un referente al que puede recurrir una y otra vez para descubrir más acerca de él” (2009:138). Asimismo, está relacionada con la *sexta etapa* del encuentro

grupal en donde se “entra en el proceso de manifestación explícita de los sentimientos inmediatos que un miembro experimenta hacia otro” (Rogers, 2001: 28). Por lo que puedo suponer que cada mujer en ese momento, experimentó fluidez de sentimientos y valoración hacia su sí mismo. A la par, favoreció el *resquebrajamiento de fachadas* entre las mujeres, de acuerdo con la propuesta de Rogers (2001) acerca de que “Cada miembro se orienta hacia una mayor aceptación de la totalidad de sus ser” (2001:14). Pues se sintieron con confianza de expresar qué sentían en el momento y manifestarlo sinceramente. A continuación, expongo lo que comentó una de las participantes ante el grupo;

Lena: [...] Fue muy gratificante porque... pues porque la autoestima la traía muy baja. Y ahorita ya, ya me siento muy bien....De todo, tan bonito que me escribieron. Me siento muy bien, pero llegué con la autoestima muy apachurrada, de los problemas que a diario tiene uno. Pero ahorita, ya me voy bien contenta. Muchas gracias ¿Eh? Por todos sus buenos deseos y, y este...las cosas tan bonitas que escribieron. Muchas gracias ¿Eh? Ya me voy bien feliz....a mi casa, venía bien chillona. Yo casi nunca lloro. Yo siempre me reprimo, y eso me hace daño. Y ahora, lloré bien a gusto, Jajaja. O sea, me sentí bien, me sentí bien [...] Muchas gracias. Estoy muy contenta de estar en este grupo [...] Me siento muy bien aquí, con todas ustedes (AG3; 2:09:54- 2:11:00, Octubre 3, 2010).

En relación a lo expuesto por Lena, puedo referir que el ambiente que se suscitó en el grupo, favoreció apertura y mutualidad de interacción expresiva entre las participantes al manifestarse en cada una, valoración, intimidad y unión con la experiencia.

Al continuar con el análisis del material recabado, me doy cuenta que a partir de la cuarta sesión el cambio de interacción grupal se relacionó con mayor cercanía puesto que las mujeres “marcaron la pauta y ritmo de interacción. Se hablaron en primera persona, atendieron con respeto y atención. Se reían, expresaban comprensión con palabras, postura y mirada. Se sintieron más cómodas en comunicar sus propias situaciones de vida” (B4: 379-381, Octubre 13, 2010). En el grupo de mujeres existían las condiciones óptimas de interacción, pues de acuerdo con Rogers (2009) cuando se origina una comunicación en donde una persona se siente recibida por otra, se

manifiesta la correspondencia y comprensión mutua, puesto que se acercan realmente al modo en el que cada una se percibe a sí misma, y a su punto de vista. “significa sentir que uno representa algo especial en la experiencia del otro” (2009:298). Por lo que considero, fue el momento en que la reciprocidad comunicativa entre el grupo de mujeres, reveló una interacción afectiva.

4.2.2 Interacción en reciprocidad hacia el crecimiento

La escucha es una cualidad inherente en las relaciones humanas puesto que es un atributo en la acción comunicativa. Las personas al interactuar con otras, precisan ser escuchadas para que exista comunicación. Sin embargo, la escucha se vuelve una necesidad solicitada por el individuo cuando al ser parte y estar en su entorno, se suscitan circunstancias que le provocan algún tipo de aflicción. De acuerdo con Torralba (2008) “Ser escuchado es un acto de liberación, pero también de catarsis”(2008:15).

Al analizar las evidencias recabadas, me di cuenta que en la interacción practicada en el grupo de mujeres, la escucha era un elemento esencial para conformar un clima de apoyo, factor que fue notable a partir de la quinta sesión, puesto que las participantes querían expresar sus situaciones particulares. “Observé que su necesidad era el de ser escuchadas y la dinámica de interacción se realizó a manera de grupo de encuentro” (B5:102-104; Octubre 20,2010). Según la apreciación de Torralba (2008) cuando una persona desea expresarse, requiere “sentirse escuchada”, como indicación de percibir “un acto de hospitalidad” (2008:17).

Por lo que percibo que el espacio de expresión creado en el taller, había generado en las mujeres la apreciación de un ambiente propicio para sentirse acogidas. Esta necesidad de experimentar ese tipo de recibimiento, se manifestó después de haber dado iniciada la sesión; cuando una de las participantes expresó su problemática. A continuación se presenta un extracto de lo que compartió Paola ante el grupo:

Paola: [...] es que ahorita la situación está súper, súper pesada ... Yo gano mil trescientos cincuenta a la quincena. Entonces yo me pago la universidad, estamos hablando de la UVM. Estoy

becada con, con el cincuenta por ciento y aún así, o sea es menos ochocientos, menos mil. Y digo yo - *¿Y de dónde lo voy a sacar?*- Porque yo no cuento con el apoyo de mis papás [...] Yo veo la situación. Escucho a mis compañeras y pues no soy la única. No soy la única. Y digo yo, -*Bueno no estoy casada, tengo un techo dónde vivir porque pus mis papás que comidas que esto y el otro. Pero ¿Pus yo qué? ¿De dónde saco?*- ... Ahorita no sé de dónde voy a sacar, qué voy a hacer. [...] No yo llego aquí y es así como una bendición. ¡Uhfff! Desestrésate, haz, chifla, salta, de todo. Porque te digo, traigo así bien atravesado ahorita al señor. Y luego más con todos los piropos que me avienta. (Rompe en llanto) [...] mi papá es muy grosero conmigo [...] Y digo – *Pus es mi papá ¿Por qué me trata así?*- Y yo así de...Porque mi papá no es bueno para comprarnos un calzón [...] yo ahorita no lo odio, pero me duele mucho todo lo que me dice [...] Y lo que más me molesta es que me lo dice delante de la gente. Venía doña Lena, y doña Lena siempre los sábados que me lleva, ha escuchado cómo me trata mi papá. Y entonces si es de - *¡Cállate ya!*- O sea, a mi me da vergüenza. [...] me hace sentir...como que no valgo nada [...] (AG5; Octubre 20, 2010).

De acuerdo con lo expuesto por Paola, evidencia necesitaba sentirse *recibida*, pues de acuerdo con Rogers (2007), implica “ser comprendido empáticamente y ser aceptado” (2007:122). Además de sentirse acogida, Paola solicitó asistencia al grupo. Continuó su exposición y refirió lo que le significaba el apoyo otorgado por Lena, otra de las participantes, misma que conocía desde hace tiempo porque ambas eran compañeras al cursar sus estudios de licenciatura. Paola expresó;

Paola: [...] fue como un ángel bajado del cielo. Cuando menos me lo esperaba, ahí estaba. Vive cerca de mi casa; de su humilde casa. Pues con quien puedo correr es con doña Lena, con doña Lena ¡Y ahí está! Siempre, siempre, ha estado ahí [...] (AG5; Octubre 20, 2010).

Cuando una persona se percibe recibida por otra, se entrelazan vínculos de sinceridad y afecto en la relación, pues según lo referido por Powell (1969) es una forma especial de comunión, “una existencia que se relaciona con otra” (1969:35).

El clima creado por el grupo había forjado una red de lazos afectivos de asistencia entre personas en confianza. A continuación presento lo expuesto por Lena:

Lena: Yo me siento muy mal. Y a veces hasta voy orando por, por no explotar. Porque no es justo. Es buena muchacha, no es justo, es buena muchacha, no se merece que el señor la trate así [...]

es muy buena hija, muy buena muchacha [...] tienes mi apoyo, siempre [...] (B5: 153-158, Octubre 20, 2010).

El extracto anterior, describe que el aprecio que surge al recibir a una persona se manifiesta en aceptación positiva incondicional, que de acuerdo con Rogers (1998), “significa “valorar” a esa persona” (1998:41). Cuando una mujer aprecia a otra, emerge una estimación profunda y abierta desde su ser. Al tiempo de percibir las experiencias compartidas, observé que “Las asistentes al escuchar el relato de Paola, se mostraron conmovidas, pues sus rostros demostraban abatimiento” (B5: 159-160, Octubre 20, 2010).

Las participantes revelaron indicios del *proceso grupal*, que de acuerdo con Rogers (2001) gradualmente “pone de manifiesto que la finalidad más importante [...] es hallar maneras de relacionarse con otros integrantes del grupo y consigo mismos” (2001:15-16). Internamente cada participante se compenetró en reciprocidad hacia sí misma y con las otras; en escucha y asistencia. La repercusión que había causado en las mujeres era obvia, pues en seguida, otra de las participantes compartió lo que ella experimentó después de escuchar el relato de Paola:

Nadia: Mucha tristeza... impotencia... coraje mucho coraje. Porque como dice doña Lena, ella no se merece que la traten así... Entonces como que no hay necesidad de estar aguantando eso [...] le está haciendo mucho daño [...] que lograra que no le hiciera daño, que no le afectara [...] crear un cambio personal para evitar la agresión hacia uno mismo. [...] Eso yo lo trabajé y yo [...] Y siento que está sufriendo [...] Eso no me gusta No debe ser en nadie, menos en Pao [...] en ninguna de nosotras, no nos pueden tratar así [...] No vamos a arreglar las broncas del señor, entonces yo pienso que desde uno mismo [...] Tienes mucha madera, tienes muchas herramientas, y aquí estamos nosotras. Todas te apoyamos [...] Pao, lo que necesites [...] Nota lo que vales (...) ¡Sí se puede Pao! Y aquí estamos [...] (B5; Octubre 20, 2010).

Lo expuesto por Nadia se relaciona a lo referido por Rogers (2007), acerca de la persona que escucha a otra, se comprende a sí misma puesto que “comienza a aceptar a los demás de la misma manera atenta y comprensiva” (2007:164). Por lo que puedo

inferir que las participantes del grupo escucharon con franqueza recíproca hacia el entendimiento de las situaciones grupales y personales.

Como mostré con anterioridad, se suscitaron reacciones entre las participantes del grupo al escuchar el relato de Paola; “observé que Margarita estaba conmovida. Su rostro expresaba tristeza y estaba presionando sus brazos hacia el torso de su cuerpo” (B5: 175-177, Octubre 20,2010). La repercusión que se suscitó en Margarita, mostró señas de estar en correspondencia hacia su sí misma, pues de acuerdo con Rogers (1998), la persona “cuestiona el concepto de su yo y trata de establecer una congruencia entre aquél y su experiencia” (1998:38). Para dar sustento a lo antepuesto, presento un resumen de lo que compartió Margarita en ese momento:

Margarita: A mí me pasan muchas cosas (Comienza a quebrar su voz) [...] Lo que pasa es que yo también tengo una bronca muy fuerte con mi mamá [...] De hecho tengo diez años que no vivo con ella [...] Yo vivo sola. Y este...Y la acabo de ir a visitar hace como quince días, y también es muy agresiva. Y ahorita que la escucho, digo mira, así como de que... Y este taller, a mí en lo personal me ha movido mucho. Este... las primeras sesiones, primeramente solamente el escuchar, me movió más, pues. Porque creo que es muy rico, como escuchar a todas las compañeras ¿No? Y ahorita que la escucho me identifique mucho pues, con ella [...] Y tengo quince días que la fui a visitar, y no sé, de pronto, empezó muy agresiva conmigo. Y empezó a sacar así, como toda mi historia de niña ¿No? [...] Tuve esa discusión con ella [...] Ahorita lloro y les comparto todo eso de...porque como que me vino...como que me remontó a mi niñez ¿No? [...] Pues me identifiqué mucho contigo y pus, gracias por compartir. Porque este que nos compartan y todas las que hemos compartido este...yo creo que nos enriquece más, escucharnos. Yo de verdad, como que bendita la hora que decidí venir a este taller, porque ¡Híjole! Yo creo que lo grupal te enriquece más que en lo individual. Porque yo he ido a terapias siempre individuales, nunca me había tocado estar así... porque para mí así se llama esto. O sea compartir mi vida, como que es terapia, el desahogo. Y tener también esa humildad para compartir. Porque pues a veces, pues nos cerramos ¿No? Y a mí, a mí me ha ayudado escuchar [...] porque, pues te da luz, te da luz en tu vida el que otros te compartan. Gracias a todas [...] (B5:178-325, Octubre 20, 2010).

Lo que expresó Margarita estableció la coincidencia entre las participantes mujeres, pues se reveló un contacto íntimo y directo de conexión en su forma de relacionarse, es decir, un *encuentro*. Pues tal como refiere Rogers (2001), “es uno de los aspectos

más centrales, intensos y generadores de cambio de la experiencia grupal” (2001:40). Por lo que puedo inferir que cada mujer tuvo una aproximación en franca reciprocidad, a través del encuentro consigo mismas y con las demás lo que germinó en una contención fusionada entre ellas. Existió comunión grupal, pues sin que yo interviniera verbalmente, se suscitó el compartir en una más de las participantes. A continuación presento lo que expresó Martha:

Martha: Yo lamento muchísimo...este, las situaciones de su niñez. (Con voz quebrada) Estaba pensando, eh...mm...Yo soy adoptada. Y... me acuerdo de mi papá y se me hace un nudo en la garganta. Y tuve la fortuna de, de, ahora sí que unos padres, tan amorosos, me, me hayan este...pues me hayan escogido. Porque pues, literal. Y este....mm...y, y... Yo recuerdo con mucha, con mucha alegría mi niñez. Y escucharlas a ustedes me....me... O sea, vuelvo en silencio a decirle a Dios, –*Gracias. O sea, porque de verdad fui afortunada.*– Y me da mucha tristeza escucharlas a ustedes hablar de sus papás, que, que... Como que así la expectativa es de, de este...que ellos nos protejan y nos valoren y nos, y nos impulsen. Y pues gracias por compartir, porque de alguna manera este, vuelvo a caer en cuenta de lo afortunada que he sido con, con la vida que he tenido. Gracias (B5: 330-340, Octubre 20, 2010).

El vínculo creado por las mujeres del grupo, se relaciona con lo expuesto por Powell (1969), quien refiere que esta correspondencia solo se suscita cuando se manifiesta la comunicación sincera en la relación entre personas, en donde cada una, experimenta una reciprocidad al mostrar abiertamente quien es, lo que repercute en aceptación y amor, para sí misma y hacia los demás. “Si tú y yo somos capaces de decirnos con toda sinceridad el uno al otro quiénes somos [...] entonces- y solo entonces- podremos ambos crecer” (1969:34).

Por lo anteriormente descrito, puedo vislumbrar que el grupo de mujeres reveló una relación de asistencia abierta y sincera entre personas, originada en la reciprocidad interna- de lo individual y en conjunto- lo que aprecio como el primer paso dado hacia su “ser persona” en crecimiento.

4.3 La experiencia de facilitar un espacio de expresión para mujeres al poner en práctica las habilidades y actitudes propias del ECP

Este apartado abarca dos categorizaciones particulares conseguidas a raíz del análisis del material recabado y que me ayudaron a dar respuesta al cuestionamiento que formulé acerca de la experiencia de facilitar un espacio de expresión para mujeres al poner en práctica las habilidades y actitudes propias del Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Distinguí la primera categorización como “Eva facilitando a Eva”, pues refiere cómo suscité entre las mujeres la participación, reconocimiento y transformación de situaciones específicas para el apoyo de su propio crecimiento.

De esta categoría se desprenden dos sub-categorías adicionales: la primera, enumera algunas de las habilidades y actitudes propias del ECP que practiqué particularmente durante el lapso del taller y a la cual di nombre como “saberes facilitadores”. La segunda sub-categoría, da ejemplo de los resultados provocados en las participantes detrás de la práctica de dichos saberes y a la cual denominé como “efectos facilitadores”.

La segunda categorización la distinguí como “La exploración de Eva: equilibrio y valoración”, pues hago referencia acerca de mí proceso de crecimiento a raíz de la experiencia de facilitación del taller. Para dar cuenta de lo cómo se suscitó dicho crecimiento, desprendí tres sub-categorías adicionales: la primera, describe los obstáculos a los que me enfrenté y a la cual nombré “inseguridad: una voz que amenaza”. La segunda, relata cómo progresivamente descubrí mis recursos personales, a la cual denominé como “la empatía que germina en el proceso de crecimiento”; y la tercera, que da cuenta de cómo es que reconocí mi propio potencial durante la experiencia facilitadora a la que llamé “Apreciación de mi Eva”.

4.3.1 Eva facilitando a Eva

Saberes facilitadores

Al realizar el análisis del material recabado, me di cuenta que puse en práctica actitudes y habilidades propias del ECP que me apoyaron para ejercer la facilitación en el taller. A continuación, presento los saberes que puse en juego.

- **Contacto**

Una de las condiciones para ejercer la relación de ayuda, es el contacto. El facilitador ha de poner en práctica actitudes y habilidades de comunicación verbal (tono y volumen de voz, parafraseo, reflejo, etcétera) y no verbal (escucha, disposición física-corporal, mirada, gestos, posturas) por medio de la creación de un medio ambiente adecuado que propicie se establezcan vínculos de interacción de persona a persona, en donde “cada una afecta el campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal” (Rogers, 1998:40).

Me di cuenta que desde el inicio, busqué propiciar el contacto con las mujeres del grupo al dar acomodo del mobiliario del aula a manera de círculo para que pudiera mirarlas a los ojos, mantener una postura abierta y receptiva de lo que expresaban verbal y corporalmente. Esto favoreció a que brindara la atención física que propone Egan (1975) pues “Tuve contacto cuando creí necesario con cada una de las participantes no solo visual, sino también física, pues en momentos rocé mis manos con las suyas, acariciaba sus hombros o las abracé para demostrarles comprensión” (B1: 295-297, Septiembre 22, 2010). El contacto, fue una actitud que practiqué para establecer la relación de intimidad y confianza en el grupo y que estuvo presente durante el transcurso de las sesiones del taller, hasta su culminación.

- **Vulnerabilidad**

De acuerdo con los postulados de Rogers (1998), una persona requiere encontrarse en estado vulnerable para dar inicio al proceso de encuentro. Puedo referir que desde

el momento que apliqué la encuesta previa a la planeación del taller a mujeres profesionistas, observé su estado de vulnerabilidad al detectar sus necesidades.

Asimismo, identifiqué el estado de vulnerabilidad de las participantes que conformaron al grupo que facilité, cuando de inicio ellas dieron respuesta a la invitación de asistencia y expresaron de manera escrita sus expectativas; “Mi interés por participar en el taller es... encontrar ese apoyo psicológico, esa fuerza interna y renovarla si es posible” (C1: Gisela, Septiembre 22, 2010). También percibí su estado de angustia, “estoy en una situación muy complicada y a lo mejor lo poco que avanzo, o lo poco que... O lo mucho que...aprendo y me da confianza estando aquí, siento que esos problemas me hacen retroceder” (B4: Alina, Octubre 13, 2010).

El que las participantes se encontraran bajo esta condición permitió que pudieran continuar con su proceso y ejercer la facilitación con cada una de las mujeres, durante las sesiones.

- Congruencia

De acuerdo con Rogers (1998) la congruencia es un elemento fundamental para que se ejerza la relación de ayuda. Es la cualidad en el facilitador de acceder y experimentar sin temor sus sentimientos, al reconocerlos conscientemente en la relación con la otra persona, siendo capaz de comunicarlos, al explorar en su interior y encontrar la complejidad y continua variación de su vivencia; “se refiere a un estado del organismo” (1998:40).

Lograr esta condición no me fue fácil equilibrar, pues a pesar de estar en la mejor disposición de atender a las mujeres, en momentos se me dificultó. Por ejemplo, emití juicios sobre la forma de intervenir de alguna participante, pues su forma de comunicar y compartir ante el grupo se centró en dar consejos y; por lo que reacción fue juzgarla y el “manifestar enojo con mi postura corporal y facial” (B2: 505-506, Septiembre 29, 2010). Asimismo, cuando las mujeres no tenían disposición de compartir sus vivencias después de la realización de alguna dinámica, “Provocó que estuviera más al pendiente

de mis pensamientos que ser empática conmigo y con ellas” (B3: 373-374, Octubre 6, 2010).

Según Rogers (1998) cuando un facilitador logra simbolizar e integrar las experiencias en la imagen que tiene de sí mismo, alcanza la congruencia puesto que le es posible concebir a “un ser humano imperfecto que puede brindar asistencia terapéutica a otro ser humano imperfecto” (1998:53). Me percaté que alcancé la congruencia cuando dejé de emitir juicios y me enfoqué en considerar y respetar a las mujeres en su individualidad; “en su forma de compartir experiencias y ser tolerante en su intimidad” (B4: 441-442, Octubre 13, 2010). También cuando estuve abierta a percibir mi mundo interno y reconocer mis propias experiencias; “explorar en mi interior y hablarme a mí misma” (B3: 351-352, Octubre 6, 2010). Igualmente, al reconocer progresivamente mis tropiezos y aciertos, pues fluí con libertad al ejercer la facilitación, “al momento que me expresaron sus vivencias, yo también experimentaba las mías” (B5: 362-363, Octubre 20, 2010). Así, conforme establecí la relación entre el grupo de mujeres, logré momentos de congruencia, pues de acuerdo con Egan (1975) un facilitador “también escucha su propia conducta verbal y no verbal según interactúe con el cliente” (1975:52).

Ese vaivén por conseguir la congruencia fue constante durante el lapso del taller, aunque gradualmente la alcancé para ejercer la consideración positiva incondicional y la comprensión empática hacia las participantes.

- Consideración positiva incondicional

Uno de los conceptos clave en la teoría propuesta por Rogers (1998) es la consideración positiva incondicional, la cual representa un valor fundamental en la relación de encuentro, puesto que implica aceptar “la totalidad de la persona” (1998:42).

Me di cuenta que manifesté dicha actitud hacia las mujeres que asistieron al taller, pues “fui amable y respetuosa con cada una de ellas” (B1: 180-181, Septiembre 22,

2010). Las saludé y di la bienvenida⁷, agradecí que desearan participar en el taller⁸, las llamé por su nombre, les notifiqué el propósito general del taller, así como los particulares de cada encuentro. Solicité su permiso para audio grabar las sesiones, transcribirlas y hacer uso de sus exposiciones para la realización de este trabajo. Mi intención fue que “se sintieran cómodas y que surgiera en ellas, el deseo de continuar” (B1: 184-185, Septiembre 22, 2010).

Procuré evitar emitir juicios o interpretaciones hacia las mujeres, aunque tal y como lo expresé en el apartado anterior, no fue tarea sencilla. Sin embargo, alcancé equilibrar la congruencia y manifestar la consideración positiva incondicional de manera verbal y no verbal. En los momentos que percibí que las participantes requerían de mi apoyo, escuché activamente a sus conductas, estados emotivos y cambios de actitud. Les proporcioné lo que distingue Egan (1975) como atención psicológica, al mantener un acercamiento “con mis palabras, con el tono de voz, con mi postura” (B2: 463-464, Septiembre 29, 2010). Cuando alguna mujer compartió sus vivencias, procuré mirarla a los ojos, me acerqué hacia su lugar para situarme frente a ella y cuando daba termino a su relato, manifesté frases de correspondencia con tono cálido como “Muchas gracias” (B1: 249, Septiembre 22, 2010).

Asimismo, noté que hice uso de lo que Egan (1975) denomina como mínimos incentivos para hablar, puesto que empleé la mayor parte del tiempo la expresión “Mm” (B1: 212, Septiembre 22, 2010). El efecto de tales intervenciones, fue que las personas continuaban verbalizando su situación. También aprecié que atendí a la conducta paralingüística (Egan, 1975:65) de la participantes, pues respeté su ritmo de interacción, ya que no forcé a las mujeres a que expresaran verbalmente alguna situación o compartieran ante el grupo; “No. Por el momento... Bueno. Okey” (B2: 191, Septiembre 29, 2010). Esto me permitió atender a sus posturas, tono de voz, sus énfasis, pausas y silencios, así como ver más allá del significado de sus palabras.

⁷ En el preámbulo de la primera sesión y en los encuentros siguientes.

⁸ Al iniciar y dar cierre al taller.

Igualmente recurrí a proporcionar atención física (Egan, 1975:61-62), pues cuando en alguna de las mujeres surgía una reacción corporal o manifestación emocional, busqué que se sintiera asistida al mantener contacto físico sin expresar palabras; “cuando creí necesario daba palmaditas o acariciaba sus hombros o sus manos, incluso la abracé” (B2: 475-476, Septiembre 29, 2010). Procurar la actitud de consideración positiva incondicional fue necesaria para ejercer la facilitación hacia las mujeres pues “estimuló se expresaran libremente y, fortaleció la membresía y confianza de cada una en el grupo” (B2: 464-465, Septiembre 29, 2010). Con estas acciones busqué mostrar esta actitud de interés por cada una de las personas y descubrir que en cada situación imperfecta, existían mujeres perfectas a las cuales respeté por ser quienes eran.

- Comprensión empática

La empatía es uno de los elementos fundamentales del ECP en la relación terapéutica, pues de acuerdo con Rogers (2001) es la capacidad que el facilitador posee para percibir el interior de la persona “integrado por significados personales y privados, como si fuera el propio” (2001:95). Asimismo, es una destreza de comunicación para establecer la mutualidad en la relación de ayuda. De acuerdo con Egan (1975) para llegar a ese nivel de comprensión empática, el facilitador ha de llegar a ser lo suficientemente perceptivo y hábil para entender el mundo interno de la persona, puesto que;

[...] usa sumarios enfocados de lo que el cliente ha dicho, conecta “islas” de sentimientos, experiencias y conductas que el cliente deja desconectadas, le ayuda a llegar a conclusiones lógicamente derivadas de las premisas, y le presenta marcos de referencia alternos para entender su propia conducta y la de otros (1975:120).

Al realizar el análisis del material recabado, me doy cuenta que las participantes percibieron la actitud de sentirse comprendidas, cuando pronunciaron palabras después de mis intervenciones como “Bastante” (B1: 237, Septiembre 22, 2010). Esto demuestra que practiqué destrezas de empatía precisa avanzada, pues de acuerdo con Egan (1975) es la forma de comunicación que un facilitador utiliza para compartir que comprende contenidos extendidos (advertidos o inadvertidos), puesto que “no solo

entiende el mundo del cliente sino que ve también las implicaciones de lo que él entiende y comunica este entendimiento adicional al cliente” (1975:120). Igualmente, realicé preguntas de sondeo (Egan, 1975:70), las cuales tuvieron la intención de esclarecer el contexto de situaciones específicas. El resultado que tuvo en las participantes al hacer esto fue que respondían afirmativamente, “Sí” (B2:124, Septiembre 29, 2010). También, hice uso de técnicas de paráfrasis y reflejo (Egan, 1975: 76), mismas que apoyaron a que se contribuyera al clima de entendimiento y empatía entre nosotras; la facilitadora y quienes conformaron el grupo en particular.

Para Rogers (1998) comprender empáticamente es destreza y actitud en el facilitador, pues éste debe ser capaz de distinguir y entender las percepciones, sensaciones, recuerdos y entidades que son de importancia para la persona que recibe ayuda, puesto que son accesibles a su conciencia; son “los significados y componentes emocionales que contiene” (1998:45). Comprender empáticamente a las participantes apoyó a que incrementara su auto exploración, creciera la capacidad de manifestarse y se facilitaran sus deseos de cambio. Permitted encontrarme con las mujeres con sinceridad, responsabilidad y compromiso; con su crecimiento y con mi propio desenvolvimiento como facilitadora y persona.

Efectos facilitadores

Al realizar el análisis del material recabado y darme cuenta de que puse en práctica las actitudes y habilidades propias del ECP, saltaron a la luz los efectos facilitadores que se suscitaron en el grupo de mujeres, después de poner en práctica los saberes facilitadores que mencioné en el apartado anterior, y que demuestran como apoyaron en la expresión de situaciones particulares de las participantes. A continuación hago mención de algunos de ellos:

- Intervenciones de contacto y atención física

Una de las consecuencias de propiciar el contacto con las mujeres al dar acomodo al mobiliario a manera de círculo permitió generar el medio ambiente propicio para que

se prestara la comunicación entre el grupo así como, la facilitación a través de la atención física, pues de acuerdo con Egan (1975) favoreció un clima confortable de trabajo que permitió “a los participantes a darse su atención uno al otro” (1975:61). Esto lo puedo referir con el siguiente fragmento

Facilitadora: Muchas gracias... Bueno. ¿Estás bien?

Julieta: Sí.

Facilitadora: ¿Segura?

Julieta: Sí gracias. Jeje (Esboza una sonrisa).

Facilitadora: Bien. ¿Qué te gustaría recibir de nosotras, además del kleenex?

Julieta: No pues [...] yo pienso que lo que he recibido aquí ahorita, son los comentarios. [...] Entonces este...yo me siento este...¿Cómo se dice?

Martha: ¿Cobijada?

Julieta: Cobijada. Porque o sea, somos un grupo pequeño [...] Entonces, pues bien. Muy bien. Gracias... (B1:249-266, Septiembre 22,2010).

Al generar contacto a través de la interacción y comunicación, contribuyó a que se propiciara la atención física necesaria para que se estableciera la relación de conexión en el grupo, así como que me percibieran integrada con ellas puesto que “No quise revelarme como una persona de mayores conocimientos, sino aquellas que también es parte del grupo”. (B1:385-387, Septiembre 22, 2010). Pues tal y como refiere Rogers en su libro *El poder de la persona*, “La persona facilitadora comparte con los [...] miembros de la comunidad, la responsabilidad del proceso de aprendizaje” (1980: 49-50). Esto considero, coadyuvó a que cada mujer me percibiera como una de ellas, se dieran cuenta de que me encontraba en atención de su persona y circunstancias, lo que concedió adquirir de intimidad y confianza; un espacio para la libre expresión.

- Intervenciones con mínimos incentivos para hablar

De acuerdo con Egan (1975), los mínimos incentivos para hablar son expresiones que demuestran una conducta de atención, en donde la persona ayudada percibe que el facilitador está en total escucha de su situación. “son como interjecciones o señales dadas por el orientador para indicar que está prestando atención [...] refuerza la conducta auto-exploratoria del cliente” (1975:67-68). A continuación presento una evidencia:

Julieta: Entonces pus no. Para mí, he aprendido a estar sola. O sea a estar.... (Comienza a llorar)... Pues a salir adelante, con ellos. [...] Pero soy feliz. He tenido muchas satisfacciones con ellos...

Facilitadora: Mm...

Julieta: Y tengo mi carro, mi casa...He logrado muchas cosas sola [...] Y lo más importante que yo he tenido de satisfacciones, pues es... son mis hijos. Que han seguido estudiando...

Facilitadora: Mm...

Julieta: Al más chico, él tiene doce[...] (B1:220-229, Septiembre 22,2010).

El extracto del diálogo anterior, ejemplifica que cuando yo practiqué intervenciones con mínimos incentivos para hablar, contribuyó a que la participante pudiera continuar con la expresión de su situación, además de apoyar en ella la exploración de su sentir sobre los asuntos personales que compartió en ese momento. Asimismo, coadyuvaron a que la mujer advirtiera que como facilitadora, me encontraba en atención de su persona y circunstancias, lo que concedió adquirir mayor confianza en la participante en continuar con la emisión de su situación.

- Intervenciones de expresiones de empatía precisa avanzada:

La empatía precisa avanzada según Egan (1975) es intimar con sentimientos y con la experiencia que se encuentran bajo estos, de las personas ayudadas. Es decir, de esa situación que está en vivencia de la persona que recibe ayuda y que no expresa

abiertamente a pesar de que esta verbaliza sus circunstancias; lo que está implícito y no se ha explicitado. Por lo que el facilitador tiene la sensibilidad de percibir ese aspecto no expresado y de comunicar a través de la interacción con la persona que recibe ayuda, que se percata y que existe interés y respeto sobre la misma al verbalizarlas, “es la forma como el orientador comparte su entendimiento de estas implicaciones con el cliente” (1975: 129). A continuación presento un ejemplo;

Facilitadora: ...que sientes que te está controlando de una forma negativa...

Marina: Exactamente... (B2: 686-687, Septiembre 29,2010).

El extracto del diálogo ejemplifica que utilicé expresiones de empatía precisa avanzada, mismos que proponen indicios relacionados a la sexta condición del proceso de facilitación de Rogers (2007), pues alcancé a percibir dentro de las situaciones expresadas por las mujeres, los sentimientos no manifiestos en sus discursos y que con las respuestas que ellas dieron, se experimentaban comprendidas en la expresión de sus primeras palabras después de mis intervenciones. Esto permitió que se contribuyera a la existencia de un clima de mayor confianza de las participantes hacia mí como facilitadora y les permitiera interactuar y expresarse gradualmente, con mayor libertad, pues continuaban con sus relatos y les hacía descubrir sentimientos, experiencias y conductas relevantes así como continuar con su auto-exploración.

Asimismo, ejercité algunas habilidades de comunicación, que de acuerdo a lo referido por Egan (1975), ayudaron a las participantes “a encontrar eslabones perdidos en los datos producidos en el proceso de auto-exploración” (1975:138). Es decir, dichas habilidades de comunicación evidencian que durante la facilitación ejercida durante el lapso del taller, apoyé a las participantes a enlazar los elementos de sus mensajes, dar claridad a los mismos con palabras descritas por ellas y, verbalizarlos en forma de respuesta sintética para que las mujeres pudieran expresar lo que querían decir. Por ejemplo;

Facilitadora: como que te ubica a hacer más consciente esa parte...

Nadia: Sí. Reconocerme...

Facilitadora: ...como que te metiste. Como que – ¡Ah, sí soy esto! - Como que te ayudó a darte luz a ti misma...

Nadia: Sí... (B2: 353-357, Septiembre 29, 2010).

Al practicar éstas habilidades de comunicación durante los momentos de facilitación, favoreció a que las participantes percibieran sentirse comprendidas en lo que querían expresar de acuerdo a su situación particular. Además de manifestar tener percepción empática de mi estilo de facilitación, con sus respuestas después de mis intervenciones las cuales afirmaron lo que intuía en sus mensajes.

- Intervenciones con preguntas clarificadoras:

De acuerdo con Egan (1975) al facilitar se pueden realizar preguntas para tratar de indagar si el mensaje emitido por las personas fue entendido y confirmar la percepción del mismo pues “Una pregunta es una clase de sondeo (...) y pide exigencias legítimas al cliente para ser concreto” (1975:84).

El análisis del material recabado resaltó que en momentos, al ejercer conversaciones con las mujeres, realicé preguntas que me apoyaron a esclarecer el entendimiento de los mensajes emitidos por ellas;

Julietta: [...] O sea, obviamente son cosas físicas, pero entonces a mí sí me afectan...

Facilitadora: ... Sí te afecta. ¿Cosas físicas que repercuten en lo emocional?...

Julietta: Sí...

Facilitadora: ... ¿Es a lo que te refieres?

Julietta: Sí (B2:119-124, Septiembre 29, 2010).

Esto favoreció a que las mujeres pudieran expresar sus situaciones de manera concreta así como, alcanzar a percibir que de mi parte existía comprensión empática, atención y escucha activa en los momentos de interacción.

4.3.2 La exploración de Eva: equilibrio y valoración

Inseguridad: una voz que amenaza

A través del análisis de mi práctica como facilitadora, pude reconocer que ante determinadas circunstancias experimenté inseguridad de distintas formas. Durante el lapso del taller fueron muchos los momentos que esa “voz que amenaza”, dominaba mi cabeza y hacía que dudara en mi actuar, lo cual no permitía que reconociera mi potencial y me percibiera incapaz o me invalidara. A continuación puntualizaré cómo y en qué momentos durante la facilitación experimenté dicha eventualidad.

Momentos previos al inicio del taller permanecía en mí el nerviosismo extremo; esa voz sobresalía en mi interior y no me permitía contactar conmigo misma de una forma positiva, “Comencé a sentir ansiedad e inseguridad. Mi cabeza estaba llena de voces que repetían palabras negativas o afirmaciones que juzgaban que nadie asistiría al taller” (B1:322-326, Septiembre 22,2010). De acuerdo con Rogers (1998) “el yo es una variable importante de la dinámica de la personalidad” (1998:33). Afirmó que toda persona tiene dos “yo”: el “yo” que percibimos ser (percepción de un yo real), y el “yo ideal” lo que se desea ser. En mi mente se insistía en manifestar el cómo me pudieran percibir las participantes cuando no funcionó el equipo de cómputo antes de presentar la introducción al taller, pues “Temí que las participantes me visualizaran como una persona poco profesional, que no cuenta con el equipo necesario para un curso” (B1: 330-331, Septiembre 22,2010).

Esa “voz que amenaza” tiene que ver con el “yo ideal”, que asimilé a través de las relaciones familiares y sociales, aparecía como “la valoración condicional, impide al individuo funcionar libremente y con un máximo de eficacia porque perturba el proceso de valoración” (Rogers, 1998:44). Durante el transcurso de facilitación del taller muchos fueron los momentos en los que contacté con la inseguridad, y por momentos me impedía ser tolerante conmigo pues “dudaba de que estuviera generando interés en la participantes (B1:342, Septiembre 22,2010)

Cuando contacté con la inseguridad, me incliné a enfocarme hacia una polaridad antagonista que se apoya en los juicios que se emiten en los referentes aprendidos en la construcción de mi historia personal. Es decir, de acuerdo con Rogers (1998), “la voz que amenaza”, es el centro de valía “introyectada” con la cual se contacta de manera negativa y hizo que me sintiera desequilibrada internamente, lo que no me permitió tener consideración incondicional hacia mí misma o reconocer mis potencialidades con eficacia.”Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, (...) se convierten en el centro de valoración del sujeto” (1998:44). Así puedo expresar que en momentos, se me dificultó escucharme a mí misma y distinguirme a través de mis propios ojos.

La empatía que germina en el proceso de crecimiento

Ejercer una actitud de empatía hacia las mujeres contribuyó a que tuviera empatía hacia mí misma. Al analizar el material recabado, me di cuenta que desde la primera sesión yo estuve preparada para ingresar a un proceso de crecimiento con las participantes; ser una facilitadora que estuvo dispuesta “a compartir con sus experiencias, aprendizajes para su propia vida” (B1:313-314, Septiembre 22, 2010).

Rogers (1998) refiere que el facilitador al ser empático con la persona que recibe ayuda, percibe ubicarse en un estado de congruencia, en donde cuestiona el concepto que tiene de su yo y trata de reestructurar la apreciación que tiene de sí mismo para comprender aquellas particularidades que antes no eran entendidas; es decir, “trata de establecer una congruencia entre aquél y su experiencia” (1998:38). Cuando establecí una relación de empatía con el grupo de mujeres- con sus situaciones y experiencias-, contacté con mi mundo interno ya que “Con cada experiencia pronunciada, reviví situaciones de mi vida personal, cotidianas e intensas” (B2:478-479, Septiembre 29, 2010).

Fui fluyendo con la experiencia de las sesiones pues a la par que las mujeres, estuve abierta a experimentar lo que pasaba en mí con las dinámicas que propicié en el taller. Esto permitió transitar hacia la congruencia y contactar con la Eva que llevo

dentro, pues “pude vivenciar al igual que las mujeres la experiencia de explorar en mi interior y hablarme a mí misma. Me centré no sólo a las palabras que me digo, sino a mis pensamientos y a las emociones que brotaban” (B3: 350-353, Octubre 6,2010).

Facilitar a las mujeres cada sesión, implicó que se suscitara un encuentro de desarrollo personal, en donde la congruencia fue un elemento inherente para reconocer mis necesidades personales a través de la escucha de las situaciones particulares de las participantes y las expresadas por mi propia voz. A la condición de “ser yo misma con la de ellas” (B3: 359-360, Octubre 6,2010). Me permitió reconocer nuevos modos de conectarme con mi entorno, ya que “puedo dejarme llevar con las personas, pues al empatizar con su experiencia, encuentro nuevos recursos para mis relaciones interpersonales; que me hacen percibirme más comprensiva hacia mí misma y la gente que me rodea” (B3:392-395, Octubre 6, 2010). Lo que también puedo registrar como manifestación personal de aceptación positiva incondicional hacia mí misma.

Apreciación de mi Eva

El análisis de mi proceso como facilitadora revela que en el trayecto descubrí capacidades integradoras de la teoría, habilidades y actitudes que me ayudaron en el acompañamiento al grupo de mujeres, pero también el darme cuenta que realizar un trabajo de facilitación, ingresé a un proceso de aprendizaje externo e interno que fue emergiendo a través de la interacción con las participantes. Es decir, que no sólo existieron cambios en las mujeres, también en mi persona, puesto que al facilitar y compartir con el grupo, descubrí que la interdependencia en las relaciones humanas permitió que germinara el crecimiento hacia la autodirección de mi particularidad, pues tal como refiere González (2005) “No se es persona ni se madura en propia individualidad más que en las relaciones interpersonales” (2005:15).

El trayecto de la aventura del taller “Descubrir a Eva”, era el facilitar un espacio de expresión para mujeres profesionistas, con el fin de que éstas se reconocieran y valoraran a sí mismas. La sorpresa del estar en el camino, favoreció encontrar que en

los destellos emanados por el espejo de cada Eva, fui advirtiendo deliberadamente el reflejo de la mía. Es decir, en la medida que apoyé y comaprtí con las mujeres gradualmente yo también descubrí quien podía llegar a ser.

Primeramente, visualicé que mi rol fue ser una guía y facilitadora de experiencias, así como una agente de información sobre hechos e ideas y temas preparados para cada sesión que pudiesen ayudar al conocimiento y crecimiento de las participantes. Busqué promover un clima de confianza y respeto mutuos, en donde cada una y en conjunto, acatáramos situaciones y estilos personales, así como vivencias, pues “el auténtico autodirigirse es interdependiente” (Gonzalez, 2005:161). La misión era lograr que las participantes alcanzarán un crecimiento a raíz del autoconocimiento y autoafirmación como mujeres desde su propio interior no teniéndoles qué dirigir propiamente, sino acompañalas a que se suscitara la inetriorización hacia su sí mismas y que reconocieran sus recursos.

Sin embargo, al analizar el material recabado, puedo dar cuenta que establecí una relación libre y abierta con las participantes, yo inicié un proceso exploración y reconocimiento junto con ellas, ya que me sentí con seguridad y confianza para “relatar mi propia historia y mis vivencias. Me sentí cómoda y pude expresarme abiertamente” (B6: 269-270, Octubre 27, 2010). Ya no fui una facilitadora sino una persona que pudo exponer, “libremente situaciones que me acontecen sin temor a ser juzgada o rechazada” (B7:295-296, Noviembre 3, 2010).Fue emergiendo la Eva incipiente en mí, pues al apoyar el proceso de cada mujer, yo encontré recursos para ser yo misma, pues de acuerdo con Rogers (2001), “comprendo que todos nos hemos embarcado en lo mismo”(Rogers, 2001:55). Descubrí que todas somos Eva, la que sobresale a la luz de ser ella misma y que deja ser, la que al revelarse afirma que no es más que nadie, simplemente es. “A medida que me convierto cada vez más en un miembro del grupo, apporto con gusto mi dosis de influencia, pero no controlo lo que ocurre”(Rogers, 2001:58). Me percibí relajada, segura y confiada, pude “ser tal y como soy en lo profundo de mí mismo. Esta es la realidad que inspira confianza a los demás” (Rogers, 2007:56).

Me descubrí como la Eva que se entrega abiertamente: la que acompaña, la que se recarga y contiene. La que se aprecia a sí misma al encontrarse con sus similares, pues “aparece como la expresión suprema de la interdependencia”. (González, 2005:161). Hoy soy la Eva que se revela “aquí y ahora” y es diferente.

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

Después de haber realizado la exploración del material recabado y detectar los alcances de la intervención, en este capítulo entablaré un diálogo con algunos de los autores que cité en el marco referencial y los hallazgos que describí al practicar el análisis del trabajo de campo, a manera que consiga destacar las particularidades que considero contribuyen al conocimiento teórico y de aplicación al ámbito del Desarrollo Humano.

5.1 Descubrir a Eva: la propuesta teórico-metodológica del taller

De acuerdo a la propuesta de Rogers (2009), hablar de facilitar desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) significa que “hay un esfuerzo hacia la experiencia de una mayor confianza mutua, de un crecimiento personal y de intereses compartidos” (2009:34). Edificar las condiciones básicas han ayudado a predecir “las conductas en las que el cliente asume su propia dirección, se vuelve menos rígido y más abierto a las pruebas que le proporcionan sus sentidos, mejor organizado e integrado y se aproxima más al ideal que se ha propuesto” (Rogers, 2009: 343).

Así, durante el lapso del taller “Descubrir a Eva”, las condiciones ejercidas; consideración positiva incondicional, empatía y congruencia fueron los elementos medulares que me apoyaron a que creara un clima propicio para que el grupo de mujeres que participaron, caminaran hacia un paulatino proceso de cambio en el reconocimiento de sí mismas, de manera individual y en conjunto. Asimismo, me apoyaron a que las participantes concibieran un espacio de libre expresión, en donde “la emergencia de los valores de la persona, diferente, única, irrepetible, en una relación que genera libertad a través del amor incondicional” (Lafarga, 2005: 9).

Cabe mencionar que las condiciones antes mencionadas, no fueron exclusivas para alcanzar los resultados dados en la experiencia de este trabajo de campo, ya que fue preciso construir previamente un esquema para la facilitación –teórico y práctico-, que me permitiera dar guía y apoyo a las mujeres en el reconocimiento y

autovaloración de su *sí misma* como persona. Dicho esquema tuvo la flexibilidad de ser modificado en su estructura de planeación y ejecución, conforme a las necesidades que surgieron sesión a sesión por las participantes, de compartir en grupo para trabajar las situaciones que reconocieron como obstáculo para alcanzar su crecimiento. De esta manera, el esquema para la facilitación propuesto y el apoyo de la práctica de las condiciones básicas del ECP, contribuyeron a que se construyera una relación de apoyo mutuo en donde cada mujer que conformó al grupo, estableció una comunicación con “condiciones favorables para liberar la tendencia natural al crecimiento y la capacidad de autodeterminación” (Lafarga, 2005:9).

5.2 Descubrir a la Eva que emerge

Durante el lapso de participación del taller y a la luz de los procesos de cambio encontrados en las mujeres -de manera individual y grupal-, puedo decir que de acuerdo con Rogers (1991);

[...] la facilitación [...] en una comunidad de aprendizaje...no conoce límites. Liberar la curiosidad, permitir que las personas evolucionen según sus propios intereses, desatar el sentido de indagación, abrir todo a la pregunta y la exploración, reconocer que todo está en proceso de cambio [...] constituye una experiencia grupal inolvidable (1991:144).

El esquema que elaboré tuvo cimiento en los contenidos teóricos que adquirí en el trascurso de la maestría y las dinámicas de participación sugeridas al cursar la asignatura de Taller de Integración II, mismas que reedifiqué para personalizar cada sesión del taller, de acuerdo a las necesidades que surgieron por las participantes. Asimismo, conjunté las aportaciones de autores como Rogers con su libro *Grupos de encuentro* (2001), *El proceso de convertirse en persona* (2009), y de Egan (1975) con su manual el *Orientador Experto*, para apoyarme en la práctica de la ayuda. De Branden (2009), con su obra *Los seis pilares de la autoestima* y Satir (2002) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, para estructurar los contenidos de las sesiones, y con la adaptación de algunas actividades propuestas del manual, *Autoestima: clave del éxito personal* de Rodríguez Estrada (1988), entre otros. Esto

constituyó la base que me dio guía para ejercer la facilitación en el grupo de mujeres para que alcanzaran el contacto consigo mismas y sus procesos de valoración y reconocimiento, en situaciones particulares afines.

La calidad de vida personal está influenciada por la forma en que cada persona se percibe y se valora a sí misma. Esta valoración, se inicia desde nuestras edades más tempranas y se continúa a lo largo de la edad adulta; influyen el entorno familiar y el contexto social en los cuales la persona se desenvuelve pues se generan arquetipos que se transmiten e interiorizan como una serie de creencias que se asumen como modelo cultural. En ocasiones estos ideales no se alcanzan a percibir como bloqueos que impiden que las personas se desenvuelvan naturalmente lo que les provoca buscar el reconocimiento fuera de sí mismos.

Rogers (1980) menciona que “parecemos perder esta capacidad de evaluación directa y acabamos comportándonos y actuando de acuerdo con aquellos valores que nos deparan aprobación social, afecto y estima. (1980:29). Contribuir a que cada mujer alcanzara a valorarse y reconocerse a sí misma, implicó una tarea en beneficio de que percibiera su imagen desde un auto-concepto realista como actividad primordial, puesto que es el elemento base para el desarrollo de una autoestima fortalecida, ya que como refiere Rodríguez Estrada (1988), “es conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo” (1988:1).

Aunque socialmente se introyectan formas de comportamiento, “el concepto de persona no puede reducirse al aspecto individual así como tampoco al social, sino que debe focalizar su atención en la persona como un todo, considerando lo mental, lo corporal, lo espiritual y lo social” (De Nicola citado en Moreira, 2001:63). A través del ejercicio de la facilitación, las mujeres percibieron su *sí misma* junto a la interacción con otras, más allá de los roles que socialmente desempeñan, ya que alcanzaron a reconocer quiénes son conscientemente de manera auténtica, pues tal y como refieren Berger y Luckmann (2006), “En la dialéctica entre naturaleza y el

mundo socialmente construido, el propio organismo [...] produce la realidad y por tanto se transforma” (2006: 225).

El clima que se creó sesión a sesión, apoyado en las condiciones básicas del ECP, favoreció a que las mujeres se desarrollaran de manera natural; puesto que “Los roles y sus expectativas tienden a hacerse a un lado y a ser reemplazados por la persona quien escoge su propia manera de comportarse” (Rogers, 1980: 34). Asimismo, la participación en grupo, propició que las mujeres encontraran una vía de comunicación intra e interpersonal a través de la escucha, lo que aportó una interacción de comprensión, valoración y asistencia hacia las participantes y hacia sí mismas. Torralba (2008) afirma que el acto de escuchar es “el fundamento del aprendizaje” como propiedad para crecer humanamente. Asimismo, apoyó a que cada mujer pudiera auto-explorarse y clarificar su percepción; reconocer sus emociones, sentimientos y vivencias y expresarlas de manera congruente, al tener conocimiento de su realidad y responsabilizándose de su actuar. Branden (2009) dijo que “Cuando vivimos de manera consciente no confundimos lo subjetivo con lo objetivo” (2009:91). Por lo que cada mujer descubrió que su *sí misma*, había sido representada por los introyectos aprehendidos socialmente y que los impulsos o emociones reprimidas eran “sentimientos positivos de amor, ternura o confianza en el yo” (Rogers, 1998: 32).

A través de la escucha en la interacción en grupal, como ejemplo de participación social, las mujeres alcanzaron reconocer situaciones dolorosas que les impedían conducirse plenamente y resolver algunos de sus problemas de manera satisfactoria, puesto que el compartir experiencias con personas afines, les proveyó encontrar un agente de apoyo, de retroalimentación y enseñanza mutua; descubrir sus propias herramientas, sistemas valorales y movilizar sus recursos como elementos de transformación y fortalecimiento de su auto-afirmación. Es decir, encontraron que dentro de sí, existe una mujer integral que puede conducirse responsablemente en el trayecto de su propia vida; como dijo Juan Lafarga (2005), es “reconocer, amar conscientemente mis propias necesidades, sentimientos, significados, experiencia, historia, recursos,

Se puede observar que están cinco círculos de diferente tamaño e insertados uno con otro, de fuera hacia adentro. Éstos representan los niveles a los que gradualmente transitó cada mujer hacia su sí misma. El círculo externo, representa el clima que se crea a través de la práctica de las condiciones básicas de facilitación desde el ECP; empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional. Este clima se percibe como el primer nivel; un espacio creado para la libre expresión para mujeres, y que es la base para que se suscite la interacción cordial entre las participantes. Este clima, encierra al segundo nivel que es el del encuentro en donde se suscita la confianza para compartir, escuchar experiencias y situaciones de vida con afines. A través de la escucha de las vivencias compartidas, se genera una sinergia en donde se manifiestan la correspondencia y comprensión mutuas. Se crean lazos de sinceridad y afecto en donde cada mujer es recibida y contenida por el grupo, edificándose en una red de apoyo y asistencia. Esto genera una interacción en reciprocidad hacia el crecimiento. Este segundo nivel -también dinámico-, se mueve paralelamente con el tercer nivel, en donde cada mujer de manera individual, al escuchar situaciones y experiencias de vida afines, se escucha a sí misma y crea una vía de comunicación para auto-explorar sus vivencias que emergen a la conciencia como una representación clarificada de su propia percepción, lo que le permite reconocerse y auto-valorarse. Al ser consciente de lo que se moviliza internamente, reconociéndose como una mujer completa, puede desenvolverse de una manera congruente lo que la lleva al cuarto nivel, en donde su sí misma alcanza la libertad interior y puede visualizarse como autónoma. Es decir, una mujer completa con recursos, defectos, virtudes, fortalezas, debilidades, habilidades, logros, etcétera; los cuales pone en movimiento para manifestarse al llegar al quinto nivel: llega al verdadero sí misma y se afirma como una persona, pues existen la libertad y autonomía al percibir su imagen con su propia particularidad, misma que le permite desenvolverse emergiendo al mundo como una mujer única.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

En este último apartado expongo las afirmaciones que he formulado a raíz de la experiencia de haber trabajado con el grupo de mujeres y con lo expuesto en este Trabajo de Grado, y que especificaré a manera de conclusión. Asimismo, puntualizo la importancia de llevar el taller propuesto a ámbitos en donde la mujer se desarrolla, más allá del campo profesional.

Después de haber cursado la maestría y haber transitado por la experiencia de crear y facilitar el taller “Descubrir a Eva” desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers, puedo expresar que para mí Desarrollo Humano es estudio y aplicación de acciones que posibilitan procesos de crecimiento personal a través de las relaciones interpersonales, pues facilitan el autoconocimiento individual y el fortalecimiento de sus capacidades, al atender y entender a las personas como protagonistas sociales.

Cabe recordar que el proceso de socialización marca en gran medida la identidad de hombres y mujeres, en donde los hábitos y prácticas de crianza contribuyen a reproducir modelos de conducta establecidos, puede resultar que las personas al centrarse en cómo comportarse de acuerdo a lo que les dictan las instituciones sociales y desconozcan quiénes son realmente. Si se toma en cuenta que la autovaloración se construye cuando convivimos en grupo-familia, escuela, trabajo y sociedad- y con los referentes de distintos aspectos de la vida cotidiana, pues tal como refieren Berger y Luckmann (2006), los seres humanos “producen juntos un ambiente social con la totalidad de sus formaciones socio-culturales y psicológicas” (2006:70). De acuerdo con la aportación de Branden (2009) sobre la autoestima, puedo reconocer que este proceso de interiorización de normas y costumbres sociales suele provocar en la mujer el desconocimiento de sus propios recursos lo que repercute en la apreciación de su imagen y afirmación de sí misma como persona.

Acorde con Polanco (2005), la sociedad en México avanza asimétricamente en ideologías y percepciones respecto a la imagen de la mujer actual. Por un lado, se

espera que sea inteligente, trabajadora, responsable e independiente, y por otro, que siga desenvolviéndose como sumisa, abnegada, dependiente, sufrida, conformista e insegura. Estas características son un referente psicológico y social que no favorece al desarrollo, pues aunque la mujer tenga grados académicos o realice trabajos remunerados, “no la conduce a alcanzar su independencia respecto al hombre y a la sociedad patriarcal” (Montesinos referido por Polanco, 2005:6). Es decir, la dignificación de la mujer mexicana se ha confinado al rol tradicional asignado y a la suma del nuevo rol adjudicado que tradicionalmente era atribuido a los hombres. Su identidad femenina se ve afectada por la transferencia de roles y se siente atrapada en conductas de insatisfacción. “Si se dedica exclusivamente al hogar, se siente frustrada e inútil; si trabaja y es madre, siente culpa por descuidar a sus hijos y a su hogar” (Rodríguez, M. & Ramírez, P., 2004:90).

Si tomamos en cuenta que al vivir en comunidad es como aprendemos a desenvolvernos socialmente, es importante destacar que los grupos también “generan cambios constructivos” (Rogers, 2001:20). Así que contribuir a que cada mujer fuera el centro de su propia transformación a través de la convivencia con sus semejantes, favoreció a que las participantes descubrieran su capacidad más allá de su actuar social. Pues para que exista un verdadero proceso personal en la mujer, se debe partir desde el reconocimiento de sí misma en la convivencia social; es decir, desde las relaciones interpersonales.

Pude comprobar que la práctica del ECP puede generar “una modificación en la personalidad y la conducta en el sentido de la salud y madurez psíquica y el logro de relaciones más realistas consigo mismo, con los demás y con el medio” (Rogers, 2009:68). Ya que al poner en juego las condiciones básicas de facilitación -empatía, aceptación positiva incondicional y congruencia-, pude dar pie a que se originara un clima íntimo de respeto, confianza y confidencialidad que favoreció a que la interacción grupal de las mujeres se convirtiera en un agente dinámico de comunicación intrapersonal e interpersonal a través del contacto y la relación de persona a persona, lo que apoyó a que las participantes encontraran una vía de escucha y exploración hacia

su propio interior, en donde emergieron sus emociones y de manera consciente, situaciones e introyectos que distinguieron como bloqueos hacia su propio crecimiento. Del mismo modo, les permitió ya no ubicarse en situaciones externas o del pasado, sino vivir en el presente y movilizar sus recursos en la toma de decisiones para dar resolución a aquellos conflictos que les impedía continuar -por lo menos en el lapso del taller- con el fortalecimiento de su sentido de valía personal y alcanzar la asertividad, como una nueva actitud a ejercer en su proyecto de vida.

Cabe mencionar que este proceso de cambio era un propósito soñado y no previsto, sin embargo que las mujeres hubieran adquirido el compromiso para querer transformar su forma de conducirse y expresar sus sentimientos hacia otras, reflejó la propia decisión de orientarse como personas responsables de su propia vida, al asumir su pensar, sentir, expresar y las implicaciones conscientemente, como alternativa de re-aprendizaje. En consecuencia, el grupo alcanzó a convertirse en una red de apoyo y asistencia donde la confianza estrechó lazos de afecto en el que las mujeres percibieron una contención asistida, correspondencia y comprensión mutuas. Esto significó, darse cuenta que a través de la interacción social, podían configurar su propia identidad y encontrar un lugar en la comunidad y la sociedad en general.

Correspondientemente a mi propio proceso personal como facilitadora, puedo decir que a través de la facilitación y la interacción grupal, encontré fusionadas a la profesional del Desarrollo Humano y a la mujer. Pues tal como dijo Rogers (2001) la facilitación de grupos centrada en la persona, es una “concepción que hace hincapié en el hecho de que tanto el grupo como el facilitador obtienen un crecimiento máximo cuando este último en vez de participar como experto en su grupo, lo hace en calidad de persona” (2001:161). Me di cuenta que más allá de mostrarme como la “experimentada facilitadora”, pude exhibirme abiertamente ante el grupo como un ser humano que acompaña, se entrega, contacta con cada situación compartida, sus propias vivencias y reconoce sus dificultades, tropiezos y logros como la apreciación de cómo es y se conduce “aquí y ahora” como persona.

Cabe señalar que aunque Rogers no estableció en su propuesta la aplicación específica a un género, en este caso la práctica del ECP, se confinó a un grupo de mujeres profesionistas por lo que se originó una dinámica y circunstancias particulares en tiempo y espacio determinados. Lo que puedo encontrar como un testimonio de entendimiento a las condiciones que propician a la mujer desenvolverse en la sociedad como persona, sin que importe su clase social.

Asimismo, puedo referir que como profesional del Desarrollo Humano al tomar en cuenta estas características de comportamiento a nivel social, cultural y personal, fueron elementos básicos para el ejercicio de las condiciones para la facilitación al tomar en cuenta las distintas percepciones y de representación de las mujeres, y las cuales me apoyaron a comprender empáticamente y a profundidad sus situaciones particulares, así como las mías.

De igual forma, comprender que dentro de su actuar social no siempre se edifican relaciones interpersonales prósperas o saludables, por lo que puedo afirmar que esta dinámica de trabajar en grupo y crear redes de apoyo, es una revelación y un medio de oportunidad para que las mujeres puedan instruirse en respetarse a sí mismas como personas, al ser agentes de asistencia ante sus iguales para expresarse abiertamente desde su mundo interno, pues pueden alcanzar a percibir y reconocer características cognitivas, sociales y emocionales que redunden saludablemente en su afirmación y sentido de valía personal.

Los descubrimientos y conclusiones expuestos en este Trabajo de Grado, me llevan a formular las siguientes propuestas que podrían favorecer futuras líneas de exploración:

1. Promover la participación del Taller “Descubrir a Eva” entre las mujeres de distinto nivel socio-económico, social y profesional. Esto lo llevaría a cabo, en escuelas, centros comunitarios, empresas y todo lugar donde se desenvuelva la mujer.

2. La ayuda proporcionada en este trabajo de campo, es el primer paso dado hacia la autovaloración y autoafirmación de la mujer, pues para descubrirse a sí misma cada participante requerirá seguir los destellos de su propia Eva en exploración constante de transformación; por lo que no será una tarea acabada, pero sí próspera hacia su propio crecimiento. Por lo que sería favorecedor apoyar su crecimiento al crear un taller que promueva la asertividad como proyecto de vida.
3. Si tomamos en cuenta que el Desarrollo Humano como concepción integral, y cree que todo grupo humano requiere atención, considero que sería innovador para la práctica del ECP tomar en cuenta las características de comportamiento a nivel social, cultural y personal tanto de mujeres como de hombres, ya que podríamos ejercer la ayuda de manera personalizada a profundidad y proporcionar mayores herramientas para facilitadores que requieran trabajar con personas de distinto género, al entender su particular forma de conducirse en la sociedad y el mundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Baker Miller, Jean. (1978) *Hacia una nueva psicología de la mujer*. Barcelona. Argos Vergara.

Berger, Peter L. y Luckmann Thomas. (2006) *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires. Amorrortu.

Bradshaw, John. (2007) *La familia*. México. Selector.

Bradshaw, John. (2007) *Volver a la niñez*. México. Selector.

Branden, Nathaniel. (1995) *Los seis pilares de la autoestima*. México. Paidós.

Branden, Nathaniel. (2009) *El respeto hacia uno mismo*. México. Paidós.

Bustamante A., Irma R. y Bustamante A., Jaime E. (2005) *Sociedades civiles. Género femenino*. México. Amate.

Caldú Zatarain, María Isabel. (2004) *El Enfoque Centrado en la Persona como Propiciador de Autoconocimiento en un Grupo de Mujeres Trabajadoras de un Invernadero de Flores de Copalita*. México. ITESO.

Clerico Medina, Carlo Alberto. (2006) *Modelo de acompañamiento para mujeres en situación de violencia atendidas por el programa de hábitat de SEDESOL*. México. Universidad Iberoamericana.

Dasha. (2001) *Madres e hijas, amor y ambivalencia. Tres temas, tres mujeres, muchas mujeres*. Facultad de Filosofía, UAN. Pp. 35-48

Everingham, C. (1997) *Maternidad, autonomía y dependencia*. Madrid, Narcea. Pp. 13-33

Fadiman, James & Frager, Robert. (2001) *Teorías de la personalidad*. México. Oxford.

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

García, Brígida. (1999). *Mujer, género, y población en México*. México: El Colegio de México.

Giraldo Neira, O. (2002) *Aspectos antropológicos de la sexualidad. Nuestras sexualidades*. Bogotá, Colombia, Digiprint Editores.

Goleman, Daniel. (2009) *La inteligencia emocional*. México. Zeta.

González, Luis Jorge. (2005) *Auto-dirigirse. Ser el propio coach cognitivo*. México. Durelo.

Lafarga Corona, Juan y Gómez del Campo, José. (2006) *Desarrollo del potencial humano*, Vol. I. México, Trillas.

Lafarga Corona, Juan. (2005) "Desarrollo Humano", en *Prometeo. Fuego para el propio conocimiento. Revista Mexicana Trimestral de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*. Año 13 Núm.45. ISSN 1405-0951. México. Asociación de Desarrollo Humano de México. A.C.

Lafarga Corona, Juan. (2005) "Mi Comprensión del Desarrollo Humano", en *Prometeo. Fuego para el propio conocimiento. Revista Mexicana Trimestral de Psicología Humanista y Desarrollo Humano*. Año 13 Núm.45. ISSN 1405-0951. México. Asociación de Desarrollo Humano de México. A.C.

López Hernández, Lilia Julieta. (2007) "Historia de la Mujer en México", en *Revista Mujeres, derechos y sociedad*. Año 3 Núm. 5. ISSN 1870-1442. México. Federación Mexicana de Universitarias A.C.

Martínez Miguélez, Miguel. (1999) *Comportamiento humano: nuevos métodos de investigación*. México. Trillas.

Mearns, Dave & Thorne Brian. (2003) *La terapia centrada en la persona hoy*. España. Descleé de Brower.

Miranda Becerra, Noé. (2008) *Escuchar La Vida. Desarrollo de un Curso-Taller de Escucha Empática Fundamentado desde El Enfoque Centrado En La Persona con Universitarios del ITESO*. México. ITESO.

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

Napier, Rodney W. y Gershenfeld, Matti K. (2006) *Grupos: teoría y experiencia*. México. Trillas.

Papalia, D., Wendos, S., y Duskin, R. (2009) *Desarrollo humano*. México. Mc Graw Hill.

Powell, John (1969) *¿Por qué temo decirte quién soy? Sobre autoconocimiento, maduración personal y comunicación interpersonal*. España. Sal Terrae.

Ramírez, Santiago. (1977) *El mexicano, más allá de sus motivaciones*. México. Grijalbo.

Rentería Andalzúa, Laura Estela. (1994) *Procesamiento Emocional Durante La Participación De Un Grupo De Crecimiento De Mujeres De Una Colonia Ejidal*. México. ITESO.

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

Rodríguez Estrada, Mauro & Ramírez Buendía, Patricia. (2004) *Psicología del mexicano en el trabajo*. México. Mac Graw Hill.

Rogers Carl, Stevens Barry, Gendlin Eugene T., Shlien John M. y Van Dusen Wilson. (1980) *Persona a persona*. Buenos Aires. Amorrortu.

Rogers, Carl y Kinget, Marian. (1971) *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*. Madrid, Barcelona. Alfaguara.

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

Rogers, Carl. (2001) *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires. Amorrortu.

Rogers, Carl. (2009) *El proceso de convertirse en persona*. México. Paidós.

Satir, Virginia. (2002) *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México. Pax.

Simpson, E. L. (1977). Humanistic psychology: An attempt to define human nature. In D. D. Nevill (Ed.). *Humanistic Psychology. New frontiers*. New York: Gardner Press.

Referencias de fuentes electrónicas

Berbel Sánchez, Sara. (2008) *Taller: creación de redes*. Escuela abierta de feminismo. Barcelona. Recuperado el 29 de abril de 2011 de: <http://www.escueladefeminismo.org/>

Córdova Osnaya, Martha. (2005) "La mujer mexicana como estudiante de educación superior", en *Psicología para América Latina: revista electrónica Internacional de la Unión Latinoamericana de entidades de psicología* No. 4, sección Género y Equidad. Recuperado el 20 de enero de 2010 en: <http://www.psicolatina.org/>

Gaeta González, Laura y Galvanovskis Kasparane, Agris. (2009) "Asertividad: un análisis teórico-empírico", en *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Revista de

la Universidad Veracruzana, México. Vol. 14 No.2, pp. 403-425. Recuperado el 9 de mayo de 2012 en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/292/29211992013.pdf>

Granados, Verónica. (2009) “Dos artículos sobre lo femenino”, en *Suplemento cultural RazonEs de ser*. Revista electrónica de información municipal, regional, nacional e internacional producida desde las ciudades de Torreón, México y Buenos Aires, Argentina, sección Opinión. Recuperado el 27 de mayo de 2012 en: <http://www.razonesdeser.com/>

Martínez Miguélez, Miguel. (2006) “Fundamentación Epistemológica del Enfoque Centrado en la Persona” en *Polis*. Revista de la Universidad Bolivariana. No. 15, sección Lente de aproximación. Recuperado el 12 de diciembre de 2011 en: <http://redalyc.uaemex.mx/>

Naranjo Pereira, María Luisa. (2008) “Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas” en *Actualidades investigativas en Educación*. Revista electrónica de la Universidad de Costa Rica. Vol. 8 No.1. Recuperado el 15 de mayo de 2012 en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/447/44780111.pdf>

Pizarro S., Olga y Guerra G., Massiel. (2010) “Rol de la mujer en la gran empresa. Un estudio del programa Chile emprendedoras”. Centro de estudios empresariales de la mujer (CEEM). Universidad del Desarrollo. Chile. Recuperado el 27 de mayo de 2012 en: <http://www.udd.cl/wp-content/uploads/2009/11/Rol-dela-mujer-en-la-gran-empresa-FINAL2010.pdf>

Polanco Hernández, Graciela. (2005) “El nuevo papel de la mujer mexicana en la sociedad” en *Nuestra Comunidad*. Revista semanal de la Universidad Iberoamericana. Año VIII No. 151 sección Academia, pp. 6. Recuperado el 15 de diciembre de 2011 de: <http://www.uia.mx/actividades/nuestracom/05/nc152/6.html>

Prado Maillard, Evelyn. (2004) "La influencia de la mujer profesionista en la familia" en *Crezcamos Juntos* No. 5, pp. 5-7. Recuperado el 18 de abril de 2011 en: <http://familiatec.itesm.mx/publicaciones/docs/boletin5/pareja1.pdf>.

Torralba Roselló, Frasesc. (2008) "El poder de ser escuchado", en *Proyecto hombre: revista trimestral de la Asociación Proyecto Hombre* No.65, pp. 15-17. Recuperado el 30 de abril de 2011 de: <http://www.proyectohombre.es/archivos/36.pdf>.

ANEXOS

1. Esquema de representación de las etapas del desarrollo Erik Erickson

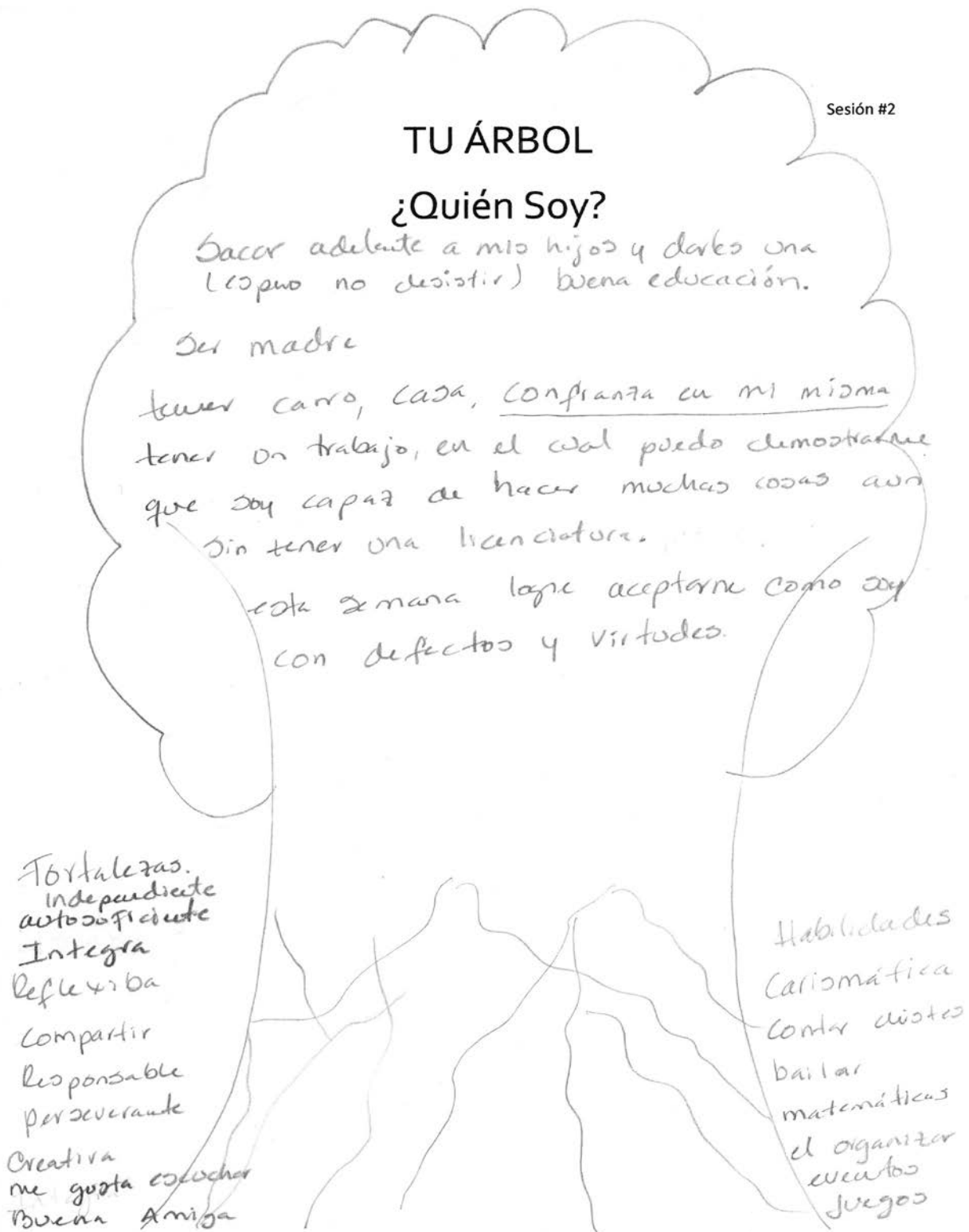
		ETAPAS DEL					DESARROLLO			
Edades									Virtudes básicas	Resultados
50 en adelante	Madurez (transcendencia)							Integridad vs. disgusto, desesperación	Renunciamento y sabiduría	Síntesis de lo vivido. Integración de todas las etapas. Amor, fe y seguridad. Armonía, orden y espiritualidad
24 a 50	Adultez (productividad)							Generatividad vs. estancamiento	Producción y cuidado	Proyección. Productividad. Significado social. Consolidación de intimidad psicosexual
18 a 24	Adultez joven (para mí, para ti: unión físico-psíquica)							Intimidad vs. aislamiento	Afiliación y amor	Mutualidad, capacidad para la intimidad, amor. Integración del sexo al amor; de la realidad y fantasía. Autoestima
12 a 18	Pubertad, adolesc. (para mí: egoísmo)					Identidad vs. confusión de papeles			Devoción y fidelidad	Identidad ocupacional. Perseverancia social, utilidad. Sentimientos de valía, de amor hacia sí y los demás
6 a 12	Latencia (avidez por conocer, poder y lograr)					Industria vs. inferioridad			Método y capacidad	Trabajo significativo. Aprendizaje, responsabilidad, cooperación, curiosidad. Autorregulación
4 a 6	Locomotor genital (a mí)				Iniciativa vs. culpa				Dirección y propósito	Seguridad. Curiosidad sexual. Identificación. Conciencia
2 a 4	Muscular anal (doy y retengo)		Autonomía vs. vergüenza, duda						Autocontrol y apertura	Retener-soltar. Flexibilidad. Dar y recibir
1 a 2	Sensorio oral (recibo)	Confianza vs. desconfianza							Impulso y esperanza	Seguridad. Fe. Aceptación. Adaptación

2. Formato de apoyo para dinámica: "Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson".

Dinámica: "Cómo estoy según las etapas de desarrollo de Erikson"

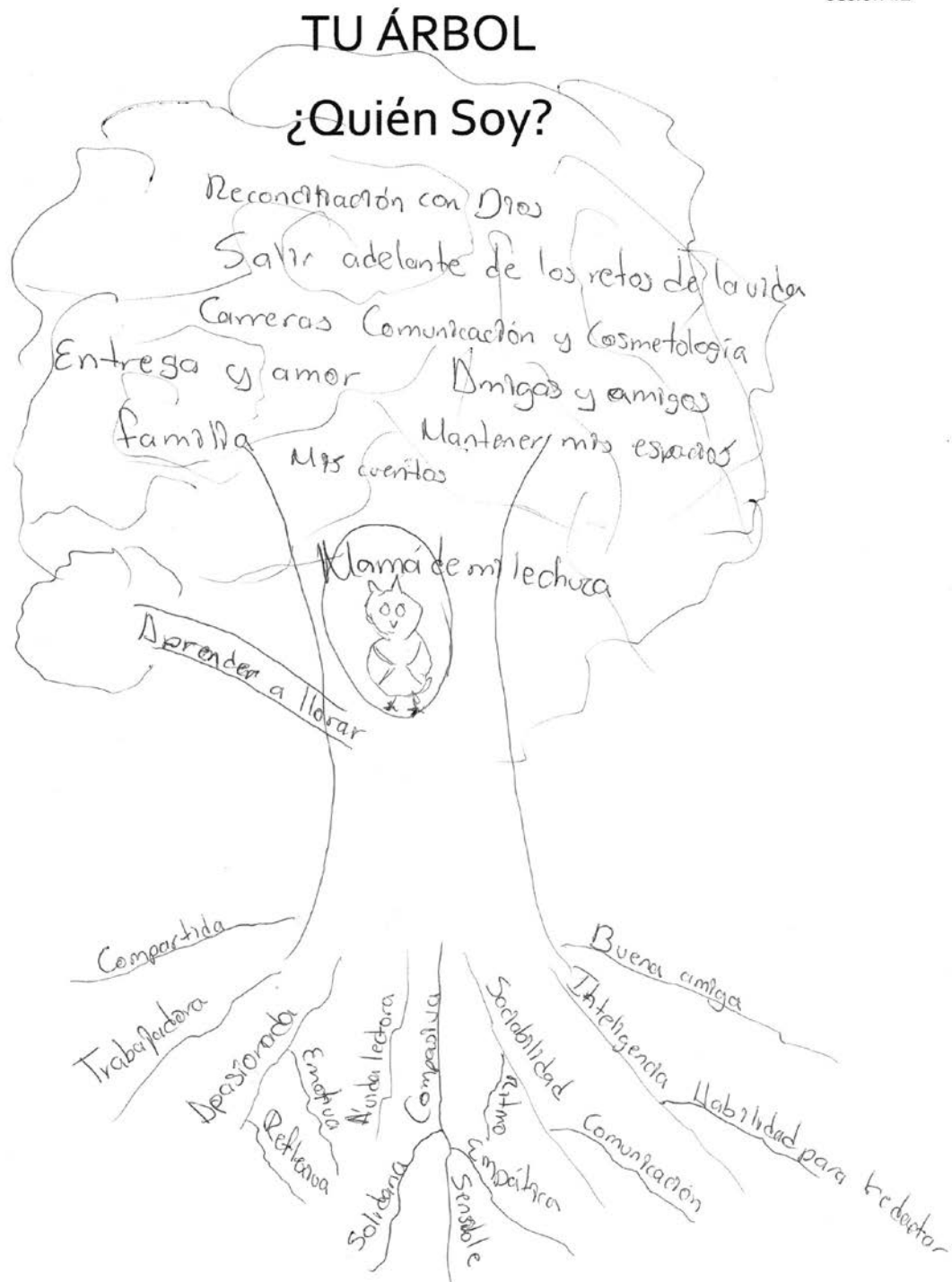
- Tiempo**
Paso la mayor parte del tiempo pensando en el pasado o en el futuro () ()
Paso la mayor parte del tiempo experimentando el presente
- Autoconfianza**
Estoy completamente seguro y confiado de mí mismo, orgulloso de mí () ()
Dudo de mí todo el tiempo, me siento apenado y avergonzado siempre
- Experiencias**
Estoy siempre experimentando nuevas formas de actuar. Rara vez repito el mismo comportamiento () ()
Me siento aprisionado, incapaz de hacer algún cambio en mi conducta. Nunca o casi nunca experimento con nuevas conductas
- Trabajo**
Invariablemente termino mi trabajo. Siempre soy industrioso y muy competente () ()
Nunca termino mi trabajo. Mi incapacidad para completar tareas me hace sentir incómodo
- Identidad**
Me conozco total y completamente () ()
No sé quién soy, no tengo la menor idea
- Sexualidad**
Acepto totalmente mi papel de mujer o de hombre () ()
No acepto mi papel de mujer o de hombre, ni estoy seguro de él
- Autoridad**
No acepto ni resisto el control de mis padres, o de cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen () ()
Siempre estoy de acuerdo con mis padres, o con cualquier autoridad, ya sea en la escuela, la iglesia o que me supervisen

3. Material elaborado por Julieta en la segunda sesión.



4. Material elaborado por Marina en la segunda sesión.

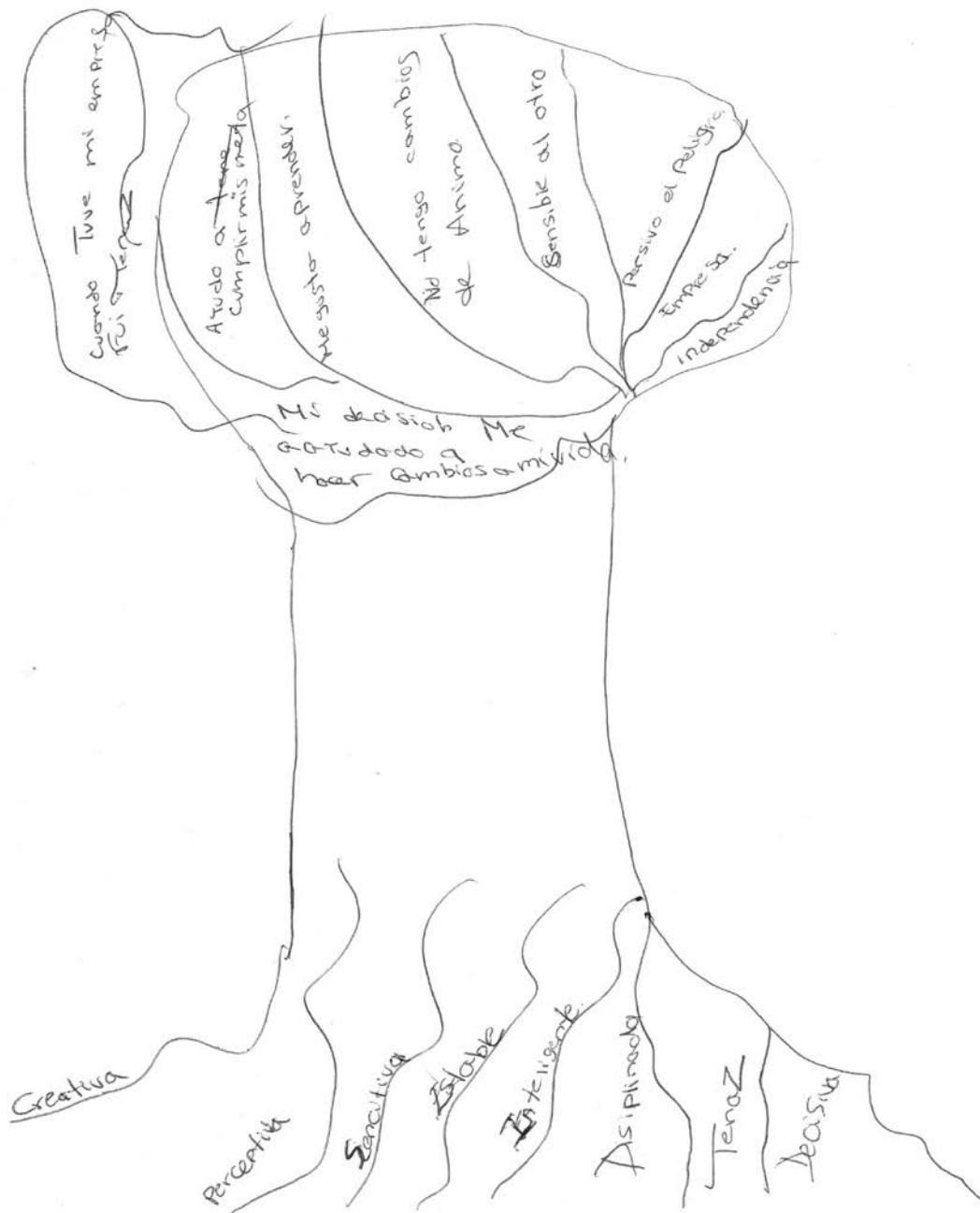
Sesión #2



5. Material elaborado por Margarita en la segunda sesión.

Sesión #2

TU ÁRBOL ¿Quién Soy?



APÉNDICES

Apéndice 1. Encuesta de detección de necesidades.

Mujer;

Te solicito algunos minutos de tu tiempo; por favor ayúdame en el desarrollo del tema de investigación para mi tesis de Maestría en Desarrollo Humano. La información que proporciones será utilizada para realizar un *diagnóstico preliminar* y tus respuestas serán tratadas de forma particular y confidencial, por lo que no serán utilizadas para ningún propósito distinto especificado en este documento.

I. Datos Generales

*Nombre:		Edad:
Estado civil:	Grado académico:	
Ocupación:		Hijos:
*Tel:	*Móvil:	
*Correo electrónico:		*Campos opcionales

II. Encuesta

1. La palabra género se refiere a...

- a) Los papeles y tareas que realizan los hombres y las mujeres y, las relaciones que desempeñan en la sociedad.
- b) Las características biológicas y universales de hombres y mujeres.

2. Hablar de equidad de género, es referirse a...

- a) La igualdad entre hombres y mujeres.
- b) La correspondencia entre seres humanos.

3. Consideras que un rol es...

- a) La personalidad de cada individuo.
- b) El papel que se desempeña de acuerdo a lo que dicta una sociedad.

4. ¿Consideras que existe diferencia entre el rol que desempeña un hombre al de una mujer?

- a) Sí ____ b) No ____

5. Describe brevemente los roles que desempeñas en tu vida diaria.

6. Consideras que generalmente se percibe que, una mujer...	Sí	No
a. Debe cuidar a su familia y/o pareja.		
b. Debe tener pareja para ser aceptada en sociedad.		
c. Tiene menos libertad que un hombre.		
d. Tiene oportunidades profesionales limitadas.		
e. Necesita de una pareja para sentirse emocionalmente equilibrada.		
f. Debe omitir sentir satisfacción sexual.		
g. Debe ocultar sus pensamientos y emociones.		
h. Tiene que callar lo que piensa.		
i. Tiene que mantenerse en forma para agradar a las personas del mismo sexo y del opuesto.		
j. Debe cuidar su arreglo personal.		
k. Tiene que saber sobre quehaceres del hogar.		
l. Tiene que ser poco intelectual.		
m. Debe sacrificar sus sueños, por dedicarse a otros.		
n. Debe asistir a la escuela mientras consigue esposo.		
o. Si busca desarrollo profesional, se quedará soltera.		
p. Debe hacerse cargo de sus padres.		
q. Tiene que aguantar maltratos.		
r. Es la responsable de que un matrimonio funcione.		
s. Es débil y vulnerable.		

7. Define ¿Cuál es tu concepción de ser mujer?

8. ¿Qué es lo que hace a una mujer?

9. Cuando te dicen mujer, sientes que...	Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
A. Tienes muchos problemas contigo misma.				
B. Eres un desastre, que todo lo haces mal.				
C. Sientes vergüenza.				
D. No debes mostrar tu verdadera forma de ser.				
E. Tus emociones están en lucha constante.				
F. Es sinónimo de contrariedad y dificultades.				
G. No podrás exponer tus ideas.				
H. Tienes que actuar de acuerdo a lo que dicen los demás.				
I. Requieres cambiar tu aspecto físico.				
J. Es necesario que te acepten.				
K. Necesitas un hombre a tu lado.				
L. Estás destinada a sufrir.				
M. Debes de ser abnegada y sumisa.				

10. Consideras que en el trayecto de tu vida, ¿Ha sido difícil ser mujer?

a) Sí _____ b) No _____

11. ¿Te agrada ser mujer?

a) Sí _____ b) No _____

12. ¿Te sientes aceptada por ser mujer?

a) Sí _____ b) No _____

13. ¿Has recibido algún tipo de ayuda psicológica?

a) Sí _____ b) No _____

14. ¿Te agradaría pertenecer a un grupo de auto ayuda donde pudieras expresar lo que sientes y considerarte escuchada y comprendida?

a) Sí _____ b) No _____

15. Si pertenecieras a un grupo de auto ayuda ¿Qué esperarías?

¡Muchas gracias por tu ayuda!

Apéndice 2. Cronograma general de proyecto del trabajo de grado.

Año	Primavera 2010					Otoño 2010				Primavera 2011					Otoño 2011			
Actividad	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
I. Pre- proyecto	De I 19				al 11													
II. Diseño de la intervención						De I 24			al 10									
III. Realización							Días 22, 29	Dí as 6, 13, 20, 27	Dí as 3, 10									
a) Análisis e interpretación parcial							Del 22		al 10									
b) Presentación 1° Coloquio									Dí a 23									
IV. Proceso de análisis e Interpretación (1° fase)										De I 18			al 26					
a) Presentación 2° Coloquio														Dí a 3				
V. Proceso de análisis e Interpretación (2° fase)															De I 5			al 15
VI. Informe final																		Día 19

“DESCUBRIR A EVA”

EXPECTATIVAS

- 
- a. La idea que tengo sobre el taller es...
 - b. Mi interés por participar en el taller es ...
 - c. Deseo obtener aprendizajes acerca de...
 - d. Al participar en el taller, espero descubrir...
 - e. Al trabajar en grupo, estoy dispuesta a ...
 - f. En lo personal espero lograr...

“DESCUBRIR A EVA”

¿Quién Soy?

Nombre:

Edad:

Ocupación:

1. Físicamente soy...
2. Mentalmente soy...
3. Emotivamente soy...
4. Mis habilidades y destrezas son...
5. Mis debilidades y limitaciones...

6. Mis aptitudes y capacidades son...

7. Mis roles o papeles sociales son...

8. Mi carácter...

9. Mis sueños (despierta)...

10. Mis actividades más importantes...

11. Mis gustos...

12. Mis pasatiempos...



Apéndice 5. Material de apoyo para realización de dinámica para el reconocimiento de logros y éxitos.



TU ÁRBOL

¿Quién Soy?

Sesión
#2

Apéndice 6. Texto de apoyo para el fortalecimiento del sentido de valía personal.

Yo _____ puedo decirme que:

1. Soy única, distinta e insustituible.
2. Soy valiosa no porque soy más exitosa que otras, sino por ser persona.
3. A nadie tengo que parecerme, a nadie tengo que superar, con respecto a nadie soy ni superior ni inferior.
4. Otras pueden hacer y decir lo que quieran... eso no me quitará mi valor ni mi paz.

5. Yo misma puedo hacer por mí y decir que Yo soy, y tampoco eso me quitará mi paz.
6. Soy una mujer que se valora y respeta, que es digna de recibir y dar amor hacia mí y a los que me rodean.

Apéndice 7. Cuestionario para retomar la autoestima en el presente.

"DESCUBRIR A EVA"

Sesión #4

Aquí y ahora

Nombre:

1. ¿Cómo me encuentro según las etapas del desarrollo de Erikson?
2. ¿Qué aprendizaje puedo reconocer en el aquí y ahora al respecto?
3. ¿Cómo me siento?
4. ¿Qué quisiera transformar?

Apéndice 8. Cuestionario de apoyo para fortalecer la autoestima en el presente y darse cuenta qué se puede desarrollar y reconstruir.

Sesión #4

"DESCUBRIR A EVA"

MI ESENCIA

Yo soy _____

1. Puedo reconocer en mí que soy una mujer...
2. Me doy cuenta que mi personalidad es...
3. Aquí y ahora me proveen crecimiento...
4. Reconozco que lo que me limita o me hace daño es...

5. En el presente elijo...

6. Para sentirme bien conmigo misma necesito...

7. Considero que la fragancia que me caracteriza es...

Apéndice 9. Cuestionario para el reconocimiento de la comunicación y forma de conducirse ante las demás personas.

Sesión #7

“DESCUBRIR A EVA”

Cómo se expresa Eva

1. Mostrarme tal cual soy, me resulta....
2. Cuando me hacen un cumplido yo...
3. Para expresar mis emociones y sentimientos yo...

4. En caso de estar en desacuerdo en una opinión, yo...

5. Al encontrarme en una discusión mi reacción es...

6. Cuando estoy tensa yo...

7. Percibo una situación injusta cuando...

Apéndice 10. Cuestionario para el reconocimiento de derechos personales y la forma de manifestar los mismos ante las demás personas.

Sesión #7

“DESCUBRIR A EVA”

YO TENGO DERECHO

En mi casa a...

En mi trabajo a...

En mi grupo de amistades a...



LOS OTROS TIENEN DERECHO A RECIBIR DE MÍ:

En mi casa a...

En mi trabajo a...

En mi grupo de amistades a...

Apéndice 11. Cuestionario integrador para recuperación de la experiencia.

“DESCUBRIR A EVA”

VESTIGIO DEL TALLER

Sesión #8

Nombre:

Edad:

Estado Civil:

No. Hijos:

Grado académico:

Ocupación:

Lugar de Trabajo:

Teléfono: Móvil:

Correo electrónico:

Mujer; te solicito reflexiones y refieras de manera escrita cómo viviste la experiencia del taller:

a. ¿Hubo modificación en la idea que tenías acerca del taller?

b. ¿Cambió tú interés por participar en el taller?

c. ¿Se cumplieron los aprendizajes que esperabas?

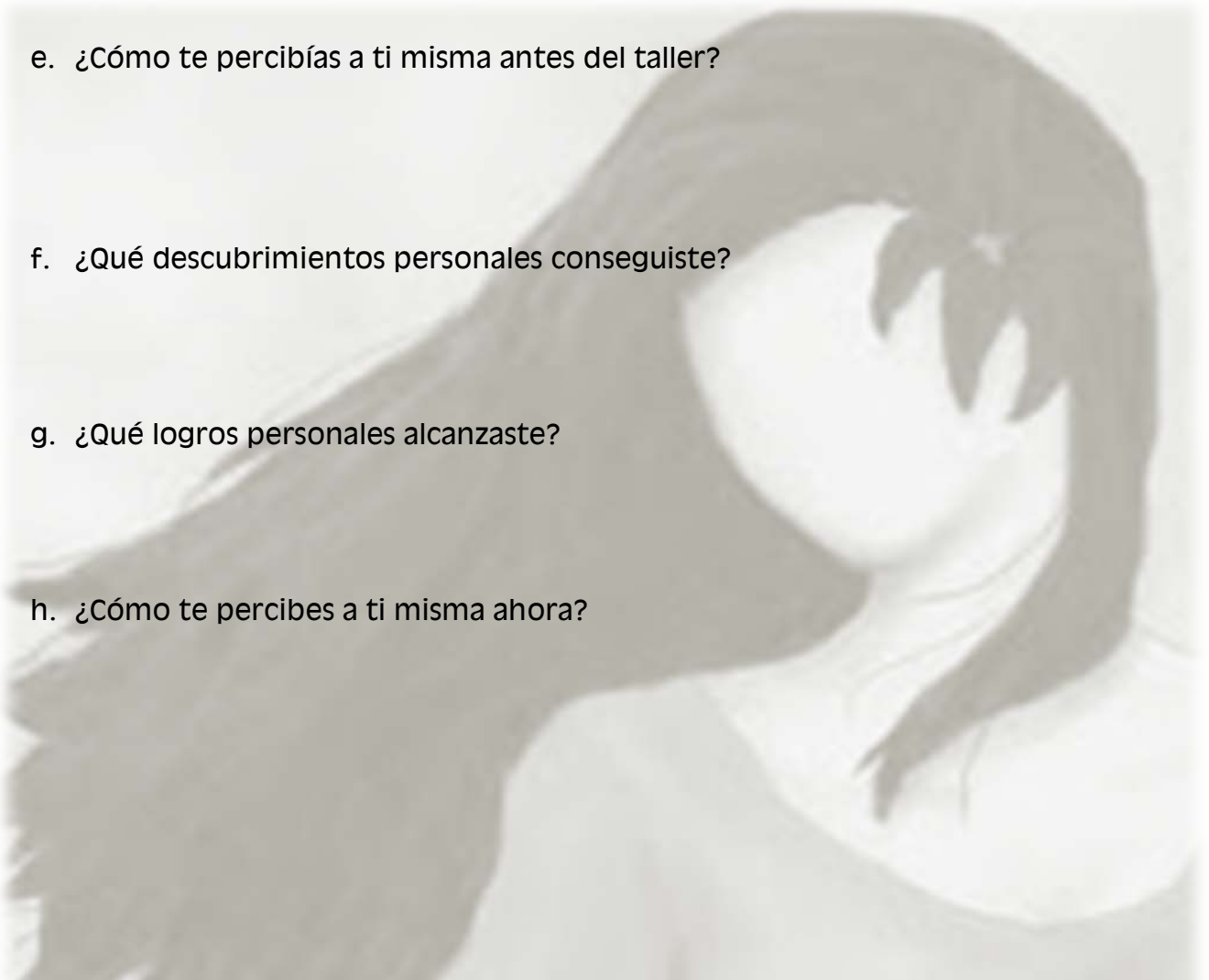
d. ¿Cuáles son los aprendizajes que adquiriste?

e. ¿Cómo te percibías a ti misma antes del taller?

f. ¿Qué descubrimientos personales conseguiste?

g. ¿Qué logros personales alcanzaste?

h. ¿Cómo te percibes a ti misma ahora?



i. ¿Cuál fue tu experiencia al trabajar en grupo?

j. ¿Cómo consideras tú participación al trabajar en grupo?

k. ¿Qué descubriste del grupo que te acompañó?

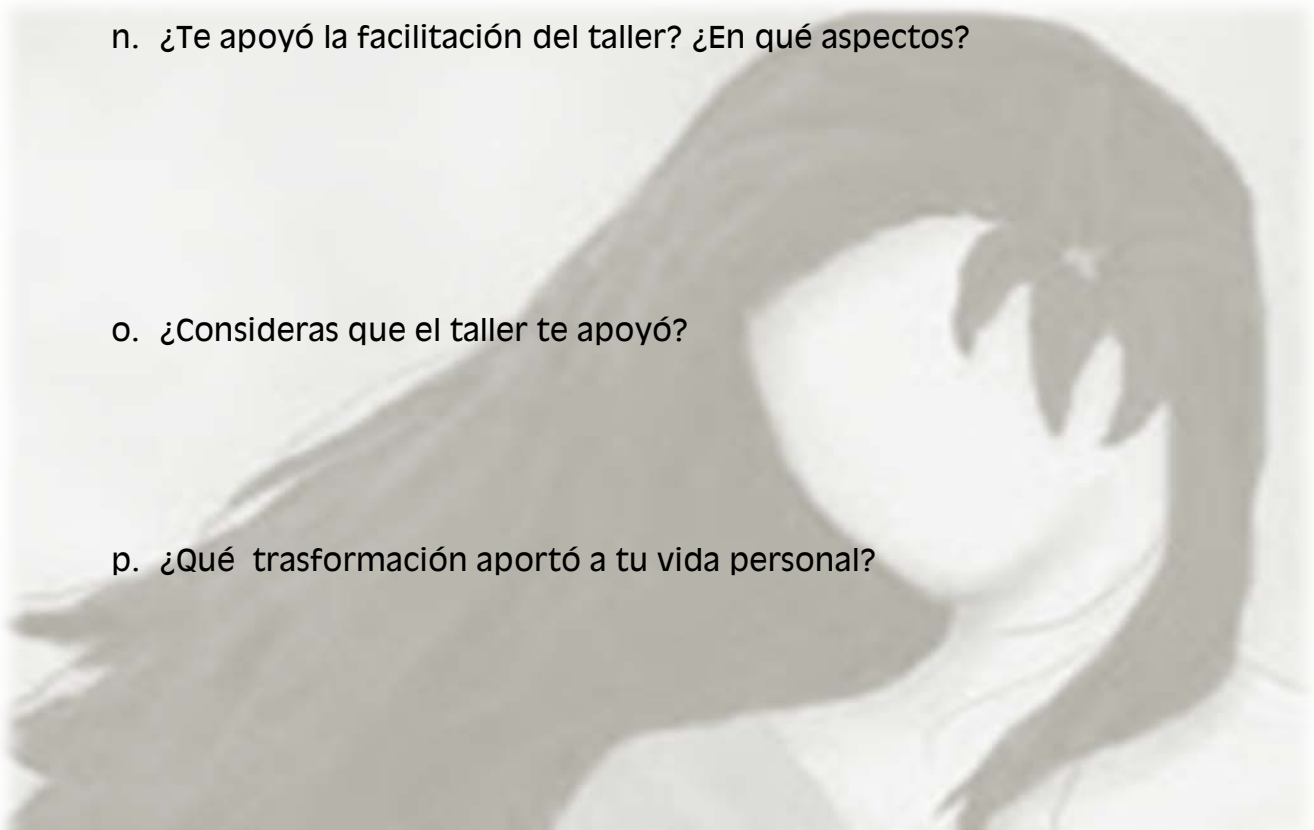
l. ¿Cómo te sentías antes de iniciar en el taller?

m. ¿Cómo te sientes ahora?

n. ¿Te apoyó la facilitación del taller? ¿En qué aspectos?

o. ¿Consideras que el taller te apoyó?

p. ¿Qué transformación aportó a tu vida personal?



Comentarios adicionales....

Gracias por tu valiosa aportación.