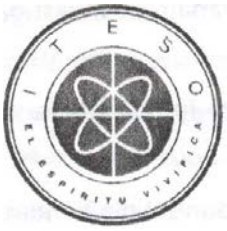
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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



DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

TALLER: LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN DOCENTES DE EDUCACIÓN PREESCOLAR: UNA EXPERIENCIA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (ECP)

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:
LIC. SARA LUCINDA BAYAS ORTIZ

ASESOR:
DR. ENRIQUE LUENGO GONZÁLEZ

COMITÉ LECTOR:
LIC. IRMA LORENA ZALDÍVAR BRIBIESCA
LIC. MARÍA ISABEL CALDÚ ZATARAIN

TLAQUEPAQUE, JAL., 21 NOVIEMBRE DE 2013

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD
MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 11 de noviembre de 2013

Lic. Sara Lucinda Bayas Ortiz

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"TALLER: LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN DOCENTES DE EDUCACIÓN PREESCOLAR: UNA EXPERIENCIA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA (ECP)"**, 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 jueves 21 de noviembre de 2013 de 17:00 a 19:00 horas en la Sala A del Edificio Central.

Presidente: Dr. Enrique Manuel Luengo González
Secretario: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Vocal: Mtra. María Isabel Caldú Zataraín
Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar
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

A Dios, por el don de su amor y fidelidad, a lo largo del proceso de conocimiento personal y grupal.

A mi querida madre, la Virgen María, que me ha acompañado y protegido con su sagrado manto.

A mis hermanas de la comunidad religiosa, por su apoyo incondicional.

Al personal docente del preescolar “María Bertila”, con quien comparto mi profesión y misión.

AGRADECIMIENTOS

A Dios Padre, por ser el principio y fin de todo cuanto existe y el inspirador de mi vocación y profesión.

A Dios Hijo, por ser mi modelo de maestro y dar la vida por lo más valioso de la condición humana.

A Dios Espíritu Santo, por el don de su sabiduría, presencia vivificadora y pacificadora.

A la universidad ITESO, por darme la oportunidad de estudiar y obtener aprendizajes que me llevaron a vivenciar y promover el desarrollo humano como un don inapreciable.

A mis hermanas de comunidad, quienes con su apoyo incondicional me facilitaron conseguir llegar a la meta.

A los maestros, quienes con sus intervenciones promovieron conocimientos significativos.

A mis compañeros, quienes han sido espejos, para reconocerme y reconocer las maravillas que Dios obra en el interior de cada ser humano.

A mis profesores de toda mi carrera profesional, porque todos han aportado un granito de arena a mi formación, y en especial a mi profesora la Mtra. Isabel Caldú por sus consejos, su enseñanza y, sobre todo, su amistad.

De igual manera, a mi profesor asesor del trabajo de grado, Dr. Enrique Luengo, por su visión crítica de muchos aspectos cotidianos de la vida, por su rectitud en su profesión como docente, por su coherencia, que me ayudan a formarme como persona y como profesional reflexivo y auténtico.

Finalmente, a las personas que de una u otra manera están aquí conmigo y a las que están en mis recuerdos y en mi corazón. Sin importar en dónde estén quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y todas sus bendiciones.

Para ellos, muchas gracias y que Dios los bendiga.

RESUMEN

La expresión de las emociones, título del trabajo que aquí presento, es el resultado del taller basado en el enfoque centrado en la persona (ECP), llevado a cabo con cuatro maestras del Preescolar “María Bertila”. El objetivo fue promover su propio desarrollo humano para mejorar la comunicación y la expresión de sus emociones, con lo cual podrán fortalecer su ser y su quehacer, en un plano de libertad y respeto tanto personal como grupal.

Parte de la problemática fue que las maestras hablaban poco de sus necesidades y posibilidades como personas que viven en un constante desarrollo. Al dialogar con ellas acerca de los estudios que estaba llevando en la maestría, manifestaron que les parecía valioso llevar un proceso de autoconocimiento, pues consideraron que obtendrían mayor comprensión de sí mismas y, a su vez, reconocerían y expresarían con mayor fluidez sus emociones, lo que tendría repercusión en su crecimiento personal.

Para desarrollar los contenidos, propicié un espacio y ambiente en el taller con las educadoras, considerando las condiciones planteadas por Carl Rogers (1964): la *autenticidad* —cuando el facilitador es lo que es; cuando en su relación con el cliente es auténtica y no se escuda tras una fachada falsa, y cuando manifiesta abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese momento surgen en él—; la *aceptación incondicional* —cuando el facilitador experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente—, y la *comprensión empática* —cuando el facilitador percibe los sentimientos y significados personales desde adentro, tal como se le aparecen al cliente, y es capaz de comunicar una parte de esa comprensión, con lo cual la persona se siente escuchada y llega a comprender con más precisión el fluir de sus propias experiencias—. Para lograr lo anterior se realizó un taller de autoconocimiento y autovaloración, en donde las participantes contactaron con sus vivencias y emociones con la intención de actualizar su autoconcepto y, de esa manera, renovar sus relaciones consigo mismas y con los demás; al inicio de cada sesión se desarrollaron varias técnicas motivadoras, de escucha activa y respetuosa,

de verbalización y valoración de sus vivencias, que permitieron, de manera reflexiva y vivencial, un medio facilitador que les ayudara a integrar sus emociones y sentimientos.

Concluida la intervención, analicé y sistematicé la información que ofreció el registro de datos desde las herramientas básicas de la investigación cualitativa de orientación fenomenológica. El proceso de análisis lo realicé a partir de dos preguntas específicas: ¿qué cambios reportaron las maestras en cuanto al reconocimiento de sí mismas? y ¿qué cambios manifestaron al comunicar sus sentimientos y emociones?

Estas interrogantes fueron la guía para analizar los procesos de cambio de: Brisa, Gaviota, Dulce y Mariposa, cuatro de las educadoras participantes. Entre los alcances del trabajo de campo, noté que las maestras tomaron contacto con sus emociones y lograron comunicarlas a partir de las vivencias por las que estaban transitando. En otras palabras, valoraron formas significativas para relacionarse, comunicarse y expresar sus vivencias, sentimientos y emociones.

ÍNDICE

Introducción, 1

I. Taller de expresión de las emociones , 3

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención, 3

1.1.1 Implicación personal con la intervención, 4

1.1.2 Contexto de la situación, 6

1.1.3 Características de las personas, 7

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo, 8

1.2 Propósitos de la intervención, 11

1.2.1 Propósito general, 11

1.2.2 Propósitos específicos, 11

1.3 Plan de acción, 11

1.3.1 Lugar y sus condiciones. 11

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros, 12

1.3.3 Programa de intervención, 12

1.3.4 Recolección de información, 14

II. Marco referencial, 15

2.1 Estado actual de conocimiento, 15

2.2 Enfoque centrado en el proceso personal de las educadoras, 16

2.2.1 Una educación humanista para las educadoras, 20

2.2.2 La autenticidad en el ser y el quehacer educativo, 24

2.2.3 Consideración positiva incondicional en el ejercicio de su labor docente, 26

2.2.4 La comprensión empática para fortalecer las relaciones entre educador y educandos, 27

2.3 El enfoque centrado en la educación preescolar desde el desarrollo humano de las educadoras, 29

2.3.1 Una propuesta educativa con rostro de mujer educadora, 31

2.3.2 Los diferentes paradigmas en la educación preescolar, 32

2.3.3 La comunicación de aprendizajes signficativos en la educación, 34
2.4 Aprender de las emociones, 36
2.4.1 La comunicación de las emociones en el contexto docente, 38
2.4.2 Importancia de la expresión de los sentimientos en el proceso de enseñanza en el nivel preescolar, 40
2.4.3 Las emociones como fortaleza del aprendizaje significativo, 43
2.4.4 Una nueva perspectiva educativa, 46
III. Análisis reflexivo de la intervención, 49
3.1. Narración de la intervención, 49
3.1.1 Obstáculos de la intervención, 56
3.2 Preguntas de análisis, 57
3.2.1 Pregunta principal, 57
3.2.2 Preguntas específicas, 57
3.3 Proceso de análisis y sistematización de información, 58
3.3.1 Análisis de la información, 58
IV. Estructura metodológica, 60
4.1 Organización de la información, 60
4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis, 61
4.3 Proceso de estructuración de los datos, 62
V. Alcances de la intervención, 67
5.1 Avances de las participantes, 67
5.1.1 Proceso y avances de Brisa, 68
5.1.2 Proceso y avances de Dulce, 79
5.1.3 Mi desempeño ante el desarrollo de condiciones y actitudes facilitadoras, 95
VI. Diálogo con autores, 99
6.1 Sobre las condiciones necesarias para facilitar procesos de cambio, 99
6.2 Sobre la importancia del reconocimiento de las emociones, 103
6.3 Sobre la mujer educadora, 106
Conclusiones y propuestas, 108
Referencias bibliográficas,111

Apéndice 1, 116
Apéndice 2, 119
Apéndice 3, 122
Apéndice 4, 125
Apéndice 5, 128
Apéndice 6, 131
Apéndice 7, 133
Apéndice 8, 137
Apéndice 9, 141
Apéndice 10, 142
Apéndice 11, 146
Apéndice 12, 151
Apéndice 13, 157
Apéndice 14, 163
Apéndice 15, 168
Apéndice 16, 174
Apéndice 17, 179
Apéndice 18, 186
Apéndice 19, 192
Apéndice 20, 197
Apéndice 21, 203
Apéndice 22, 208

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo da cuenta del proceso y resultados de la intervención del taller: **“La expresión de las emociones para maestras de educación preescolar”**. La intervención se centró en la importancia de la expresión de las emociones. El humano es un ser social, que necesita hablar, comunicarse, sentirse querido y necesario; su calidad de vida es la sus relaciones y expresiones. El tener al lado a personas a quienes se aprecia, permite que las experiencias sean gratificantes. Las expresiones han sido definidas como un soporte del amor. Expresar las emociones se vuelve un acto de compartir con las personas mismas; gracias a nuestras expresiones y comunicaciones, el otro llega a conocernos y nosotros llegamos a conocerlo. Las expresiones de las emociones no siempre son fáciles, nos vuelven vulnerables. Al respecto, señala Carl R. Rogers:

> He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil esta última. Esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. Esta es la única manera de lograr que la relación sea auténtica, condición que reviste fundamental importancia. Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad (1964: 41).

En el contexto social, la expresión y la comunicación de las emociones constituyen parte importante para una vida auténtica. La comunicación no es hacer de dos personas una; el otro debe seguir siendo él mismo y yo debo seguir siendo yo, ser único e irrepetible. Cada uno tiene sus propios sentimientos, pensamientos, preferencias, decisiones. La grandeza de nuestra comunicación de las emociones reside en la celebración compartida de nuestras diferencias.

El primer capítulo tiene como propósito presentar brevemente el contexto en donde las maestras desarrollan su profesión. En el segundo capítulo, se hace la recuperación de la fundamentación teórica que sustenta la intervención, fundamentalmente basada en el enfoque centrado en la persona de Carl Rogers, así como los conceptos teóricos acerca de la educación preescolar, desde el desarrollo humano y la expresión de las emociones, a partir de los cuales se diseñó y fundamentó el taller.

En el tercer capítulo se presenta la narración reflexiva de las seis sesiones de la intervención del taller con las maestras del Preescolar “María Bertila”. Con los aportes de la investigación cualitativa se muestra el proceso de construcción del análisis y sistematización de las sesiones, para lo cual se redactó una pregunta principal: ¿qué cambios manifiestan las maestras en cuanto a sus relaciones interpersonales, en la expresión de las emociones, tras haber participado en el taller?

Para guiar el trabajo se formularon además dos preguntas específicas:

- ¿Qué cambios manifestaron las maestras en el reconocimiento y expresión de sus emociones durante el desarrollo del taller?
- ¿Qué cambios reportaron en cuanto al reconocimiento de sí mismas?

El cuarto capítulo expone la estructura metodológica; aquí se organiza la información generada en cada sesión, con el fin de obtener las evidencias y conclusiones correspondientes.

En el quinto capítulo se presentan tanto el análisis de la información obtenida en el taller y las respuestas a las preguntas de análisis, como la interpretación de los resultados.;

El sexto capítulo es el dialogo con los autores, así como las dificultades de la intervención y las propuestas.

El presente trabajo finaliza con las conclusiones, las referencias consultadas y los apéndices que representan ejemplos de las actividades realizadas y las evidencias recolectadas, entre otros.

CAPÍTULO I. TALLER DE EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

El presente trabajo fue dirigido al personal docente del Preescolar “María Bertila”, pues se comprobó, mediante el diagnóstico de necesidades, que comparten un contexto similar y que muchos de sus intereses son comunes.

En este primer acercamiento se hizo un cuestionario y un registro de observación, a partir de lo cual se detectó que existía una necesidad real y prioritaria sobre la comunicación y la expresión de la emociones para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales de las educadoras.

Lo que nos rodea está en proceso, en constante evolución, por eso nos exige estar abiertos y disponibles a aceptar el cambio, el crecimiento. El fruto de la comunicación y la expresión de las emociones con el entorno están en lograr sentirnos a gusto con nuestras circunstancias, nuestra propia vida, nuestro ayer, nuestro hoy y nuestro mañana.

Sin embargo, la comunicación exige un aprendizaje es un arte y, como todo arte, se aprende en la práctica. A expresar aprendemos expresándonos. Por ello, es necesario conocernos a nosotros mismos, estar en comunicación con nosotros para poder relacionarnos con los demás y con nuestro entorno.

Los principios generales bajo los cuales se estableció la propuesta del taller para las maestras de educación preescolar fueron potenciar la comunicación y la expresión de las emociones, como un medio para las relaciones interpersonales. En otras palabras, resultaba pertinente que las maestras tuvieran oportunidad de revisar aspectos de sí mismas, de la comunicación y la expresión de sus emociones con los demás, de manera que fueran capaces de presentarse con más seguridad ante la sociedad, con bases más solidas para poder conjugar su ser y su quehacer personal y profesional.

La idea, por tanto, fue realizar un taller basado en el enfoque centrado en la persona (ECP), en donde las maestras evidenciaran y desarrollaran sus emociones, y

fueran mejorando sus relaciones interpersonales, a fin de que esto favoreciera el compromiso y su participación activa, y que pudieran vivir un proceso de comunicación y expresión significativa que las lleve a una reflexión y acción grupal. Al lograr este propósito se podrían desempeñar como personas más plenas y seguras, y esto trascendería en su ámbito profesional, familiar y social.

Para la institución en donde laboran esto sería de beneficio, ya que contarían con un personal docente más comunicativo y efectivo, por lo cual serían más asertivas y, a la vez, desempeñarían su trabajo con mayor eficacia. Otro aporte importante radicó en que, al mejorar sus relaciones interpersonales, se favorecería un clima de trabajo propicio para la formación integral de los educandos.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Mi vida familiar fue un lugar vital en donde aprendí a amar a cada persona no por lo que tenía, sino por lo que era, persona creada a imagen y semejanza de Dios; fue ahí en donde aprendí a comunicar los sentimientos, emociones y afectos. Otro espacio agradable de mi infancia fue la escuela: me gustaba estar con mis compañeros, disfrutaba los juegos, las horas de deporte, la música... Y ahí fui desarrollando mi propio proyecto personal.

Mis maestros, muy preparados, me ayudaron a fundamentar los conocimientos básicos, en la lectura, la escritura y la adquisición de valores morales y cristianos, bases que hasta hoy han sido los cimientos en mi formación y mi desarrollo de destrezas, capacidades intelectuales y afectivas de mi persona.

Cumplidos los 17 años, ingresé en la comunidad de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones, cuyo campo fuerte de apostolado es la educación, y hacia ella fue dirigida mi formación. El campo educativo ha sido para mí un camino que he recorrido desde hace varios años. Inicié con alumnos de tercer grado de primaria en el colegio “Giovanni Antonio Farina”. Ese fue el comienzo de una variedad de aprendizajes y experiencias que favorecieron mi formación como docente, con panoramas diferentes en las diversas regiones por donde me desempeñé como maestra de este nivel, durante ocho años.

Esta experiencia ha sido un camino de crecimiento en donde cada vivencia constituyó un nuevo aprendizaje. Recorrido este tiempo de trabajo docente, se me pidió ir a una nueva misión, que yo con gusto acepté. Llegué a Guadalajara en 1999. La inserción en la comunidad parroquial facilitó un acercamiento con la cultura, costumbres y tradiciones de la hermosa gente que ahora es parte de mi vida, con quienes comparto gozos, esperanzas, fatigas e ilusiones, además de un inmenso deseo de mejorar la calidad de vida de manera integral, lo que ha favorecido espacios de diálogo, convivencia y participación. Durante estos doce años de permanencia en este país, también he encontrado en mi camino a otro tipo de personas, en particular matrimonios cristianos que me han ayudado a valorar la vocación y mi misión.

En la actualidad me encuentro dirigiendo una obra educativa de nivel preescolar y me siento satisfecha por los aprendizajes obtenidos, los espacios de crecimiento logrados y por estar acompañando al personal docente. Desde ese lugar, busco que las maestras conozcan y se apropien de los principios fundamentales de la misión apostólica–educativa de la institución, estén abiertas a la comunidad nacional, programen, coordinen y ejecuten las acciones tendientes a “Humanizar y personalizar a los alumnos”. Esto es, es uno de mis objetivos desarrollar la conciencia del ser social del hombre, llamado al diálogo, a la participación, al servicio, a la solidaridad y al respeto mutuo, consciente de elevar su dignidad individual y comunitaria mediante el cultivo de valores, el dominio de las destrezas y habilidades, y la experimentación renovadora que nos hace a todos partícipes de un proyecto activo, significativo y vivencial.

El objetivo de esta intervención fue propiciar un autoconocimiento de manera eficiente en las maestras. Resultó importante identificar cómo comunicaban sus experiencias y emociones, para facilitar una mejor relación y ubicar sus características más comunes de sus experiencias y vivencias.

El bienestar tiene mucho que ver con el manejo de las emociones; con el fin de lograr una mayor plenitud y felicidad en la vida, conviene reconocer las emociones, para controlar mejor las acciones.

Hoy se observa y anuncia con entusiasmo que en esta era de las relaciones ha llegado la hora de expresar las emociones, de buscar que las participantes poco a poco se abran a sus sentimientos y vivencias.

1.1.2 Contexto de la situación

El personal educativo con el que se trabajó está conformado por cuatro maestras —tres titulares y una asistente. Existe en ellas un gran compromiso con su profesión; son competentes, alegres, responsables, con muchos deseos de dar lo mejor de sí para favorecer los aprendizajes significativos en los niños.

Al inicio del ciclo escolar 2011–2012 se realizó una entrevista con las maestras para conocer sus inquietudes y expectativas para el nuevo año. Manifestaron entonces un gran deseo de aportar lo mejor de sí para el avance del proceso metodológico, desarrollar competencias cognitivas básicas, favorecer espacios creativos, fomentar ambientes favorables para el aprendizaje y la formación integral.

Mi práctica docente la llevo a cabo en el Preescolar “María Bertila”, en donde en la actualidad desarrollo la misión apostólica–educativa que se basa en los siguientes principios: el valor supremo que inspira la tarea educativa es Dios, principio y fin del hombre, puesto que en orden a su formación “Todo saber es vano sin el temor de Dios”. La preocupación primordial de los Centros Educativos de la Hermanas Doroteas (CEHD) es la persona humana con todos sus valores, limitaciones y entorno social. El alumno es el centro de la actividad escolar y sujeto de su propia formación. Las hermanas educadoras y las maestras seglares, con sus cualidades de mente, corazón y adecuada preparación profesional, desarrollamos la misión educativa con actitudes de servicio, paciencia, mansedumbre, constancia y respeto a la persona del alumno, convencidas de que el amor es el principio de toda obra educativa.

El preescolar está ubicado en la colonia Francisco Sarabia, en Zapopan. Se trata de una zona de la periferia de la ciudad, rodeada de instituciones que brindan atención a las necesidades básicas de sus habitantes: el Centro de Salud, el mercado y el templo parroquial; sin embargo, alrededor hay también muchas fábricas, por lo cual es

un sector de contaminación ambiental, sobre todo por una de ellas, que trabaja con materiales como arena y cemento para la fabricación de caminos y casas.

El Preescolar “María Bertila”, como institución católica particular, tiene como visión formar integralmente a la persona en sus dimensiones: humana, intelectual y cristiana, con sólidos principios éticos y valores evangélicos, eficientes en lo académico, cristianos, solidarios, dispuestos a servir a la sociedad según el ejemplo de los sagrados corazones de Jesús y de María. La filosofía que anima esta institución se fundamenta en nuestra misión carismática, que es la herencia del Beato Giovanni Antonio Farina, insigne pedagogo de la niñez y la juventud, para quien la educación “es el arte de las artes que requiere calidad, aptitudes y preparación, que deben continuamente modernizarse con el estudio y el ejercicio”. Para él: “La mejor educación es aquella que prepara para la vida”, y es parte de una gran familia educativa en donde el lema que se vive es “Suavidad y Firmeza”. Suavidad en la formación del corazón para la elección del bien y la verdad; firmeza en el cumplimiento responsable de la palabra dada, es decir, del deber y el respeto.

La misión educativa de las Hermanas Doroteas, de acuerdo con el Proyecto Interno Institucional, parte de un profundo conocimiento de la realidad del alumno, por tanto “descubren los rasgos de la personalidad de cada uno y desarrollan las propuestas educativas según el temperamento y la necesidad de los mismos, valorando sus progresos paulatinos”; no obstante las diferencias individuales, mantienen un trato igual para todos. Se insertan en el contexto histórico del lugar, comparten las angustias y esperanzas de los educandos de hoy, y enfrentan sus retos con criterios evangélicos.

1.1.3 Características de las personas

La población a la cual se aplicó la intervención estuvo conformada por cuatro maestras: tres licenciadas en educación preescolar y una asistente, con experiencia en cuidado de niños. Es importante señalar que se utilizaron seudónimos para mantener la confidencialidad y la privacidad de las personas participantes en el taller.

Brisa, una mujer de 50 años, trabaja en la institución desde hace ocho años. Comprometida con su profesión, expresó que es exigente consigo misma, y además manifestó interés y gusto en lo que se refiere al conocimiento de sí. Es emprendedora, creativa en la presentación de las situaciones didácticas que desarrolla con los niños y trabaja en colaboración con sus compañeras.

Dulce inicia su labor docente con los alumnos de primer año, es casada, tiene una hija que está en tercero de preescolar. Sabe fomentar y mantener en los niños el deseo de conocer, el interés y la motivación por aprender.

Gaviota es el primer año que labora en la institución. Se presenta jovial, responsable, con deseos de integrarse, conocer la misión y visión con que se trabaja. Manifiesta aptitudes de creatividad, receptividad y apertura para con las compañeras y la directora.

Mariposa es asistente educativa. Ingresó a la institución hace cuatro años. Es soltera. Propicia con los alumnos y sus compañeras ambientes estables, a través de su trato sereno, colaborativo e imparcial.

A través de las entrevistas realizadas, se observó en ellas un gran compromiso con su profesión. Se trata de personas competentes, alegres, responsables, con muchos deseos de dar lo mejor de sí para favorecer aprendizajes significativos en los niños. Saben —lo manifiestan— lo que desean para sus alumnos, pero hablan poco de sus expectativas como seres en un constante desarrollo y crecimiento personal.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Para la detección de necesidades se tomó como base el prediagnóstico: una entrevista individual y la aplicación de un cuestionario, en donde se abordaron las carencias tanto a nivel académico como en el ámbito de las relaciones interpersonales. Para Espinoza Vergara: “La formulación del proyecto consiste en una identificación precisa del mismo, especificando sus objetivos, metas, actividades, calendario de ejecución y recursos” (Espinoza, 1986: 83). De acuerdo con este aprendizaje, se aplicaron algunos instrumentos de evaluación para la población con se llevó a cabo el trabajo.

A continuación se describe el procedimiento y el instrumento de diagnóstico desarrollado.

Instrumentos utilizados

Registro de observación

La observación comenzó a partir de las 8:30 horas, hora de llegada del personal docente. El primer tiempo fue en el área del patio, en donde los niños tienen un espacio de media hora para interactuar indistintamente. En esta media hora me dediqué a estar con la maestra del primer año. Ella se presentó muy jovial, saludó a los alumnos que iban llegando, los invitó a dejar sus loncheras en el lugar respectivo y a salir al patio a divertirse un poco. El tono de voz era vivaz y permitía al alumno hacer contacto con su propio estar: ella adoptó un lenguaje comprensible a la edad de los niños, estaba atenta a las necesidades, mostró respeto, los invitó a jugar no solo con sus compañeros de salón, sino también con los de los otros grados.

En el grupo de segundo grado, la maestra empezó haciéndoles preguntas: “¿Cómo se encuentran en este día?”. Algunos niños respondieron que estaban contentos, otros dijeron que tenían ganas de trabajar. La educadora nuevamente preguntó: “¿Por qué será que se sienten así?”. Los alumnos respondieron que porque era temprano, porque estaban sanos, porque Diosito los amaba. La maestra preguntó: “¿Qué les gustaría hacer?”. Un niño dijo que quería leer un cuento; otros que deseaban trabajar con pintura y otros con plastimasa. En seguida, la maestra dio inicio con la planificación de la situación didáctica: exploró la información que tenían los niños sobre los servicios que proporcionan los medios de comunicación; atendió a las necesidades individuales; señaló los materiales que podían utilizar si lo requerían; los orientó para que desarrollaran la actividad de manera creativa y, por último, los motivó para que concluyeran con su trabajo y a exponer en el friso indicado. Concluyó la actividad y les pidió que fueran a lavar sus manos para que se sirvieran el lonche; los niños fueron saliendo conformen iban terminando su lonche.

La asistente, con la ayuda de algunos niños, limpió las mesas, ordenó las sillas y estuvo pendiente de los niños, para que aprovecharan el tiempo de la recreación;

mientras, la maestra titular escribió algunas indicaciones para que tuvieran presente los padres de familia al momento de recoger a sus hijos.

Los alumnos de tercero salen a las 11:15 a la recreación. La maestra jugó con algunos niños a la pelota, luego bailó con un grupo de niñas y prestó atención cuando llegó un alumno a pedir papel higiénico.

Para dar por concluido el tiempo de recreo, puso una melodía con la que los niños identifican que es hora de ir a lavar sus manos y entrar al salón; adentro realizaron ejercicios de relajación, después reforzó los contenidos que habían desarrollado y los orientó con una dinámica para ver qué les había significado el aprendizaje de este día. Así concluyó una jornada, pero no sin antes recordarles que dejaran sus materiales en el casillero; les pidió que trataran de ordenar las sillas en la respectiva mesa, indicó que tomaran sus pertenencias, morral, chamarra y lonchera, y se cerró el día con un canto de despedida. Entregó a los niños conforme los padres de familia iban llegando; concluida la entrega, ordenó el material utilizado, limpió su escritorio y firmó el registro de salida. Se dio por concluido un día de clases.

Ser maestra representa un gran reto: se debe tener una gran visión para estar atenta a los sentimientos, acciones, gustos y necesidades de los niños, y además hacer de la enseñanza un aprendizaje significativo, integral y a la vez divertido.

El cuestionario y el diario de campo que se utilizaron tuvieron como objetivo recoger información acerca del trabajo que desarrollaban las maestras; cómo se sentían al estar con el grupo de niños, qué motivaciones las movían para continuar en esta profesión.

De acuerdo con los datos obtenidos, existía dificultad para un reconocimiento general de las emociones, es decir, resultaba necesario aprender a recuperar la riqueza de los sentidos, poner atención y expresar cómo se encontraban, cuáles eran los sentimientos y emociones que podían dificultar relaciones interpersonales sanas. A partir del análisis de la detección de las necesidades, se consideró adecuado llevar un proceso de autoconocimiento acerca del valor de la comunicación y la expresión de las emociones, porque de esta manera las profesoras obtendrían una más profunda comprensión de sí mismas, mayor estabilidad y crecimiento personal.

1.2 Propósitos de la intervención

1.2.1 Propósito general

Desarrollar con el personal docente del Preescolar “María Bertila” un taller con el método del enfoque centrado en la persona, a fin de desarrollar una mejor comunicación y expresión de sus emociones, a través de lo cual podrán fortalecer su ser y su quehacer, en un plano de libertad y respeto tanto personal como grupal.

1.2.2 Propósitos específicos

- Mejorar la expresión de sus emociones.
- Reconocer y apreciar sus propias formas de comunicación y expresión tanto de sus vivencias como de sus emociones.

1.3 Plan de acción

A continuación se presentan los diversos componentes que, articulados, permitieron formular y llevar a cabo el plan de acción.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El lugar en que se llevó a cabo el taller fue el salón de primer año del Preescolar “María Bertila”, que se encuentra ubicado al final del área educativa. Este espacio mide 25 metros cuadrados, y tiene una buena iluminación y ventilación.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos humanos fueron el personal docente y directivo. Los materiales que se utilizaron fueron: grabadora, CD, tijeras, computadora, rotafolio, plastilina, cinta adhesiva, marcadores, papel imprenta y revistas, entre otros.

Los recursos financieros fueron solventados por la institución Hermanas Doroteas, Hijas de los Sagrados Corazones, A.C.

1.3.3 Programa de la intervención

La siguiente tabla describe el tema y propósito de cada una de las sesiones realizadas en el transcurso del taller implementado.

N°	FECHA DE LA SESIÓN	TEMA	PROPÓSITO
1.	1 de septiembre de 2012	• Presentación e inicio del taller. • Mensajes que resuenan el corazón.	• Que se conozcan a sí mismas, para que entren en contacto con lo que les ocurre, piensan y sienten. • Mediante la comunicación, la escucha atenta, respetuosa se favorezca espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.
2.	8 de septiembre de 2012	• Escuchar en el silencio. Comunicarse es vivir…	• Tomar conciencia de cómo es posible comunicar con la expresión del rostro y analizar las diferentes interpretaciones que se le pueden dar a las expresiones del rostro de los demás. • Aprender a dirigir una

			mirada admirativa al propio ser y a apreciar la actuación personal, para que descubran las potencialidades que cada una tiene y saber manejar los recursos personales.
3.	15 de septiembre de 2012	• Comunicación efectiva: dos oídos y una sola boca.	• Reconocer que para que se dé una buena comunicación es importante pensar en uno mismo como en un don a ofrecer y los demás como dones que se nos ofrecen. • Tomar conciencia del dialogo interior que se mantiene, sobre todo en las situaciones de fracaso y pérdida. • Aprender a decirse palabras de ánimo en tono benévolo.
4.	22 de septiembre de 2012	• Hablar con familiaridad: “Cuando me comunico, vivo”.	• Identificar cuáles son las diferentes barreras que se presentan en la comunicación y explorar qué le ocurre cuando habla desde diferentes posiciones físicas.
5.	28 de septiembre de 2012	• Conocer las emociones. • Identificar mis emociones.	• Conocer elementos básicos de la teoría de las emociones. • Conocer el aporte de Karmelo Bizkarra sobre las maneras sanas de abordar

			nuestras emociones.
6.	6 de octubre de 2012 CIERRE DEL TALLER	• Hablar de mis emociones. • Integrar mis emociones.	• Aumentar nuestra toma de conciencia con respecto a nuestra manera de sentir. • Adquirir recursos para tomar mejores decisiones en cuanto a nuestra forma de trabajar nuestras emociones.

1.3.4 Recolección de información

Para realizar la recolección de información se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Registro de sesiones
- Bitácoras
- Cuestionarios
- Fotografías

En los capítulos referidos al análisis reflexivo y al alcance de la información se hará mención sobre el empleo y el contenido de cada uno de estos recursos. Además, en los apéndices, al final del presente documento, se puede encontrar más información sobre los mismos.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

La información obtenida sobre el estado actual del conocimiento y el análisis de otros trabajos realizados, permitieron ampliar la información sobre los diferentes enfoques centrados en el desarrollo de la persona, así como identificar aquellos aspectos que pudieran fortalecer el trabajo de intervención educativa, con la finalidad de conjuntar la propia experiencia, como docente directivo de preescolar, y la reflexión en aquellos cambios que se requerían hacer en la práctica, para determinar una propuesta educativa desde la postura de mujer educadora.

A continuación se muestran los resultados de las diversas investigaciones que se han desarrollado, orientadas al crecimiento del ser humano, con el enfoque centrado en la persona dentro del nivel educativo. Cabe destacar que cada una de las investigaciones fueron insumos de reflexión, indagación y contraste dentro de la presente investigación; asimismo, estos trabajos sirvieron de base, junto con otras aportaciones, para el trabajo de la intervención.

En su tesis, titulada “La orientación educativa en la escuela secundaria”, Jesús Rafael Mora Vázquez (2005) tiene como propósito dar cuenta de lo que va sucediendo en los alumnos —cómo van percibiendo su aprendizaje, su propio crecimiento— y aporta, además, una visión de sus experiencias sobre el enfoque; también explica la forma en la que ofrece a los alumnos un espacio compatible con los propósitos y enfoques generales de la asignatura, para que ellos puedan encontrar libertad en el aprendizaje de los conocimientos y que, mediante los procesos metodológicos, ayude a desarrollar el aprendizaje significativo y sea al mismo tiempo, aunque de manera menos directa, un espacio que favorezca el desarrollo de valores y actitudes.

Por otro lado, Lorena González Soto (2011), en su trabajo de grado, titulado “Emociones propias, sabiduría interna”, presenta un taller cuyo objetivo es facilitar un proceso de sensibilización y expresión de las emociones y sentimientos con un grupo de estudiantes de la Universidad de Guadalajara, a fin de contribuir con la valoración y

su dimensión afectiva como un recurso que les pertenece y que puede potenciar su crecimiento personal. A través de la creación de un espacio con condiciones propias del enfoque centrado en la persona, busca promover condiciones para la aceptación, la confianza y la escucha activa entre las personas integrantes del grupo, además de la introspección y sensibilización de las sensaciones corporales. Se trata de un taller que, por los temas abordados, impulsa el descubrimiento del significado de emociones y sentimientos.

Por su parte, Laura Eugenia Álvarez Gil (2009) en su trabajo de grado “El crecimiento humano de un grupo de alumnos de Psicología a partir de su participación en un proyecto de formación profesional: Las sensaciones, los sentimientos y los procesos de pensamiento”. habla acerca del desarrollo humano y los proyectos de formación de un grupo de alumnos de Psicología, a partir de su participación en un proyecto de formación profesional. El objetivo de estudio de esa intervención consistió en re–significar el desarrollo humano en los alumnos, a través de recuperar las sensaciones, las emociones y los sentimientos expresados por ellos, a partir de su involucración en un proyecto de intervención en una organización.

La autora señala que el proceso de construcción es complejo, abierto, creativo y flexible, pero que mantiene el rigor metodológico para orientar la tarea, y cuida conservar el centralismo en la voz de los estudiantes desde su propia experiencia, desde sus aprendizajes significativos, que los llevan a un crecimiento como personas.

Estos estudios con enfoque del desarrollo humano se centran en el desarrollo de los alumnos y en la relación entre estos y los maestros, pero ofrecen también importantes elementos para la presente investigación, en tanto señalan la importancia de la comunicación y la expresión de las emociones de los docentes ante sus alumnos.

En seguida se presenta la búsqueda del enfoque humanista, que se centra en el proceso de las educadoras.

2.2 Enfoque centrado en el proceso personal de las educadoras

En seguida se presentan los resultados de la investigación conceptual llevada a cabo con el propósito fundamental de conocer a profundidad el enfoque humanista, que

sirvió como base para la propuesta de intervención centrada en un grupo de educadoras de nivel preescolar. De acuerdo con el artículo tercero de la Constitución Mexicana, se reconoce la legitimidad del desarrollo humano en el tema de la educación, que está centrado en su carácter humanista, para ofrecer educación de calidad a todo sujeto que la reciba. Dice el artículo:

> La educación que imparta el estado tenderá a desarrollar armónicamente, todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria, el respeto a los derechos humanos y la conciencia de la solidaridad internacional, en la independencia y en la justicia.

Este es el fundamento sobre el cual se sostiene la presente investigación. Es importante recalcar que, desde el ámbito legal, la educación actual mantiene un enfoque eminentemente humanista, centrado en la persona, que procura el desarrollo de las capacidades de los alumnos y de los docentes, para alcanzar las competencias necesarias que les permitan actuar con eficiencia, en el marco del Acuerdo 592, publicado el 19 de agosto de 2011 en el Diario Oficial de la Federación, bajo el tema del “compromiso social por la calidad de la educación”. Es decir, se busca impulsar el desarrollo armónico e integral del individuo y de la comunidad, al contar con un sistema educativo nacional de calidad, que permita a los niños y los jóvenes mexicanos alcanzar los más altos estándares de aprendizaje.

De acuerdo con los Planes y Programas de estudio 2011, de la Educación Básica, la educación que se imparta debe procurar fortalecer, capacitar y preparar estudiantes que posean competencias para resolver problemas, tomar decisiones, encontrar alternativas, desarrollar productivamente su creatividad y relacionarse de forma proactiva con sus pares y la sociedad.

Después de la conceptualización legal, la siguiente información se centra en la definición del enfoque humanista, para en seguida recorrer una sencilla, pero importante revisión sobre la evolución de este enfoque hasta llegar a los estudios de Carl Rogers, precursor del enfoque centrado en la persona.

Jorge Luis García Fabela (s / f), dentro del enfoque humanista orientado al ámbito educativo, describe al humanismo como la forma más sutil del trato y formación humana.

Los pensadores humanistas fueron, explica el autor, intérpretes de nuevas aspiraciones humanas, impulsados por la decadencia de la filosofía escolástica, cuyo centro de gravedad era la vida religiosa y la inmortalidad ultraterrena. El humanismo sustituyó esa visión del mundo con la reflexión filosófica abundante en productos racionales, en la que se daba primacía a la idea del hombre como ser humano, verdadero e integral; entre los más destacados pensadores en lo educativo, dice García Fabela (s/f), se encuentran Tomás Campanella (1568–1639), autor de *La ciudad del sol*, obra utópica en la que señala la educación como un medio para ennoblecer a los hombres. Al tiempo que indica que para el aprendizaje se requiere de observación y práctica directas, recomienda formar al hombre en las artes y procurar el fortalecimiento de su vigor físico.

En Francia, François Rebeláis (1553) escribió *Gargantúa y Pantagruel*, obra en la que clama por una educación útil, y Miguel de Montaigne (1533–1592), autor de *Ensayos*, asevera que la educación debe formar al hombre mejor, librarlo de prejuicios sociales y de falsos orgullos, hacer del educando un ser reflexivo, humanamente formado, antes que repleto de conocimientos.

Esta información es el punto de partida hacia una propuesta seria y pertinente a los tiempos actuales, ya que el humanismo, desde 1533 hasta la actualidad, se centra, en parte, en lo que ahora se conoce como desarrollo del potencial humano. Carl Rogers (1964) iniciador del ECP, tuvo interés teórico en la posibilidad de incidir en el cambio de la personalidad humana en el transcurso del proceso terapéutico. En su teoría, son fundamentales sus conceptos acerca del organismo y sobre el sí mismo. Rogers menciona:

> Poco a poco el sí mismo se convierte simplemente en la conciencia subjetiva y reflexiva de la vivencia.

> El sí mismo se recibe cada vez menos como un objeto y, en cambio, se lo siente con mayor frecuencia como un proceso que inspira confianza (Rogers, 1964: 141).

Rogers continúa señalando que quizá el valor más grande de este enfoque reside en el hecho de haber captado un principio básico de la naturaleza íntima de todo ser vivo: la necesidad que este tiene de un ambiente, una atmósfera, un clima propicio y adecuados para su óptimo desarrollo, y que cuando se le ofrecen ambientes afectivos como es el caso de todo humano, a través de las características de la autenticidad, la aceptación incondicional y la comprensión empática, ellos activan su "tendencia actualizante" (Rogers, 1980). Es decir, todo ser vivo despliega su máxima potencialidad de desarrollo y creatividad, y llega a niveles de excelencia difíciles de imaginar en esta evolución perenne de la vida, en general, y, de los seres humanos, en particular. Rogers señala:

> [...] no se trata sólo de una psicoterapia, sino de un punto de vista, de una filosofía, de un enfoque de la vida, de un modo de ser […] que se expresa ya sea en una orientación psicológica no–directiva, en una terapia centrada en el cliente, en una enseñanza centrada en el estudiante o en un liderazgo centrado en el grupo (Rogers, 1964: 45).

A principios del siglo XXI, Francesco Tonucci, pedagogo italiano que vino a revolucionar los paradigmas de la enseñanza a través de la formación de educadoras en la renovación curricular, aportó a la educación preescolar una teoría humanista basada en las capacidades del ser humano. Así, ofrece un nuevo paradigma de la enseñanza y el aprendizaje con base en la reflexión crítica y analítica de la propia práctica docente. De acuerdo con él,

> [...] en la escuela infantil los niños deberían aprender a estar juntos, a convivir con sus compañeros, a compartir experiencias y emociones, a expresarse por medio del lenguaje que cada uno prefiera, a observar la realidad, a asombrarse

> frente a las cosas nuevas, a buscar respuestas, a escuchar, a trabajar juntos. Se trata de poner a cada uno en situación de decir lo que piensa de cada cosa que se discute, en la certeza de que cada uno piensa algo y de que vale la pena que todos lo sepan. [...] Es sobre esas cosas, si es que somos capaces, que podríamos empeñarnos en valorar o evaluar. Pero ésta sería una valoración sobre la escuela, sobre los maestros, sobre los instrumentos que hemos escogido y ofrecido, sobre los ambientes que hemos creado y para verificar si todo eso ha sido suficiente para obtener el cumplimiento de todos esos objetivos por todos los niños. Si no hemos obtenido éxito, somos nosotros quienes debemos encontrar mejores soluciones, sin descargar la responsabilidad sobre la voluntad y disposición de los niños ni sobre la disposición de las familias (Tonucci, 2006).

Visto desde esta perspectiva humanista, el trabajo de intervención se convirtió en un medio de formación y sensibilización tanto a nivel personal y grupal de las educadoras.

2.2.1 Una educación humanista para las educadoras

A partir del Renacimiento se instaura un nuevo pensamiento pedagógico: ideas y doctrinas de elevado sentido humanista definen desde ese momento el carácter y el valor de la educación, que adquiere de ese modo las cualidades de liberalismo, realismo e integridad. El liberalismo reconoce el valor de la persona —el educando— como la parte más significativa dentro de su formación. Este reconocimiento se vuelve patente, entre otras formas, con la supresión de los castigos corporales. Por su parte, el realismo reconoce la naturaleza del educando como punto de partida para su educación, además de tomar en cuenta el ambiente donde este se desenvuelve. Por último, la integridad se refiere a la amplitud de la educación y a la consideración del educando no solo como un ser que debe adquirir brillo para su persona o para cultivar aquello en lo que tenga capacidad, sino como un ser con alma, con un conjunto de potencialidades que es preciso desarrollar.

Gerardo Rojas Hernández (1998) menciona que la educación tradicional hace hincapié en la enseñanza directa y rígida, predeterminada por un currículo inflexible y centrado en el profesor. La educación humanista, en contraparte, es de tipo indirecto, ya que el docente permite que los alumnos aprendan impulsando y promoviendo todas las exploraciones, experiencias y proyectos, y que de preferencia estos inicien o decidan emprender y logren aprendizajes vivenciales con sentido.

Es preciso puntualizar que los programas oficiales actuales proponen serios cambios en este tipo de trabajo docente y promueven, desde 1980, una metodología con enfoques humanistas y constructivistas. Para Gerardo Rojas Hernández (1998), el humanismo se refiere al estudio y promoción de los procesos integrales de la persona; por lo tanto, la personalidad es una organización o totalidad que está en continuo tránsito de desarrollo, en cuyo caso la persona debe ser estudiada en su contexto interpersonal y social. Esta concepción se basa en la filosofía existencialista de Carl Rogers, quien reconoce que el ser humano va creando su personalidad a través de las elecciones y las decisiones que de manera continua asume frente a las situaciones y problemas que se le van presentando en el transcurso de su vida. Al respecto, Rogers señala:

> La vida, en su optima expresión, es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado […] Cuando me dejo llevar por el impulso de mi experiencia en una dirección que parece ser progresiva hacia objetivos que ni siquiera advierto con claridad, logro mis mejores realizaciones […] Cuando me veo como parte de un proceso, advierto que no puede haber un sistema cerrado de creencias ni un conjunto de principios inamovibles a los cuales atenerse. La vida es orientada por una comprensión e interpretación de mi experiencia constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser (Rogers, 1964: 35).

Las conductas humanas, en este sistema, no son consideradas como fragmentarias; de manera simultánea, implican aspectos inherentes a la humanidad, como el egoísmo, el

amor, las relaciones interpersonales afectivas, las cuestiones éticas, los valores —como la bondad—, o los aspectos naturales físicos —como la muerte, la sexualidad—.

De acuerdo con Salvador Moreno López (2012), esta perspectiva humanista incorpora del existencialismo las siguientes nociones: el ser humano es selectivo, por ende, capaz de elegir su propio destino; es libre para establecer sus propias metas de vida, y es responsable de sus propias elecciones. Desde esta visión, se dice que el ser humano es una totalidad. Este es, pues, un enfoque holista, cuyo objetivo consiste en estudiar al ser humano en su totalidad y no como un ente fragmentado. Continúa el autor explicando que el ser humano posee un núcleo central estructurado, que es la génesis y la estructura de todos sus procesos psicológicos; tiende naturalmente a su autorrealización formativa frente a situaciones negativas, que debe trascender, y si el medio se define como propicio, genuino y empático, verá favorecidas sus potencialidades. El ser humano es un ser inserto en un contexto humano y vive en relación con otras personas, es consciente de sí mismo y de su existencia, se conduce de acuerdo con lo que fue en el pasado y preparándose para el futuro.

Tomando en cuenta este punto de vista, la educación se debe centrar en guiar a los alumnos para que sean capaces de decidir lo que son y lo que quieren llegar a ser.

De acuerdo con el paradigma humanista, los alumnos son entes individuales, únicos, diferentes de los demás; personas con iniciativa, con necesidades personales de crecer, con potencialidad para desarrollar actividades y para solucionar problemas de manera creativa.

De acuerdo con Juan Ignacio Pozo: “Se produce aprendizaje cuando hay un cambio relativamente permanente en la conducta o en los conocimientos de una persona como consecuencia de la experiencia” (1990: 125). Los alumnos llegan a las aulas con un cúmulo de conocimientos previos como resultado de experiencias educativas anteriores; por lo tanto, es fundamental partir de ellos para organizar las estrategias de enseñanza que permitan el aprendizaje de nuevos contenidos.

Los estudiantes no son seres que solo participan en el aula desde su parte exclusivamente cognitiva, sino personas con afectos, intereses y valores particulares, a quienes se les debe considerar en su totalidad.

Desde este lugar, es posible señalar algunos de los rasgos que debe asumir el educador humanista: ha de ser un maestro interesado en el alumno como persona total; procurar mantener una actitud receptiva hacia nuevas formas de enseñanza; en sus clases, fomentar en su entorno el espíritu cooperativo. El profesor debe ser auténtico y genuino ante sus alumnos, es decir, intentar comprenderlos poniéndose en su lugar y actuando con mucha sensibilidad hacia sus percepciones y sentimientos; evitar las posturas autoritarias y egocéntricas; poner a disposición de los alumnos sus conocimientos y experiencias, así como la certeza de que cuando ellos lo requieran, podrán contar con él.

Rogers (1964) afirma que el alumno promoverá su propio aprendizaje en cuanto este llegue a ser significativo para él mismo. Esto sucede cuando en la experiencia se involucra a la persona como totalidad, cuando se incluyen sus procesos afectivos y cognitivos y cuando, además, el aprendizaje tiene lugar en forma experimental. En este sentido, reviste gran importancia que el alumno considere el tema a tratar como algo relevante para sus objetivos personales y que el aprendizaje se promueva con técnicas participativas, a través de las cuales tome decisiones, movilice sus propios recursos y se responsabilice de lo que va a aprender. El autor sugiere que el profesor debe abandonar las recetas estereotipadas y decidirse a actuar de manera innovadora, con base en su personalidad, en su auténtico modo de ser; de manera simultánea, esto debe complementarse con un ambiente de respeto, comprensión y apoyo para los alumnos.

La convicción que muestran las educadoras sobre las capacidades de los alumnos se manifiesta en el ambiente socioafectivo, dispuesto para que los alumnos desplieguen su máximo potencial mediante diversas actividades. Scott G. Paris y Peter Winograd (1990) describen que el apoyo debe ser constante, para que los alumnos utilicen herramientas con independencia y creatividad. Conforme los niños crecen y se desarrollan, se convierten en activos empleadores y creadores de herramientas, se hacen diestros. Con el tiempo, podrán utilizar de manera adecuada las herramientas de la mente e inventar otras nuevas cuando las necesiten. El papel de la educadora es ponerlos en el camino hacia la independencia.

En la educación centrada en la persona, según Moreno López (1983), el elemento clave del proceso educativo es la relación que se crea entre maestro y alumno. Asimismo, en su libro *Libertad y creatividad en la educación en la década de los ochenta*, Rogers (1986) menciona que la facilitación del aprendizaje significativo depende de algunas actitudes que se dan justo en la relación entre educador y educandos. Tales actitudes son la autenticidad, la aceptación positiva incondicional y la comprensión empática.

Para lograr los propósitos de la educación humanista descritos, es necesario que los educadores posean las capacidades que están intentando formar en sus alumnos; es decir, si se busca formar en la autonomía o en la coherencia, los profesores deben poseer primero esas cualidades. Por esta razón, un taller que permita reforzar la comunicación y la expresión de experiencias y sentimientos puede contribuir para que las educadoras, en el caso que aquí se expone, puedan lograr estos propósitos.

2.2.2 La autenticidad en el ser y el quehacer educativo

Llegar a ser persona es llegar a ser uno mismo. Ser uno mismo es estar dispuesto a ir desposeyéndose de máscaras y roles; implica presentarse en la relación del quehacer educativo siendo como realmente se es, sin interferencias entre el yo auténtico y el yo ideal, el que a cada quien le gustaría ser. Esta congruencia del educador cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación.

Rogers (1964) señala que el proceso de convertirse en persona se da a través de una liberación de la tendencia direccional actualizante del organismo, expresada por un flujo experiencial exento de bloqueos, y facilitada por una relación interpersonal coherente, comprensiva y aceptante; esto hace que el educador deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate de su proceso experiencial y de las emociones que experimenta aquí y ahora, que van siendo accesibles a la conciencia, y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la reciprocidad con sus alumnos. Al respecto, el autor menciona:

> Al parecer, la coherencia del docente facilita el aprendizaje. Esto significa que aquél debe ser la persona que es, advertir con claridad las actitudes que adopta y aceptar sus propios sentimientos. De esa manera, llegará a ser una persona real en su relación con sus alumnos; una persona que puede enojarse, pero también ser sensible o simpática. Puestos que acepta sus sentimientos como suyos, no necesita imponerlos a sus alumnos, ni tratar de que se sientan del mismo modo.
>
> Es una persona, no la materialización sin rostro de una exigencia del programa de estudios, ni un conducto estéril a través del cual se transmiten conocimientos de una generación a otra (Rogers, 1964: 253).

El desarrollo humano es el proceso de convertirse en persona; lo individual es la propia existencia, que se puede mejorar y, por ello, convertirnos en mejores sujetos, mejores educadores. A partir de lo individual se descubre el camino hacia la verdadera autenticidad y se transita hacia la construcción de la persona auténtica. Rogers (1964) sostiene que la práctica del arte de convertirse en persona requiere vivir en contacto con el propio flujo experiencial, vivir consciente y coherentemente, aceptar y confiar en los propios sentimientos y percepciones. Lograr una comunicación auténtica libre y clara, exenta de bloqueos; reconocer y aceptar los problemas y hacerse cargo de ellos; comunicarse libremente con los familiares, amigos y alumnos, a partir de los sentimientos y no temer a la intimidad; experienciar un proceso de vivir integrando cambio, flujo y movimiento facilita un mejor proceso de enseñanza y aprendizajes significativos en el quehacer educativo.

Al respecto, Juan Lafarga (1996) sostiene que una persona es un ser humano consciente en el proceso de ir alcanzando niveles cada vez más altos de maduración y desarrollo en las dimensiones de: autoconocimiento, autoestima y autodeterminación; igualdad, cercanía, calidez en las relaciones interpersonales; satisfacción y eficiencia en el trabajo; congruencia entre pensamiento, afecto, discurso y conducta; flexibilidad y creatividad; interés social, conciencia ecológica y apertura a la trascendencia. Lo importante es que sean satisfechas todas de alguna manera, según la individualidad

irrepetible de cada persona, y llegar a experimentar mayor autenticidad consigo mismo y hacia los demás.

Así, en la medida que un profesor es capaz de ir madurando en el manejo de sus emociones, a través de ese autoconocimiento, asunto central de la presente investigación, también podrá establecer relaciones con sus estudiantes en un nivel mucho más auténtico y consciente.

Por su parte, Rogers (1964) sostiene que una persona unificada, integrada y coherente en la relación debe ser exactamente lo que es, y no un disfraz, un rol, una simulación. Es apertura, interioridad, comunicación; es un ser humano integral, interdependiente, responsable, unificado en la capacidad de opción y desarrollo, abierto a la experiencia; vive íntimamente sus valores y los justifica socialmente; es creativo, singular, y asume una misión en la vida.

2.2.3 Consideración positiva incondicional en el ejercicio de su labor docente

Otra condición actitudinal para crear un clima facilitador de procesos de enseñanza es el despliegue de la tendencia actualizante, que es la que hace referencia, en términos de Rogers (1964), a la consideración positiva incondicional, la estima o la aceptación. Esta actitud del facilitador es una disposición intencional a validar la experiencia del grupo y de cada persona en particular. Consiste en una mirada llena de aprecio a cada persona del grupo. Aceptar al otro tal como es, con un respeto absoluto por su persona, sus actitudes y su comportamiento. Señala Rogers:

> El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que existe en el cliente. Esto supone, por parte del terapeuta, el deseo genuino de que el cliente sea cualquier sentimiento que surja en él en ese momento: temor, confusión, dolor, orgullo, enojo, odio, amor, coraje o pánico. Significa que el terapeuta se preocupa por el cliente de manera no posesiva, que lo valora incondicionalmente y que no se limita a aceptarlo cuando se comporta según ciertas normas, para luego

> desaprobarlo cuando su conducta obedece a otras. Todo esto implica un sentimiento positivo sin reservas ni evaluaciones (Rogers, 1964: 65).

La aceptación positiva comienza con el respeto por el nivel de socialización que los niños traen consigo. Cuando los niños han experimentado en la infancia un cuidado sensible y cariñoso, tienen control sobre su conducta social y son capaces de jugar y trabajar con otros de manera cooperativa, valorando las semejanzas y aceptando las diferencias.

Los maestros no solo aceptan las habilidades sociales y el conocimiento que los niños traen consigo a la escuela, sino que se aseguran de que cada uno encuentre una medida de aceptación del grupo. Ayudar a cada niño a lograr reconocimiento y prestigio dentro del grupo también mejora su aceptación.

En este sentido, Charles B. Truax (en González González, s/f) sostiene que el mayor grado de aceptación incondicional es cuando: el educador no solo experimenta, sino que comunica una aceptación sin condiciones al alumno; lo respeta como una persona digna, valiosa y con derecho a ejercer su libertad; esta actitud conduce al educando no solo a ser él mismo, sino a asumir la responsabilidad de las consecuencias de sus acciones y decisiones.

En el desarrollo humano dentro del ámbito educativo, el maestro y el alumno van creando espacios de una relación fundada en la autenticidad, espontaneidad y comunión interpersonal; el cambio consiste en experienciarse a sí mismo de una amplia variedad de maneras, en una relación significativa con la persona que acompaña. Considerar de manera positiva quiere decir confiar en la capacidad del otro para desarrollar y crecer, para decidir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones; tiene que ver con una aceptación sin condiciones del interior del otro. Mantener una actitud de consideración positiva implica apreciar a los alumnos, sin juzgarlos, sabiendo que poseen amplios recursos para autodirigirse y promover su propio crecimiento. Esta consideración positiva hacia el otro conlleva, para el maestro, una intención de saber esperar, sin ansias de control, sin querer que el alumno actúe como él desearía que lo hiciera; significa confianza en el proceso, aprecio, interés por el alumno como persona.

2.2.4 La comprensión empática para fortalecer las relaciones entre educador y educandos

Otro de los elementos esenciales para fortalecer las relaciones entre educador y educando es una actitud de comprensión profunda del otro. Esta actitud, nombrada empatía, significa penetrar en el mundo perceptivo del otro y moverse en él de manera familiar. González González (s/f) menciona que estas actitudes "implican el respeto profundo por la dignidad inalienable del ser humano, la plena confianza en que todo individuo tiene el potencial y la capacidad para llegar a ser lo que es en esencia". Implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco de referencia, sumergirse en este mundo subjetivo, comprenderlo y manifestar esta comprensión, que es percibida por el otro. La comprensión empática es un componente básico para la experiencia del aprendizaje. Cuando la maestra tiene la capacidad de comprender desde adentro las reacciones de los alumnos, cuando tiene una apreciación sensible de cómo se presenta el proceso de aprendizaje al alumno, entonces podrá facilitar un aprendizaje significativo. Al respecto, Juan Lafarga menciona:

> Con el Enfoque Centrado en la Persona, la actitud empática puede ser descrita como captar la experiencia de la otra persona, es una captación no evaluatoria de la experiencia de cada persona, tal como ella la vive y la describe, comunicando con calidez y afecto (Lafarga, 2013: 143).

Este modo de comprensión es totalmente diferente de la evaluación común y responde al modelo de comprensión de deficiencias. Sin embargo, cuando existe una comprensión empática, la reacción del alumno responde a: "Por fin, alguien comprende cómo siento y cómo soy yo, sin querer analizarme ni juzgarme. Ahora puedo prosperar, crecer y aprender". La actitud de ponerse en el lugar del otro implica ver el mundo desde el punto de vista del estudiante, percibir como propios la confusión del alumno,

su inseguridad, el enojo, la sensación de que lo tratan injustamente, pero sin dejar que a ello se unan la propia incertidumbre, el miedo, la ira o la sospecha.

Lafarga Corona (1996) señala que el ser auténtico conlleva un estado de vida coherente; no es cuestión de palabras, sino de estar cercano a las propias sensaciones y ser capaz de reconocer, exteriorizar tal cual son, sin disimular tras la apariencia de juicios o atribuyéndolas a los demás.

Para que estas tres actitudes —la autenticidad, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática— faciliten el aprendizaje significativo de los estudiantes, no es suficiente con que el maestro las tenga, sino que es necesario que las comunique a los educandos y que estos las perciban.

Salvador Moreno (1983) señala que cuando el educador capta con claridad el mundo del alumno, y se puede mover libremente dentro de él, le puede comunicar su comprensión de aquello que él conoce vagamente y volcar en palabras los significados de experiencias de las que él apenas tiene conciencia; los alumnos se sienten sensibles cuando se los comprenden sin evaluarlos ni juzgarlos, cuando se les comprende desde su punto de vista y no desde el del maestro.

Por último, tal como Dave Mearns y Brian Thorne (2003) mencionan, no se trata de hacer, sino de ser, es decir, no es suficiente con que el facilitador se muestre auténtico algunas veces, sino que se esfuerce de manera continua por ser una persona y un maestro auténtico. Mostrar las actitudes facilitadoras de manera vivencial facilita a los alumnos alcanzar aprendizajes significativos, y propicia mayor bienestar y confianza en sus relacionales interpersonales.

Las características que permiten que el maestro potencialice el desarrollo humano de sus alumnos son las mismas que debe compartir un grupo de encuentro, como el construido en el taller. Es decir, la autenticidad en el ser, la consideración positiva incondicional y la comprensión empática son componentes indispensables para crear una atmósfera que posibilite el impulso del desarrollo personal de las educadoras. Eso fue lo que se buscó al realizar el taller.

2.3 El enfoque centrado en la educación preescolar desde el desarrollo humano de las educadoras

La educación es parte central para el desarrollo individual y social; en un sentido más amplio, está orientada hacia el desarrollo integral y armónico de la persona y, por ello, debe abarcar todos los aspectos y las etapas de la vida, desde su nacimiento hasta su muerte. Paulo Freire (1997) sostiene que la tarea de la maestra es satisfactoria y, a la vez, desafiante; requiere seriedad, preparación científica, preparación física, emocional, afectiva. Es una tarea que requiere de quien se compromete con ella, un gusto especial para facilitar el proceso de los alumnos, en donde se busca reflejar aceptación, amor, paciencia y gusto por educar y transmitir valores. Franco (2006) afirma que el reto de los educadores en la actualidad ya no es la mera transmisión de conocimientos, sino la creación de ambientes que faciliten el aprendizaje significativo.

Es absurdo enseñar sin ese gusto por facilitar sus procesos, sin la valentía de los que insisten mil veces antes que renunciar; es imposible enseñar sin la capacidad fraguada, innovada, bien definida de amar. Es preciso atreverse, en el sentido pleno de esta palabra. Para hablar de educación, hay que hablar de amor sin temor de ser llamada soñadora.

Rogers (1986) sustenta que el objetivo educacional es la facilitación del proceso de transformación y de aprendizaje, y afirma que el hombre educado es aquel que aprende a cambiar, a adaptarse, el que percibe que ningún conocimiento es seguro y que solo el proceso de buscar conocimiento ofrece alguna fuente de seguridad. La dialéctica centrada en la persona enfatiza la visión del profesor y el alumno como personas, y su relación la plantea en un clima de respeto mutuo, donde corresponde al profesor, básicamente, entregar al alumno condiciones favorables para desarrollar su potencial intelectual y afectivo.

Los niños de cuatro y cinco años que ingresan al preescolar llegan en formas y tamaños diferentes. Crecen y se desarrollan de muchas maneras; cambian físicamente, y se vuelven más altos, a menudo pierden muchas características “infantiles”; su lenguaje y vocabulario aumentan con rapidez. Son muy curiosos acerca del mundo, sus conversaciones están llenas de preguntas como: “¿Por qué las hojas cambian de

color?” y “¿Por qué el hielo es frío?”. Por lo regular, los niños de cuatro y cinco años disfrutan al estar con otros niños, pero, al mismo tiempo, todavía están desarrollando habilidades sociales importantes como compartir y cooperar; les gusta reír, correr y jugar.

De acuerdo con Sue Bredekamp y Carol Copple (2005), el desarrollo de los niños de cuatro y cinco años es variable; tal vez el niño más alto del grupo sea el menor, mientras el menor a menudo es el que se etiqueta como más “inmaduro”. El niño más alto puede tener la menor coordinación física, o el niño que está en trayectoria promedio de crecimiento quizá esté adelantado en el desarrollo lingüístico y cognoscitivo; el crecimiento y el desarrollo de los niños de cuatro y cinco años son variables y cambian con rapidez.

Por esta razón, las maestras, al ir dinamizando su tarea docente, van asumiendo experiencias y fortaleciendo las cualidades necesarias para ejercer su profesión con eficiencia, calidez, aceptación y coherencia, y para atreverse a decir con lo que hacen, y no solo de palabra, que estudian, aprenden, enseñan y conocen con el cuerpo entero, con los sentimientos, con las emociones, con los deseos, con los miedos, con las dudas, con la pasión y también con la razón crítica —jamás solo con esta última—.

2.3.1 Una propuesta educativa con rostro de mujer educadora

La enseñanza es una tarea profesional que implica todo su potencial humano, que postula cariño, creatividad, competencia efectiva. Enseñar es una profesión que conlleva comprometerse con la tarea, cierta especificidad en su cumplimiento; acarrea asumir una profesión. Debido a esto, se explicita en este apartado la postura que debe asumir la mujer que dedica su trabajo a la enseñanza en el nivel preescolar.

El proceso de enseñar envuelve el proceso de educar y viceversa, incluye la pasión de conocer que nos inserta en una búsqueda placentera, aunque nada fácil. Por eso, algunos de los valores de quien quiera ser maestra, educadora, son la disposición a la reciprocidad, a crear las condiciones para la creatividad, el gusto por conocer, la decisión por cimentar los aprendizajes significativos.

Rogers (1980) sostiene que el profesor que se muestra humano en clase constituye con plena frecuencia una amenaza para los demás educadores y para la administración. Enseñar y aprender: enseñar no existe sin aprender. El acto de enseñar exige la participación de quien enseña y de quien aprende. El aprender se va dando de manera tal que quien enseña aprende, porque reconoce un conocimiento antes aprendido y porque, al observar la manera como el alumno trabaja, se van creando por parte de los dos conocimientos y vivencias satisfactorias. Al respecto, Rogers señala:

> El facilitador provee recursos de aprendizaje, provenientes del propio interior y de su propia experiencia como de libros, materias o experiencias en la comunidad; el estudiante desarrolla su propio programa de aprendizaje, solo o en colaboración con otros, explorando sus propios intereses y considerando la riqueza de recursos, él toma las decisiones referentes a la dirección de su propio aprendizaje y carga con la responsabilidad de las consecuencias de esas decisiones (Rogers, 1980: 50).

El aprendizaje de la educadora, al enseñar, no por fuerza se da a través de la rectificación de los errores que realizan los alumnos; el aprendizaje al educar se verifica en la medida en que la educadora se encuentre dócil y permanentemente disponible para repensar lo pensado, para revisar sus posiciones, para desarrollar estrategias que busquen involucrarse con la curiosidad de los alumnos y los diferentes caminos y senderos que este la lleva a recorrer. Moreno López (1983) sostiene que educar no es solo facilitar o promover un aprendizaje significativo, sino un proceso de acción–reflexión de personas que dialogan entre sí, acompañándose para que adviertan su realidad sociocultural y natural. Las posturas filosóficas explican que algunos de esos caminos y senderos que a veces recorren la curiosidad inocente de los alumnos están cargados de sugerencias y preguntas que la educadora no había notado antes. Al enseñar no como una funcionaria de la mente, sino reconstruyendo los caminos de su curiosidad, su cuerpo consciente, sensible, emocionado se abre a las adivinaciones de los alumnos, a su ingenuidad y a su criticidad.

La educadora tiene un momento significativo, enriquecedor, de su aprender en el acto de enseñar, pero también aprende a enseñar al enseñar algo que es reaprendido por estar siendo enseñado.

2.3.2 Los diferentes paradigmas en la educación preescolar

Siendo esencial la educación de los primeros años, la investigación alrededor de la enseñanza preescolar ha ganado la atención de diversos teóricos a lo largo del tiempo. Sin embargo, fue a partir del siglo XX que se han producido avances vertiginosos tanto en el campo de la psicología como en el de la pedagogía desde distintos enfoques paradigmáticos, entre los que se encuentran, por ejemplo, el paradigma conductista, el humanista y el sociocultural. Es el paradigma humanista el que se ha elegido como guía y base para la presente investigación.

Frida Díaz Barriga (2008) ha indagado en profundidad los paradigmas de la educación y ha establecido una relación muy estrecha con el enfoque humanista desde la formación del desarrollo de la persona. La autora establece que el factor esencial que favorece el desarrollo humano está muy ligado a la interacción con el medio y reconoce el valor que desempeñan los procesos mentales superiores/internos: percepción, memoria, procesamiento de la información. Díaz Barriga se refiere al aprendizaje humanista desde las teorías constructivistas, que son las más destacadas dentro de este paradigma con enfoque humano: explica que el conocimiento no es una copia de la realidad, sino un proceso interactivo y dinámico a través del cual la información es interpretada y reinterpretada por la mente, que construye nuestro propio aprendizaje.

Las teorías constructivistas del aprendizaje se basan en tres autores: Jean Piaget y su teoría de procesos biológicos; Lev S. Vigotsky, con las teorías sociales, y David Ausubel, con el aprendizaje significativo.

La epistemología genética de Jean Piaget explica que a partir de capacidades generales innatas, los sujetos construyen su conocimiento. Cada ser humano elabora su conocimiento de forma distinta y la mente se desarrolla en una serie de etapas. El desarrollo de la mente y el aprendizaje son parte esencial del proceso del sistema

nervioso, es decir, de experiencias individuales y la transmisión social, que impacta en su progreso. Sus teorías hoy resultan polémicas, ya que las etapas se consideran como un proceso continuo e inacabado (Díaz Barriga, 2002).

Desde un enfoque humanista y social se ubica la teoría del desarrollo social de Vigotsky. De acuerdo con Díaz Barriga (2002), este enfoque abarca las funciones psicológicas superiores del desarrollo cultural, es decir, que el proceso de desarrollo no coincide con el de aprendizaje, ni le precede, sino que está determinado por el contexto social, familiar y escolar. Vigotsky habla del aprendizaje a través del desarrollo de la zona próxima del conocimiento: la distancia entre el nivel de desarrollo real y el de desarrollo potencial; estos aprendizajes pueden ser guiados por el educador. El aprendizaje engendra un área de desarrollo potencial y estimula y activa procesos internos en el marco de las interrelaciones, que se convierten en adquisiciones internas —actividades independientes donde el alumno divide por dos cifras o resuelve ecuaciones con dos incógnitas sin ayuda, por ejemplo—.

La interacción social es el origen y motor del aprendizaje; es un proceso de asimilación y acomodación (Piaget 1980), un proceso de apropiación del saber exterior que hace posible una ampliación de la competencia individual.

Díaz Barriga (2008) señala que el aprendizaje significativo que propone David Ausubel es la teoría más conocida de entra las constructivistas; se centra en los problemas de aprendizaje en el aula, la adquisición de nueva información, ideas relevantes que posee el sujeto, y se produce a través de la interacción entre nueva información y las ideas previas. Distingue cuatro tipos de aprendizaje: el aprendizaje significativo y el memorístico, respecto a la relación que existe entre información nueva con conocimientos previos; respecto a la presentación de nuevos contenidos, se encuentran el aprendizaje por recepción y el aprendizaje por descubrimiento.

En seguida se desarrollan ideas acerca del aprendizaje significativo, que es la piedra angular de la educación centrada en la persona.

2.3.3 La comunicación de aprendizajes significativos en la educación

El enfoque del desarrollo humano es esencial para llevar a cabo una adecuada comunicación de aprendizajes significativos. Mario Espinoza Vergara (1986) señala que uno de los supuestos teóricos más importantes del humanismo en general, y del enfoque del desarrollo humano en particular, es la introducción del concepto persona en la educación, que viene a modificar no solo la práctica educativa, sino la concepción misma de sus actores, con énfasis en los objetivos de la educación, en donde se resalta más el papel del alumno, su aprendizaje, que al docente, la enseñanza y la manera de realizar la acción educativa.

Rojas Hernández (1998) señala que cuando Rogers habla de la educación, a veces llamada también educación democrática centrada en la persona, confiere la mayor responsabilidad al alumno y la caracteriza sobre la base de cuatro principios: la persona es capaz de responsabilizarse y controlarse a sí misma en su aprendizaje; el contexto educativo debe crear las condiciones favorables para facilitar y liberar las capacidades de aprendizaje existentes en cada individuo; el alumno aprende a través de sus propias experiencias, y es muy difícil enseñar a otra persona de manera directa, solo se le puede facilitar el aprendizaje. Rogers menciona:

> Creo que nos enfrentamos a una situación enteramente nueva en educación, en la cual el propósito de ésta, si hemos de sobrevivir, debe ser la facilitación de cambio y el aprendizaje. Sólo son educadas las personas que han aprendido cómo aprender, que han aprendido a adaptarse y cambiar, que han advertido que ningún conocimiento es firme, que sólo el proceso de buscar el conocimiento da una base para la seguridad […] La facilitación del aprendizaje es el objetivo de la educación, el modo de formar al hombre que aprende a vivir como individuo en evolución (Rogers, 1980: 90).

El aprendizaje significativo es el elemento primordial del enfoque centrado en el alumno y el del desarrollo humano, que consiste en asimilar uno mismo lo aprendido, esto es, cuando el aprendizaje tiene sentido para el estudiante, se integra a su persona, tiene una aplicación práctica en la vida diaria. González González refiere:

> Metafóricamente, se puede decir que el aprendizaje significativo sufre el mismo proceso que el alimento que se ingiere, se digiere y se incorpora al organismo. Cuando lo aprendido cobra sentido para la persona, queda grabado en la memoria y puede aplicarse a la vida en el momento en el que se necesita (s/f: 82).

Para el enfoque del desarrollo humano, la enseñanza, si es posible hablar de ella, es el logro máximo de la autorrealización del ser humano, en donde se propone que el alumno desarrolle una conciencia ética, altruista y social. Así, se busca que la persona logre lo mejor de lo que es capaz, objetivo que en alguno de sus puntos se comparte con los fines de la orientación educativa.

2.4 Aprender de las emociones

Se considera de vital importancia aprender de las emociones y saber comunicar en el contexto educativo, a fin de sacar el máximo provecho en el proceso de enseñanza–aprendizaje. La educación ha evolucionado en muchos aspectos y aunque aún se dedican los mayores esfuerzos a la formación de los conocimientos intelectuales, se insiste en otros aspectos del desarrollo integral de los alumnos: “favorecer las actitudes de autonomía e interdependencia mediante la promoción del desarrollo de la libertad responsable, es decir, de la capacidad de elegir consciente y responsablemente a través de autodirección inteligente” (González González, s/f: 84).

En la educación preescolar se pretende que las maestras adviertan cómo han evolucionado las concepciones sobre la infancia y reflexionen acerca de su influencia en las formas de tratar a los niños pequeños; por ello, a continuación se analiza el desarrollo de la regulación personal.

Los seres humanos comienzan la vida como individuos notablemente indefensos; esto provoca, en las personas que los atienden, reacciones poderosas para protegerlos. Los recién nacidos y los preescolares morirían si fueran dejados a su suerte; sin embargo, sobreviven bajo la protección y el cuidado de los adultos.

La regulación involucra todos los aspectos de la adaptación humana. Vivir y aprender exigen que las personas reaccionen ante los acontecimientos de un mundo cambiante; una vez que lo logran, aprenden a regular esas reacciones.

La habilidad para reaccionar y el precio que hay que pagar por ello depende de la habilidad para recuperarse de las reacciones; por ejemplo, alterarse por cosas que son preocupantes puede ser muy útil, motiva a la gente a actuar para mejorar su vida; pero seguir preocupado, recalcando o llevando a cuestas las emociones negativas como si fueran un talismán es algo que puede ser destructivo para sí mismo y para los demás. El desarrollo de la autorregulación vinculada al dominio de la estimulación fisiológica, las emociones y la atención son tareas fundamentales para los primeros años, pero entrañan influencias y procesos de desarrollo muy variados.

Martha B. Bronson (2000) sostiene que los componentes de la autorregulación en el desarrollo constituyen las primeras formas en que los preescolares aprenden a dominarse y adquieren el autocontrol conductual, emocional y cognitivo esencial para funcionar de manera competente a lo largo de la vida. Adaptarse y desarrollarse de forma adecuada requiere de saber reaccionar y regularse. Los pequeños a menudo son buenos para reaccionar, pero necesitan apoyo con la regulación; los niños desarrollan de manera ascendente la capacidad de regular sus reacciones, sobre todo en ambientes que los apoyan. Deborah J. Laible y Ross A. Thompson (1998) señalan que en los años que siguen, la vida emocional del infante está determinada por la influencia de sus interacciones, que pueden ser tan diversas como la seguridad que ofrece una relación vinculante, las conversaciones entre padres e hijos acerca de eventos emocionales, y las instrucciones de los padres sobre expresiones emocionales más apropiadas para cada situación social.

El desarrollo emocional es, entonces, un ámbito dentro del cual, desde épocas iniciales de la vida, es posible observar cómo se entremezclan los cambios en el desarrollo y las respuestas a las interacciones.

Las emociones colorean la experiencia vital de los niños. A ellas se deben los altibajos de la vida diaria, como los que se manifiestan en exuberantes arranques de risa en el juego, en resistencia violenta cuando se enfrentan a alimentos no conocidos, o en tristeza o frustración después de una caída. Dante Cicchetti y Sheree L. Toth

(1998) señalan que las emociones pueden contribuir al desarrollo de nuevas capacidades y competencias en los niños —o minarlo—; el interés y el placer que un niño pone en dominar nuevas tareas motivan al desarrollo de nuevas capacidades. Un conflicto con uno de los padres o con los compañeros, donde hay enojo, tal vez sirva de catalizador para lograr nuevas interpretaciones sobre los sentimientos y motivos de otros. En otras ocasiones, en cambio, una emoción intensa mina la capacidad del niño para funcionar de manera competente, como lo podría documentar cualquier padre que haya presenciado la excitación de un niño. Gran parte del interés actual por el desarrollo emocional inicial gira en torno a la creciente capacidad del niño para regular e integrar sus emociones, al adaptarlas a la construcción de interacciones sociales. Patrice Marie Miller (1994) sustenta que los niños aprenden a interpretar su experiencia emocional en formas relacionadas de manera importante con su cultura.

En términos generales, es claro que así como es imposible comprender la construcción de un edificio de cincuenta pisos si no se estudian los cimientos que soportan su estructura inicial, también lo es comprender el desarrollo emocional temprano separado de la relación entre padres e hijos o de las educadoras con los niños, dentro de las cuales se desenvuelve este proceso. Además, la tarea de aprender cómo dominar constructivamente las propias emociones constituye un desafío diferente para niños de distinto temperamento, así como para sus padres y educadoras.

Conocerse y apreciarse como ser humano individual, que vive y se desarrolla con otros seres humanos, es un aprendizaje que se extiende a lo largo de la vida de las personas, que es altamente complejo y requiere desplegar esfuerzos constantes que permitan ajustar las ideas que tienen de sí mismas a partir de las relaciones que establecen con otras personas, de las experiencias que viven y de las situaciones que enfrentan en las diferentes etapas de su ciclo vital, como niños, adolescentes, adultos jóvenes, maduros y mayores, así como en los diversos roles que desempeñan como hijos, hermanos, amigos, compañeros, estudiantes, novios, ciudadanos, trabajadores, padres. Además, todo ello se ubica en un marco de normas, principios, criterios y convenciones que orientan la toma personal de decisiones.

2.4.1 La comunicación de las emociones en el contexto docente

Las emociones, por su propia naturaleza, son relacionales. Robert N. Emde (1987) dice que provienen y crean las bases para los vínculos de comunicación social y de encuentro; forman parte de la historia del sujeto, de la manera en que su cuerpo reacciona ante los estímulos externos; son la arqueología del conocimiento del hombre. Leslie S. Greenberg (1999) sostiene que las emociones son parte de la historia esencial de la existencia del individuo que aprende y reacciona con el cuerpo —las texturas, los colores, los tamaños, los olores y los sabores— frente al mundo. Los sentimientos no tienen, como causa principal las deducciones de la inteligencia; proceden de manera directa de la sensibilidad. Son en su mayor consecuencia prerracionales del agrado–desagrado, que se experimenta desde la temprana infancia. Las emociones sirven de mediación entre el aprendizaje de sentir placer, dolor, interés. son el antecedente a la conciencia del bienestar o malestar, de lo trascendente o intrascendente, y ayudan a organizar el mundo de manera consciente.

Las emociones, pues, exponen los problemas para que la razón los resuelva. Así, juegan un papel fundamental en el proceso adaptativo del hombre a su medio. Leslie S. Greenberg (2000) sostiene que lo hacen de la siguiente manera: primero, en el sistema emocional, al detectar peligro, el miedo y el pensamiento preparan y ayudan a solucionar el problema; después, en una situación de activación de las emociones —o momento emocional— como el coraje (enfado), se conjugan una serie de emociones que van de la frustración, al sentirse ofendido, hasta la preocupación y propia devaluación.

El pensamiento analiza, hace deducciones, da explicaciones, es decir, selecciona toda la información posible para dar una respuesta al problema. Los estados emocionales de los niños de cuatro y cinco años son muy específicos a la situación y pueden cambiar con la rapidez con la que pasan de una actividad a otra; a medida que los niños se acercan a los cinco años, se observa una creciente interiorización y regulación de sus emociones, comienzan a entender las diferentes emociones que experimentan, pero tienen dificultad para regularlas.

Marilou Hyson (1994) señala que sus emociones están muy conectadas con los eventos y los sentimientos que ocurren en ese momento. De igual manera, tienen

dificultad para separar los sentimientos de las acciones; si sienten algo, lo expresan, si quieren algo, tratan de tomarlo; la demora de la gratificación y el control de los sentimientos impulsivos suelen ser un desafío, y su curiosidad natural a menudo puede meterlos en problemas. Saber utilizar los sentimientos y las emociones al enfrentar la problemática que nos ofrece la vida cotidiana es activar la inteligencia emocional; el intelecto es solo una parte del hombre. Apoyarse en las emociones es activar patrones del mundo que pueden guiar un razonamiento.

Esa es la relación con la experienciación: codificar la experiencia, sentir y reflexionar el mundo, al significarlo, conceptualizarlo de acuerdo con la historia, el contexto sociocultural y las necesidades del sujeto. Aunque la experienciación implica las emociones del sujeto, estos conceptos no se deben confundir entre sí.

Experienciar no es equivalente a sentir de forma intensa una emoción como la alegría, el miedo o la ira; más bien, es la reflexión o simbolización de las emociones y sentimientos que son arrastrados a la conciencia y convertidos en significados personales. De acuerdo con Nancy Hazen y Celia A. Brownell (1999), enseñar a los niños formas apropiadas de expresar sus emociones es un hito importante en su desarrollo. Es común que surjan conflictos porque dos niños necesitan el mismo objeto: los niños están aprendiendo cómo resolver los conflictos de manera socialmente aceptables. También está empezando el sentido del humor: el evento más mínimo puede producir risas incontrolables y una vez que comienzan, es difícil hacer que dejen de reír. Una adecuada educación les puede dar bastante autonomía en el manejo de las emociones.

El componente intelectual cambia, con frecuencia, a causa de experiencias culturales, por ejemplo, un viaje a la adquisición de una cultura mayor y de mejor calidad. El elemento conductual cambia, con relativa facilidad, los sentimientos, por ejemplo, si se cambia la conducta hacia una persona y, de ser habitualmente fuente de agrado, se torna en motivo de desagrado, con seguridad los sentimientos de esa persona hacia nosotros cambiarán de positivos a negativos. También lo contrario, una actitud positiva de nuestra parte hacia el otro puede originar un sentimiento de aceptación, por su parte hacia nosotros.

Karmelo Bizkarra (2005) sustenta que las emociones por lo general son una combinación de sentimientos corporales y pensamientos, es decir, la emoción viene acompañada de una reacción corporal y de una reflexión. Permitir y aceptar esa manera de vivir con el cuerpo los estímulos del mundo, es aceptar las emociones y los sentimientos: es aceptar toda la información que ofrecen para integrar nuevos conocimientos. En otras palabras, es activar nuestra inteligencia.

2.4.2 Importancia de la expresión de los sentimientos en el proceso de enseñanza en el nivel preescolar

La educadora necesita ayudar al niño a que regule sus emociones y sentimientos ante las situaciones nuevas que se les presentan; debe enseñarlo a controlar sus emociones, no a reprimir, sino a expresar, de tal forma que sea constructivo para él y para los de su entorno. Los niños que se sienten bien consigo mismos creen que son seres competentes que pueden aprender; son capaces de controlar su propia conducta y se relacionan de manera efectiva con los demás.

Por eso, el primer paso en la orientación es asegurar que los niños se conozcan y tengan sentimientos positivos hacia sí mismos. Gerald Corey menciona que la terapia racional emotiva tiene varias técnicas para mostrar a las personas cómo minimizar sus pensamientos, sentimientos y conductas de autosabotaje (en Naranjo, 2004). Para ello, las personas deben estar dispuestas a: reconocer que ellas son las principales responsables de sus propios pensamientos, emociones y acciones perturbadoras; observar cómo piensan, sienten y se conducen cuando se perturban de manera innecesaria a sí mismas y, comprometerse en la dura tarea que será cambiar de actitud y modificar sus pensamientos distorsionados.

Aceptar la expresión de sus sentimientos, positivos y negativos, mantener y promover en el niño su capacidad de emocionarse en lugar de ejercer sobre él control que inhibe y reprime, son los instrumentos que favorecen el desarrollo de los aprendizajes, de la sensibilidad, la confianza y la seguridad en sí mismo.

Salvador Moreno (2002) sostiene que los aspectos necesarios para reconocer la importancia de los sentimientos en la educación, que debe ser integral —incluir a toda

la persona— son: aprender a comprender y a valorar los afectos relacionados con cada una de las situaciones en las que nos encontramos; aprender cómo vivir y expresar sanamente los sentimientos en nuestras interacciones cotidianas con los demás, y saber reconocer la presencia y la influencia de los sentimientos en lo que aprendemos y en cómo lo aprendemos.

Esta forma de aprender a enfrentar o a reflexionar sobre el manejo de los propios sentimientos puede ser un aprendizaje que más tarde favorecerá la vida productiva, saber convivir con los demás es una manera de llevar una vida en armonía con el hacer profesional. Susanne A. Denham (1998) mantiene que los niños de cuatro y cinco años están empezando a entender que los demás también tienen sentimientos. Ayudar a que los alumnos expresen las emociones implica por fuerza que todo el personal de la escuela sea consciente del importante papel que desempeñan para que ellos aprendan a reconocerse, a valorarse y a establecer relaciones interpersonales de acuerdo con las normas y los principios aceptados socialmente.

Leslie S. Greenberg (2000) sostiene que no siempre buscamos sentirnos mejor: mantenemos la ansiedad para asegurar que estudiamos para los exámenes; generamos enojo para sobrellevar los obstáculos; buscamos también sentir calma, alegría, placer, orgullo, entusiasmo e interés, y de la misma manera buscamos no sentir dolor, vergüenza o miedo. El buscar emociones es por lo tanto una importante fuerza motivadora y la regulación del afecto es un gran motivador de la conducta.

Por último, los niños en la escuela actúan conforme los rasgos culturales que su familia han configurado en sus formas de ser, sentir, actuar, expresarse y relacionarse con los otros. En el trato diario se percibe si las condiciones sociales y culturales han favorecido u obstaculizado el desarrollo de las capacidades infantiles: algunos se muestran más competentes que otros para comunicarse y cuidar de sí mismos, así como con mayor disposición para aprender, relacionarse y participar con sus compañeros y con personas adultas distintas a las de su grupo social de origen. Al respecto, señala la Reforma Integral de la Educación Básica 2011–2012:

> [...] para la educadora significa conocer cómo expresan sus necesidades y deseos, de acuerdo con las prácticas de su familia y de su cultura, e introducirlos

> al nuevo medio asegurándose que todos encuentren en él referentes afectivos y sociales acordes con los que han aprendido en su hogar. Esto es especialmente importante al asumir que la seguridad emocional que desarrollen las niñas y los niños es una condición para lograr una disposición más afectiva ante las oportunidades de aprendizaje (RIEB 2011–2012).

Los niños dependen de las personas adultas, en primer término, para subsistir, y luego para aprender las prácticas culturales que les permitirán integrase a grupos humanos, como: comunicarse mediante el habla; conocer y emplear las formas habituales de relacionarse con otras personas y con el medio natural; reconocerse como miembro de grupos sociales que desempeñan papeles determinados por su edad, su experiencia y su género. El clima educativo representa una contribución esencial para propiciar el bienestar emocional, el medio para expresar sus sentimientos de manera espontánea, aspectos necesarios en la formación de disposiciones para el aprendizaje significativo de los alumnos.

2.4.3 Las emociones como fortaleza del aprendizaje significativo

Las emociones predominan sobre la inteligencia y la voluntad, ya que mediante ellas el niño se adapta al ambiente. Se considera que la emotividad en un niño en edad preescolar es mayor que en un adulto o en un niño mayor (de nueve a doce años), por la fragilidad de su organismo y de su sistema nervioso, que se sacude con frecuencia por la desadaptación violenta que para él suponen los cambios imprevistos, las situaciones nuevas y el descubrir a cada momento un mundo nuevo. Todo le asombra, todo le sorprende y vive en un estado de alerta casi constante, que le hace estar más expuesto a las sacudidas emocionales.

De acuerdo con Albert Ellis y Abrahms (1980), una actividad cognoscitiva disfuncional reduce reacciones emocionales y conductas desadaptativas. Por otra parte, los pensamientos racionales, los sentimientos apropiados y las conductas afectivas favorecen la supervivencia, los aprendizajes y el bienestar de la persona.

La educación emocional, por su parte, puede ser definida como un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, y ambos constituyen los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones, sentimientos y afectos, con objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se plantean en la vida cotidiana.

En el Programa de Educación Preescolar (1994) se señala que en cuanto al ambiente de aprendizaje, este debe ser cuidadosamente planificado por el docente para que ocurran las interacciones del niño con los materiales y las personas, dentro de un sistema dinámico democrático y humano, a través del cual cada elemento constituyente de este sistema es un aprendiz o participante que se nutre de esa relación. En el contexto de desarrollo socioemocional del niño preescolar, cabe perfectamente la educación de sus emociones, que incluye el reconocimiento por parte del niño de los sentimientos que experimenta, con énfasis en los de índole negativa. Claude Steiner (1998) señala al respecto que son los que, en primer lugar, una persona debe aprender a controlar, de manera que domine las situaciones que enfrenta, en vez de ser dominado por ellas.

Tanto dentro como fuera del aula, el niño enfrenta situaciones en las que afloran sentimientos como la ira, el miedo o la confusión, que hay que resolver de manera constructiva. Además de utilizar actividades lúdicas, una forma de enseñarlos a reconocer cuál es la emoción que los embarga es inducirlos a observar sus cambios corporales, tales como apretar los puños cuando sientan rabia, tensar los músculos del cuello al sentirse nerviosos o experimentar escalofríos ante el miedo; para reconocerlos el niño ha de conocer una gama amplia de sensaciones y emociones, y eso lo puede lograr al participar en conversaciones familiares, escolares y sociales en las cuales los adultos expresan sus sentimientos.

Los mejores logros se consiguen justo cuando se entra en lo que Daniel Goleman (1995) llama estado de flujo, que no es otra cosa que el ensimismamiento y la profunda concentración que se alcanza cuando se hace algo a gusto. “Ser capaz de

entrar en el así llamado flujo es el punto óptimo de la inteligencia emocional" (Goleman, 1995).

De acuerdo con estas afirmaciones, el teórico de las inteligencias múltiples, Howard Gardner (1995) señala que el docente puede propiciar eventos o situaciones en las cuales los niños se sientan bien para "incitarlos a aprender en los campos donde ellos puedan desarrollar sus capacidades" (Gardner, 1995: 121). De esta forma es posible incentivarlos para que sus potencialidades afloren y lleguen a desempeñarse de manera óptima, para entrar en el "estado de flujo". Según Gardner, llevarlos al "estado de flujo" es la forma más saludable de enseñar a los niños.

Para lograr esto, este autor aconseja identificar las capacidades naturales, aprovechar los puntos fuertes y apuntalar las debilidades. Un alumno destacado por su habilidad con las matemáticas entra en este estado de flujo más fácilmente cuando realiza ejercicios de esta materia, que cuando lo intenta en un área para la que posee menos capacidad. Gardner señala que cuando los alumnos alcancen el estado de flujo gracias al aprendizaje, se sentirán estimulados a aceptar desafíos en nuevas áreas, lo que significa que el docente puede intentar métodos progresivos, es decir, empezar por aprovechar las destrezas del alumno y en forma paulatina irlo sumergiendo en actividades nuevas. Esto hará ilimitado el universo de sus posibilidades.

Trasponer este entrenamiento emocional al caso de los niños preescolares, donde esta "sede" nunca se ha cerrado, está a flor de piel, no conoce restricciones, siempre está lista para dar y recibir caricias físicas o verbales, y por lo tanto facilita enormemente la educación emocional.

A partir de la estrategia que Claude Steiner (1998) plantea para examinar el panorama emocional, la observación habitual que se hace en preescolar de todos los niños hace posible descubrir qué sienten, con qué intensidad y por qué. Así, se busca llevarlos a que reconozcan sus sentimientos, animarlos a que perciban también los de los demás y a que comprendan cómo interactúan todas esas emociones para crear diversos sentimientos.

Por último, en el proceso de entrenamiento emocional Steiner (1998) afirma que lo siguiente es hacerse responsable. Esta es la etapa más difícil en la educación emocional, por lo que durante ella es cuando la intervención del docente se convierte

en imprescindible, pues debe ayudar al niño a definir cuáles son sus problemas, a admitir cuáles son sus fallas, a comprender que debe disculparse o perdonar, y analizar y decir cómo va a proceder si desea cambiar las cosas.

Este reconocimiento no es fácil para un adulto, mucho menos para un niño preescolar, quien ni siquiera está muy consciente de lo que significa reconocer, fallar o perdonar.

Además de las técnicas ya mencionadas en este apartado, en el marco del proceso de socialización de un grupo de alumnos, el docente que aspira educar las emociones y lograr cambios significativos en el proceso de enseñanza se dará cuando exista una atención real a la persona, a su individualidad, a su propio proceso y desarrollo. En el aprendizaje significativo el respeto, la aceptación y el afecto juegan un papel trascendente, ya que mediante estos se promueve el espíritu comunitario.

2.4.4 Una nueva perspectiva educativa

El clima educativo está conformado por las relaciones e interacciones de las personas que integran la comunidad: maestros, director y personal de apoyo, familias y, por supuesto, niños, quienes crean un clima determinado, que identifica y singulariza a cada escuela, y la dota de un carácter propio. Promover el desarrollo personal y social de los alumnos implica por fuerza que todo el personal de la escuela sea consciente del importante papel que desempeña para que los pequeños aprendan a conocerse, a valorarse y a establecer relaciones interpersonales de acuerdo con las normas y los principios aceptados socialmente; por ello es fundamental que establezcan el tipo de relaciones sociales que tienen intención de enseñar a los niños. En consecuencia, el primer paso consiste en reconocer los propios rasgos de comportamiento, a fin de que una vez que sean conscientes sea factible que los niños los asuman como formas propias de relación con los demás. Al respecto, Juan Lafarga sostiene:

> La técnica en manos de un profesional, auténtico y genuino en la relación personal, es un instrumento de valor incalculable para facilitar el desarrollo del proceso. En cambio, esa misma técnica en manos de un psicoterapeuta, no acostumbrado a manifestarse como persona real, en la relación de ayuda, obtiene resultados muy parciales y a muy largo plazo (Lafarga Corona, 2013: 45).

Por lo anterior, para favorecer el desarrollo personal y grupal una condición imprescindible es que la vida del preescolar se constituya en una fuente de experiencias, a fin de construir relaciones interpersonales basadas en el diálogo, la comunicación, la confianza, el respeto, la consideración y la aceptación de las diferencias, elementos del clima educativo cotidianamente presentes. Lafarga Corona (2013) menciona que cuando los maestros son capaces de generar ambientes escolares en donde predomina la confianza entre ellos y sus alumnos, y se abstienen de formular juicios sobre actitudes y conductas en el salón de clases, los estudiantes muestran un mayor deseo de ampliar sus experiencias cognitivas y sensoriales. Este

tipo de educación eleva el nivel cualitativo favorable de la interacción maestro–alumno, a medida que el profesor se va convirtiendo en más eficiente facilitador. Otro paso a considerar en este establecimiento es el clima educativo: reflexionar acerca de las necesidades de prestar atención a las formas de relación con los niños y conocer los puntos de vista de los educadores con quienes se trabaja, permite compartir los principios y valores que consideran importante que los niños aprendan. Hablar de ello favorece que se hagan conscientes de situaciones de las cuales no se han percatado y darse cuenta de su existencia puede ayudar a considerar y responsabilizarse de las decisiones que se quieren tomar para guiar a los niños en su aprendizaje, de las relaciones interpersonales, sobre la base de una identidad sólida. Lafarga Corona señala al respecto:

> Todas las disfunciones psicológicas fueron aprendidas en relaciones interpersonales caracterizadas por incomprensiones o rechazo afectivo, por dobles mensajes o insinceridad, por posesividad o por abandono, por sobreprotección o por desconfianza, o por manipulación a través de sentimientos de culpa, por acoso o por abuso, o por violencia verbal o física (Lafarga Corona, 2013: 134).

Hablar para expresar y compartir la forma como visualizan o entienden el desarrollo personal y social en su trabajo conduce a los educadores a definir lo que pretenden lograr y a concretar en el contexto en que laboran, a partir de establecer acuerdos que impliquen la actuación individual y colectiva.

Incorporar a los padres de familia en las competencias a favorecer es una condición que no se debe obviar; darles a conocer lo que se busca y los beneficios que se ofrecen, así como lo que podría ocurrir de no atenderse este aspecto de la formación infantil, facilita su participación y colaboración para fortalecer la autoestima de los pequeños que lo requieren y acompañar a cada cual en su experiencia social. El preescolar se debe caracterizar, por disponer de espacios acogedores, de generar un clima que posibilite la comunicación y el encuentro, que estimule la curiosidad, la exploración, la experimentación, la capacidad creadora, en donde tengan cabida los

intereses, las necesidades, los estados de ánimo de todos y cada uno de los que están en él.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo se presentan los principales hechos de la facilitación desarrollada, incluyendo las actividades, los logros, las dificultades y los cambios obtenidos a lo largo de las seis sesiones del taller “La expresión de las emociones”. En seguida, se hace referencia al proceso que se siguió para formular las preguntas de análisis; se establecen estas preguntas, que guían y precisan la reflexión hacia los alcances de la facilitación, y por último, se describen y justifican las estrategias de análisis, sistematización y estructuración de la información recolectada, a fin de dar respuestas.

3.1 Narración de la intervención

Para iniciar con las actividades del taller, se llevó a cabo una breve presentación sobre la metodología a seguir, contenidos a desarrollar y el proceso a ampliar para lograr los propósitos; se hizo una breve introducción en donde se expuso la importancia y el valor de alcanzar una profunda comprensión de sí mismas, ya que es el principio del crecimiento personal; se mencionó que las personas tenemos capacidad de sanar nuestras heridas y traumas, y el poder de desarrollar en lo más hondo de nosotros mismos nuestros mayores potenciales.

El proceso del autoconocimiento nos hace conscientes de todas las riquezas personales no utilizadas, incluso perdidas, que hay en nuestro interior y en el de cada persona que llega al mundo; hay que saber convertirse en colaborador inteligente del propio desarrollo que evolucionará de manera gradual durante toda nuestra existencia, como si fuera la semilla depositada en cada ser humano desde su nacimiento. El único libro que es imprescindible leer es el de la propia historia; solo podremos corregir algunos errores conociéndonos, tomando conciencia de ellos.

La determinación y el empeño en ser uno mismo son esenciales en el proceso que conduce a la autorrealización, es decir, a la verdadera felicidad. Cuando una persona camina hacia su propia felicidad, esta forma de vida se manifiesta en el amor, la gratuidad y el compromiso por la felicidad de los demás.

Es necesario aprender primero a disfrutar de nuestro propio ser, que es único e irrepetible, para después poder dar algo de uno mismo a la humanidad, que nos necesita, y disfrutar de la grandeza de los otros seres, que también son únicos e irrepetibles. Por ello, se descubre que solo queriéndonos a nosotros mismos podremos querer a los demás, ya que en la medida en que demos razón de quiénes somos, compartiremos nuestro propio y respectivo misterio. Y el entendimiento de todo ello fue básico en la parte introductoria del taller.

En seguida se fijaron las normas que dispusieron al grupo para una mayor participación durante las seis sesiones planeadas. Se tomó como un acuerdo ser puntuales, respetar la intervención de las compañeras, participar de manera activa y respetuosa y no comentar fuera del grupo las vivencias que se tuvieran dentro del taller. Las maestras estaban motivadas, mostraban interés y entusiasmo por participar en las actividades —llegaban minutos antes de las nueve de la mañana—; durante el desarrollo de las técnicas, reflexionaban acerca de sus vivencias y modos de actuar tanto personales como familiares, y comenzaron a descubrir cómo es que se veían a sí mismas al darse cuenta de sus vivencias, hábitos y necesidades.

Bartomeu Barceló (2003) dice que la convicción profunda en la capacidad de las personas nos incita a cambiar muchos sistemas de motivación en nuestro trabajo de facilitación tanto individual o de grupos. Se trata, si cabe, de fomentar y ayudar a que cada persona resuelva sus propios problemas en lugar de aportar soluciones externas o respuestas de ánimo y compasión; favorecer más espacios y recursos para generar condiciones motivacionales, de interés y de participación, o permitir simplemente el funcionamiento de la tendencia actualizante sin entorpecer su dinámica, dejándola actuar por sí misma y contemplar los cambios profundos que tienen lugar.

A partir de ese momento, continuaron permitiéndose participar de manera espontánea, activa y reflexiva sobre los temas y los descubrimientos generados en sus propias personas; las participantes lograron contactar con sus sentimientos concretos, lo que les producían las experiencias que vivían en el momento del desarrollo de la temática y del trabajo personal o individual que realizaban.

Cada participante comprobó su posición acerca de la forma de comunicarse consigo misma y con los demás, y reconoció las manifestaciones y expresiones de sus

sentimientos. La mayoría, al reconocer como prioridad la atención y el cuidado de su familia y su profesión, se tomaban a sí mismas en cuenta de forma superficial, sin embargo, saberse parte importante de su familia —dado que ocupan dentro de ella un espacio privilegiado como hija, hermana, madre, esposa, consagrada y profesional— las llevó a pensar y reflexionar en ellas mismas.

Lograron explicar cómo habían desarrollado una mayor conciencia de sí mismas tanto a nivel racional como actitudinal y emocional; consiguieron señalar cómo se proporcionaba su comunicación y sentimientos en relación con las técnicas realizadas; identificaron que habían logrado adquirir una profunda comprensión de cómo estaban con su cuerpo, dado que en el momento se encontraban estresadas y requerían un descanso que no se daban a sí mismas, debido a que lo que tenían que hacer les producía desconcierto, cansancio y poca satisfacción a nivel personal y laboral. Por esta razón, sus cuerpos estaban cansados, tensionados, y no se daban espacios para recuperar su energía vital.

Al paso de las sesiones, comenzaron a reconocer qué cosas sabían que eran capaces de innovar, pero que habían dejado de hacer porque los factores externos, familia, pareja, hermanos, amistades, trabajo, creencias, conductas aprendidas durante sus experiencias de vida no les permitían visualizar su estar en el aquí y ahora de su vida. Al continuar con el taller también se percataron de las señales que identificaban con sus experiencias y como las podían asociar e incluir en el presente; en una de las sesiones, al hacer la técnica en la cual debían describir los aprendizajes sobre su cuerpo, expresaron lo siguiente: Mariposa “Debo aprender a relajar mi cuerpo cuando esté cansado, porque de lo contrario no puedo trabajar bien. Descansar más tiempo por la noche” y “Con este ejercicio aprendo que tengo que tener tiempo para mí y que no todos son perfectos o hacen bien las cosas como yo busco de hacer, que eso me estresa” B1S4 (PM)

Por su parte, Brisa comentó: “Mi cuerpo es sabio y debo escucharlo, pues él me dice lo que necesito para estar mejor; que debo darle un espacio para relajarlo y saber qué me está pasando, es decir ‘darme cuenta” B1S1 (PB). Y Gaviota dijo: “Que cuide mi cuerpo mediante la escucha, que le ponga atención, que no me olvide de él que le tome en cuenta en ciertos espacios del día” B1S2 (PG) (véase el Apéndice 13).

Con el paso de las sesiones, se fue dando una mayor identificación de sus vivencias, por lo cual cada maestra expresaba sus propias necesidades y decisiones para lograr su propio desarrollo personal. Al respecto, señala Barceló:

> En este viajar compartido se nos abre nuevas posibilidades que nos hacen ser todavía más conscientes de nuestras limitaciones y fronteras y nos dotan de una mayor intensidad en la interpretación que, al fin y al cabo, devienen una intimidad poderosa que nos otorga mayor autonomía con respecto a las presiones sociales (Barceló, 2003: 55).

Con el transcurso del taller, las maestras pudieron expresar que se sentían con mayor libertad para comunicar sus vivencias, una mayor aceptación y el reconocimiento por parte de sus compañeras, y una visión positiva de sí mismas que les ayudaba para apoyarse unas a otras; descubrieron que no estaban solas en ese ambiente de necesidades, formación y cambio; se animaron y potenciaron a crecer y aprender con gran interés, con una ilusión que despertó en ellas el deseo de renovar y de desarrollar al máximo toda su personalidad.

Mediante la técnica “Lista de pendientes y preocupaciones” se constató que habían logrado darse cuenta qué les impedía sentirse completamente bien.

Brisa dijo: “Al estar escribiendo imaginariamente, comencé a sentirme con confianza conmigo misma y reconozco que sí tengo algunas dificultades para expresar con naturalidad lo que me sucede, qué me duele, en qué desearía que me apoyen” B2S1 (PB). Al respecto, señaló Gaviota:

> Sentía que me invadía el sueño, pero cuando escuché por parte de... que nuevamente me fijé si todavía hay alguna inconformidad o molestia, comienzo a escribir con rapidez sin tanto pensar, la lista comenzó a ser larga y es cuando comienzo a apreciar que dejaba un peso que traía cargada en la espalda y para completar, cuando fuimos y quemamos todo cuanto había escrito la sensación de sueño de cansancio se esfumó igual que la hoja que se iba quemado hasta quedar en unas cuantas cenizas B1S2 (PG).

Dulce expresó:

> Inicié rápidamente a recordar qué escribir en mi hoja imaginaria, y cuando escucho ‘puede ser que tengas problemas con tu familia, dificultades con cierta persona que tú estimas mucho’, sentí ganas de llorar porque ayer en la tarde tuve un contratiempo con mi esposo y no fui capaz de decirle una sola palabra… En este momento me encuentro con deseo de llegar a casa y platicar con él. Porque también me doy cuenta que cuando esto sucede es él quien toma la iniciativa y sale al encuentro y no yo B3S3 (PD).

Mariposa dijo:

> Me concentré en lo que iba diciendo y seguí las instrucciones, escribí todo lo que se me venía a la mente; noto que me siento descansada y compruebo que mediante este ejercicio he podido expresar mis sentimientos y también darme cuenta con quién tengo dificultad para decir mis cosas y con quién no” B3S4 (PM) (véase el Apéndice 21).

Para finalizar el taller, a cada participante se le entregaron unas preguntas con la intención de obtener la información necesaria acerca de los aprendizajes significativos que había logrado obtener dentro de las actividades desarrolladas a lo largo de las seis sesiones.

Esta actividad la realizó cada maestra al responder para sí misma las preguntas: ¿cómo te has sentido a lo largo de las seis sesiones del taller?, ¿qué aprendo de mí?, ¿qué aprendo de mis compañeras?, ¿qué aprendo de la facilitadora?, ¿con qué me quedo? y ¿te gustaría continuar participando?

Brisa respondió: “Me he sentido a gusto, he reconocido y recordado aspectos que he trabajado y otros que los he integrado”. Dulce dijo: “Yo he aprendido mucho de las formas distintas de expresarme, cómo me siento, cómo comunico mis emociones con

las personas que nos rodean y cómo vivo a diario mi persona y mi espíritu". Gaviota expresó: "Muy bien, se puede decir excelente". Mariposa comentó: "Me siento más segura de mí misma al hablar y expresar mis emociones".

Sobre lo que habían aprendido sobre sí mismas, Brisa manifestó: "Que necesito darme tiempo para estar conmigo misma, hacer ejercicios de relajación para sentirme mejor". Dulce dijo: "A controlar mis emociones y sentimientos, a tener la forma adecuada de expresarlos, a convivir con mi familia en armonía, paz y sobre todo, la comunicación". Gaviota respondió: "En conocer más a fondo cuáles son mis emociones y el cómo actuar para mejorar". Mariposa indicó: "A hablar con los demás personas, a expresar y decir lo que siento, pero antes, a pensar lo que voy a decir para no ofender".

A la tercera pregunta, sobre lo que habían aprendido de sus compañeras, Brisa contestó: "Que son muy buenas personas, sus vivencias y experiencias me han ayudado a conocerlas y apreciarlas mejor". Dulce dijo: "Su forma de expresar, sus cualidades y su carácter. Aprendí a conocerlas, cada una es diferente y tenemos que respetar su persona". Gaviota comentó: "Comprender más a las demás personas como son y en que cada una es diferente".

¿Qué aprendo de la facilitadora? fue la cuarta pregunta. Brisa dijo: "Aprendo que el trabajo era organizado y programado con anterioridad, y la comunicación ha sido efectiva. Junto con la experiencia de las emociones". Dulce expresó: "Aprendí que cuando tenga un sentimiento debo sacarlo, con amor, sin lastimar a nadie. Me enseñó acerca del arte de la comunicación, tiene mucha importancia en la vida pero más, el presente. Ser responsable y dinámica". Gaviota dijo: "Sabe presentar los temas de forma organizada, es activa, creativa, paciente, es una persona optimista, responsable, honesta. Mariposa comentó: "Mucho, es creativa, dinámica, noto que es muy preparada y sabe propiciar la comunicación y la participación".

La siguiente pregunta —"¿Con qué me quedo?"— fue respondida en el terreno de los aprendizajes por Brisa: "Saber sacar las emociones y sentimientos de forma asertiva, tener una vida más integrada, ser más eficiente en el ser y hacer y tomar en serio la vida, viviendo cada momento de forma coherente y significativa". Para Dulce: "Todo lo positivo y seguir trabajando para ser mejor persona y seguir en constante comunicación con alguien que me pueda aconsejar, llevar un proceso de irme

reconociéndome y vivenciándome más". Gaviota respondió: "Con un gran sabor de boca, de integrarse uno a un taller para conocerse aún más y también a las demás entenderlas". Mariposa, por último, dijo: "Aprendí a descubrir mis sentimientos, a sentir cada uno en mí persona, para vivirla a diario".

¿Te gustaría continuar participando? fue la última pregunta. Brisa respondió que sí, "porque me ayuda a aprender a manejar mis sentimientos, energías positivas y negativas para llegar a ser cada vez más auténtica". Dulce dijo: "Sí, porque en esta vida tan ajetreada que uno vive, no se da tiempo para trabajar en su persona, y nos falta mucho por aprender". Gaviota contestó: "Sí, para continuar aprendiendo más sobre mis emociones y el cómo ir saliendo adelante o sea superarlas". En cuanto a Mariposa, contestó: "Sí, porque me ha ayudado a descubrir mis sentimientos" (véase el Apéndice 21).

Dada la respuesta positiva a la última pregunta, se decidió continuar el proceso de aprendizaje de forma trimestral, debido a que en el transcurso del crecimiento se llega a reconocer que nadie sabe tanto como todos juntos y que caminar la vida en grupo la hace mucho más significativa y transformadora.

Fue muy significativo y alentador escuchar cómo cada maestra en el transcurso del taller logró experimentar y apreciar el don de la comunicación y la expresión de las emociones. En algunas de las sesiones se reflexionó acerca de la manera de vivir y manifestaron que había ocasiones en que no les satisfacía del todo. Esto se debe a que con frecuencia falta una verdadera comunicación, pues aunque vivimos en la era de las comunicaciones, estamos informados de todo y de nada, dado que llegan a nuestra mente ideas e imágenes que a menudo no son asimilados ni por nuestro cerebro ni por nuestra vista: es demasiado lo que les llega, así que no les da tiempo para codificarlo.

Las participantes también reflexionaron sobre su necesidad de hablar, de expresar sus sentimientos y emociones, de sentirse queridas y valoradas, ya que la calidad de vida es la de la relación, el tener al lado a personas a quienes se aprecia, hace que las experiencias buenas sean mejores y los momentos duros sean menos difíciles.

Durante el taller mi postura fue de acompañamiento, con atención a la intervención de cada una de las maestras, por lo que comencé con preguntas como: cómo se habían sentido al realizar la técnica o de qué se habían dado cuenta, a fin de inducir a que reconocieran que ellas mismas eran las que dirigían el fluir de la sesión. Participaron de manera espontánea, fluida, abierta sin condicionamientos; yo les acompañaba como un espejo de lo que iban comunicando, les hacía breves síntesis y de vez en cuando también expresaba mi sentir sobre lo que estaban compartiendo.

3.1.1. Obstáculos de la intervención

Uno de los obstáculos que pensé que podría tener frente a las profesoras al realizar el taller fue el rol de autoridad que desempeño para ellas; en la primera sesión me sentí nerviosa, porque no sabía cómo iban a actuar a lo largo de las técnicas que se aplicarían. Otro obstáculo que logré identificar en la segunda sesión fue el factor tiempo; al planear la sesión vi necesario reducir los contenidos porque ellas exteriorizaron que deseaban más tiempo para interiorizar y reflexionar sobre sus sentimientos y vivencias, como en la primera sesión.

Me invadió nostalgia al momento en que una maestra, mientras narraba su experiencia, se puso a llorar, pero me vino a la mente la lectura del proceso de grupo de encuentro. Señala Rogers que cuando existe un clima de facilitación, se confía en que el grupo desarrollará su propio potencial y el de sus miembros. En el caso del taller, así fue: participaron las compañeras desde sus experiencias y se dio un clima de escucha, aceptación, comprensión, respeto y gratitud con las otras. Por otro lado, tenía todo preparado antes de cada sesión, por lo que al iniciar las actividades se llevaron a cabo como estaba planeado y no tuve necesidad de improvisar. Un día comencé a sentir preocupación porque eran las 9:10 y no había arreglado el salón en donde se desarrollaba el taller y tampoco llegaban dos maestras, me sentí turbada; después de unos minutos, cuando ya se completó el equipo, iniciamos y les comenté que me había sentido intranquila porque no llegaron a tiempo. Fue para mí una necesidad el haber comentado mi incomodidad.

Otro obstáculo que experimenté fue la tristeza que sentí en el momento que Mariposa comunicó la muerte de su tío: al verla llorar, no supe cómo reaccionar, pero dejé que pasaran unos segundos y poco a poco advertí que se iba sintiendo más tranquila; las compañeras también respetaron la vivencia y el silencio acompañante, lo que facilitó una mayor fusión y comunicación entre las integrantes.

3.2 Preguntas de análisis

Como ya se señaló, la intervención se llevó a cabo mediante el taller de autorreconocimiento, dirigido a las maestras que laboran en la institución. Este taller fue posible desarrollarlo gracias a la participación activa de las maestras y el apoyo de la comunidad de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones de Jesús y de María. Durante su desarrollo, las maestras se presentaron a las sesiones; manifestaron estar motivadas, participaban de manera espontanea, con gran disposición para realizar las actividades que se les proponían; mostraron gran interés por lo que acontecía a cada compañera. Por ello el énfasis se puso en formular preguntas para descubrir avances y cambios alcanzados mediante la participación en el taller.

3.2.1 Pregunta principal

¿Qué cambios manifestaron en cuanto a sus relaciones interpersonales, en la expresión de las emociones, tras haber participado en el taller desde el enfoque centrado en la persona?

3.2.2 Preguntas específicas

¿Qué cambios reportaron en cuanto al reconocimiento de sí mismas?
¿Qué cambios manifestaron al comunicarse sus sentimientos y emociones?

3.3 Proceso de análisis y sistematización de información

El proceso de sistematización se plantea desde la investigación cualitativa, ya que los resultados alcanzados no tuvieron características que permitieran ser clasificadas dentro de una metodología cuantitativa; por otra parte, la investigación cualitativa está sustentada desde el método fenomenológico, que se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de las participantes.

En términos de Roberto Bogden y Sari Knopp Biklen (2003), se pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia; por lo tanto, a partir de estas metodologías se intentó informar de manera objetiva, clara y precisa los resultados observados a lo largo de las seis sesiones desarrolladas en el taller, para lo cual se emplearon diferentes instrumentos de recolección de datos, como los reportes personales, la carpeta de evidencias por cada sesión, los cuestionarios, la documentación audiovisual y las bitácoras. Se procedió a leer las transcripciones para, con base en ello obtener un mayor entendimiento de la actuación de cada maestra, y las razones de este procedimiento. Buscando los ¿cómo? y los ¿por qué? de las decisiones tomadas por las maestras.

Por ser un método totalmente interpretativo, se revisó y estudió dentro del contexto en el cual se desarrollan las personas que intervinieron en el taller a fin de otorgar un sentido válido a los significados que se obtuvieron durante este análisis.

3.3.1 Análisis de la información

A partir de los datos adquiridos, se logró detectar el proceso en que se presentaron los cambios en las maestras. Lo primero que se llevó a cabo fue la transcripción total de la información obtenida a través de las grabaciones de audio y de video, y de bitácoras realizadas por la facilitadora, además de los reportes realizados por las maestras acerca de las técnicas realizadas en cada sesión, y las respuestas que dieron a dos cuestionarios que se les aplicaron —al iniciar y al final del taller—. A las seis sesiones asistieron las cuatro maestras; se observó en ellas el gusto por saber algo más, un

mayor compromiso, buena participación, mayor libertad para opinar y dar razones de sus vivencias y sentimientos.

Steve J. Taylor y Robert Bogdan (2000) proponen buscar en los datos los temas o pautas emergentes: de conversación, vocabulario, actividades recurrentes, significados, sentimientos, dichos y proverbios populares. En cuanto a este tema, se encontró que las conversaciones de las profesoras se centraban en torno a la manera en que ellas se relacionaban y comunicaban sus sentimientos y emociones, y sobre acciones que involucraban un mayor reconocimiento de sí mismas.

Estas categorías partieron de la pregunta de análisis y de las frases ya expresadas, con las cuales se buscó detectar los cambios logrados en las maestras. Las categorías se definieron después de haberse aplicado las técnicas y las vivencias compartidas dentro del taller, y se lograron identificar mediante las grabaciones, las participaciones por parte de cada maestra y las preguntas contestadas en cada sesión. Las maestras indicaron por escrito los aprendizajes y logros que eran significativos, lo que favoreció su reflexión acerca de los cambios que estaban vivenciando tanto a nivel personal como familiar y profesional. De igual manera, mediante las videograbaciones se logró detectar y determinar si lo que ellas estaban diciendo era coherente con lo que estaban expresando con su lenguaje no verbal para conseguir una mejor interpretación y definición, e incluir en la categoría correspondiente.

En el siguiente capítulo se presentan los resultados obtenidos en el análisis individual de las cuatro maestras y los resultados de los cambios que se obtuvieron dentro de la totalidad del grupo, en relación con la presencia de las condiciones facilitadoras, así como de sus avances a través de la etapas del proceso de facilitación.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4. 1 Organización de la información

Finalizada la intervención, lo siguiente fue organizar y estructurar la información generada en cada sesión, a fin de obtener las evidencias y conclusiones correspondientes. Un primer aspecto a considerar fueron los registros de información de las maestras participantes bajo un seudónimo, a fin de proteger su identidad. Los seudónimos seleccionados fueron: Brisa, Gaviota, Dulce y Paloma. Un segundo paso para facilitar el análisis de la información obtenida durante la intervención fue organizar y clasificar la información para su análisis con base en las fuentes de registros de datos: bitácoras, grabaciones de audio, productos visuales y fotos.

Fuente de evidencia	**Sesión / fuente de evidencia**	**Bitácoras de la facilitadora**	**Audio grabación transcrita completa**	**Audio grabaciones incompletas**	**Productos visuales individuales**	**Fotos**
Código	**S**	**B.F**	**AGTC**	**AGI**	**PVI**	**F**
1	S1	B1		AG1	PVI1	
2	S2	B2	AGTC2	AG2	PVI2	
3	S3	B3		AG3	PVI3	F3
4	S4	B4		AG4	PVI4	F4
5	S5	B5	AGTC5	AG5	PVI5	
6	S6	B6		AG6	PVI6	F6

En el cuadro anterior se señala el código utilizado para cada fuente de evidencias y cada sesión. En cada cita de las participantes se incluyen los siguientes datos: seudónimo de la participante, material revisado, fecha de la sesión y minuto, antecedido por la letra M, o renglón, en caso de tratarse del material escrito, antecedido por la letra R. Tal es el caso de los siguientes ejemplos: Brisa, AGTCS1, 01/septiembre/2012, R.122, que significa que se trata de una cita de Brisa, en

grabación de audio, con transcripción completa, sesión 1, fecha 1 de septiembre de 2012, renglón 122; otro ejemplo sería: Dulce, BF1, 01/septiembre/2012, R 205, que significa una cita de Dulce, bitácora facilitadora 1, del 1 de septiembre de 2012, renglón 205.

4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis

Una vez definidos los códigos para establecer las fuentes de información, se dio paso a la formulación de las preguntas de análisis, que buscaron identificar los cambios observados en las participantes del taller, así como el desarrollo de mi desempeño como facilitadora, en relación con los propósitos planteados en este proceso de intervención.

Como señala John W. Creswell (2009), cuando se trata de responder a las preguntas es necesario explicitar el contexto o ambiente donde se lleva a cabo el estudio, pues aunque los planteamientos cualitativos son más generales, deben situarnos en el tiempo y lugar. En este caso, el taller se llevó a cabo en una institución educativa particular ubicada en la colonia Francisco Sarabia, donde desempeñan su profesión docente las maestras involucradas.

Según el planteamiento mencionado, las preguntas de análisis que orientaron la búsqueda de evidencias de cambio fueron: ¿qué cambios presentaron las maestras en cuanto al reconocimiento de sí mismas? y ¿qué cambios manifestaron al comunicar sus sentimientos y emociones? Estas preguntas llevan a definir el qué, el cómo y el para qué de la investigación

De acuerdo con Michael A. Rothery, Leslie M. Tutty y Richard M. Grinnell (1996), es importante tener en mente que la investigación cualitativa se debe conducir de manera primordial dentro de los ambientes naturales de los participantes, lo que en este caso equivale al ambiente educativo.

Sin embargo, el registro de información no corresponde a este tipo de ambiente, sino a lo expresado durante las sesiones del taller de crecimiento personal. Por tal razón, no se definen variables, sino conceptos generales, como “emociones”, “vivencias” y “mecanismos de confrontación”. Tampoco se establecen variables de

control o experimentales; más bien, se pretende que los significados sean extraídos de los participantes, de sus expresiones y manifestaciones. Las evidencias no se reducen a valores numéricos, sino a la relación de las constataciones empíricas con las afirmaciones sostenidas. Una vez hecho el planteamiento en las preguntas de análisis establecidas en el capítulo anterior, se revisaron los datos de registro de cada sesión conforme a lo establecido por el método fenomenológico de Miguel Martínez (1989), que se basa en las siguientes etapas: previa, descriptiva y estructural.

Primero, se comenzó con el análisis de cada sesión con la intención de comprender los significados de lo que sucedió, tal como refiere el autor: “la fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre” (Martínez, 1989: 167). Ello permitió generar un listado de unidades temáticas por medio de registros significativos de cada participante y en cada sesión. En seguida se detectaron los temas más sobresalientes, que se expresaron en términos científicos, y se estableció una relación general de ellos. Estos temas fueron: reconocimiento de sus emociones —ira, miedo, alegría, tristeza—; autovaloración —conciencia de sí misma—, autoconocimiento, comunicación y expresión de las emociones —experienciar el sentimiento— (apéndices 21, 22 y 23).

Asimismo, se analizó de manera individual lo expresado por cada participante. Una breve reseña permitirá una primera aproximación a las conclusiones de este trabajo; se sintetiza lo que cada una de las maestras compartió durante las sesiones en torno a la problemática que señalaban con respecto al autoconocimiento, la autovaloración y el experienciar sus sentimientos y emociones.

4.3 Proceso de estructuración de los datos

A continuación se presentan, a manera de resumen, los procesos de cambio detectados en dos de las participantes que se seleccionaron para analizar la información: Brisa y Dulce. Se analiza el proceso de cambio considerando las dos preguntas de análisis —sobre los cambios detectados en la relación consigo misma y en su relación con los demás—.

BRISA	***Problemática manifestada durante el taller*** Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos.		***Proceso de cambio***	***Avances en su proceso de actualización*** Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos.	
	En relación consigo misma	***En relación con los demás***		***En relación consiga mismo***	***En relación con los demás***
	Cansancio físico.	Adquiere muchos compromisos que la hacen sentirse estresada.	Contacto con su experiencia.	Aumenta el autoconocimiento.	Reconoce y valora las habilidades y cualidades de las compañeras de trabajo.
	Exagerada preocupación en deber, y no en el ser.	Mantiene una relación distante con las personas que están a su entorno.	Recuerda sus vivencias.	Puede valorarse y reconocerse a sí misma.	Aprecia las cualidades de sus compañeras.
	Poco contacto consigo misma.	Exagera el control con sus alumnos.	Contacto consigo misma.	Mayor consciencia de sus sentimientos y emociones.	Acepta la ayuda que ofrecen su comunidad y personas cercanas.
	Autocontrol de sus emociones.		Contacto con sus emociones y	Se da cuenta de cómo está con su estado físico,	

			sentimientos.	emocional y espiritual.	
	Escasa comunicación de sus necesidades.		Escucha.	Comunica sus vivencias y emociones.	
	Insuficiente expresión de sus sentimientos.		Aprende de sus experiencias.		
	No expresa su inconformidad.				

DULCE	***Problemática manifestada durante el taller*** Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos.		***Proceso de cambio***	***Avances en su proceso de actualización*** Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos.	
	En relación consigo misma	***En relación con los demás***		***En relación consigo misma***	***En relación con los demás***
	Sentimientos de culpa consigo misma.	Quiere tener el control de todo lo que cree que le pertenece.	Contacto con su experiencia.	Aumenta el autoconocimiento.	Experiencia sus sentimientos y valora los de su esposo e hija.
	Exagera su estado físico.	Adquiere muchos compromisos	Recuerda sus vivencias.	Puede valorarse y reconocerse a sí misma.	Mayor convivencia con su familia.

		y comparte poco tiempo con su familia.			
	Ponderada necesidad de autovaloración.	Toma decisiones que no le corresponden.	Contacto consigo mismo.	Mayor conciencia de sus sentimientos y emociones.	Valora el trabajo en equipo.
	Sentimientos de tristeza por convivir poco con su familia.	Exigente con su hija y con su esposo.	Contacto con sus emociones y sentimientos.	Mayor confianza consigo misma y con las demás.	Admira las cualidades personales y las de sus compañeras.
	Poco contacto consigo misma.		Escucha.	Reconocimiento y admiración de los logros obtenidos en su vida.	Aceptación y comprensión para los demás.
			Aprende de su experiencia.		

Como ya se señaló, las categorías utilizadas para la estructuración de estos cuadros partieron de las preguntas de análisis. Su propósito fue detectar los cambios que se dieron en la personalidad y la conducta de las participantes, en este caso, en Brisa y Dulce. Estas categorías se identificaron de las grabaciones de audio y de los reportes finales de cada sesión, donde las participantes mencionaban por escrito tanto los aprendizajes significativos que habían obtenido después de cada sesión, así como la percepción de estos aprendizajes en su propia vida. Además, utilizar como fuente de información las videograbaciones permitió tener una mejor interpretación de lo acontecido con las participantes. En la definición de cada categoría se incluye esta dimensión.

En el siguiente capítulo se retoman como punto inicial, los resultados obtenidos en el análisis individual de las dos maestras que se presentaron en la síntesis previa. El análisis se cuenta en el grado de cambio manifestado por las participantes en el taller en cada una de las categorías mencionadas. De igual manera, también se muestran los resultados de los cambios que se obtuvieron dentro de la totalidad del grupo y se hará referencia a las condiciones que facilitaron u obstaculizaron las etapas del proceso que se pretendía en el taller.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

"La expresión de las emociones" fue el nombre del taller dirigido a maestras de educación preescolar para el reconocimiento y expresión de sus sentimientos y emociones. Este taller, como ya se explicó, se llevó a cabo en las instalaciones del Preescolar "María Bertila". La intervención fue planeada para facilitar en las maestras un proceso personal y grupal a través del cual ellas consiguieran compartir sus emociones, se reconocieran a sí mismas y llegaran a comunicar sus sentimientos y emociones de forma más consciente e integradora.

En este capítulo se integra un análisis de la información obtenida en el taller, la cual requirió de un trabajo de orden cualitativo, división de categorías y subcategorías, así como de la identificación y el ordenamiento de las evidencias obtenidas durante la intervención, a fin de intentar dar respuestas a los siguientes cuestionamientos: ¿qué cambios presentaron las maestras en cuanto al reconocimiento de sí mismas? y ¿qué cambios manifestaron en el reconocimiento, comunicación y expresión de sus sentimientos y emociones durante el desarrollo del taller?

A estas dos preguntas iniciales, se les añadió una tercera, referente a mi desempeño como facilitadora en el taller: ¿cómo promoví las condiciones y actitudes facilitadoras del ECP?

5.1 Avances de las participantes

Se comienza este apartado con una breve presentación de cada una de las participantes, para enseguida describir su proceso de cambio y, por último, identificar los avances en su proceso de actualización, lo que les había permitido reconocerse de forma más satisfactoria.

5.1.1 Proceso y avances de Brisa

Brisa tenía 51 años de edad. Desarrollaba su profesión docente con los niños de tercer año de preescolar. Tenía treinta años de haber sido consagrada: pertenece a la Congregación de las Hermanas Doroteas Hijas de los Sagrados Corazones. Es de nacionalidad ecuatoriana. Hacía ocho años había llegado a Guadalajara, a prestar su apostolado como maestra en el preescolar.

Su padre falleció cuando ella tenía cuatro años de edad; su madre, en ese entonces, vivía con una de sus hijas, por lo que ella comentaba que se sentía tranquila al saber que su madre estaba acompañada. Los temas centrales en los que ella se movía son: ser cumplidora del deber, demasiada ordenada, que se preocupaba por hacer las actividades con exactitud, orden y control, porque de esa manera conseguía estar más segura, pero por tal motivo descuidaba sus necesidades físicas y afectivas. Comentó que era poco expresiva y prefería hablar de lo que había sucedido antes y poco de lo que le estaba ocurriendo en el aquí y el ahora. Padecía de migraña.

Problemática

En lo que respecta al autoconocimiento de sí misma. Brisa inició con escasa percepción de sus necesidades físicas; se percibía demasiado exigente, lo que al parecer era una señal de que aquello que más dramatizaba eran sus ideas. Buscaba tener todo bajo control y, además, era muy exigente con ella misma. Tenía dificultad para expresar con naturalidad lo que le sucedía y lo que le dolía, y en expresar o pedir que le apoyaran cuando llegaba a tener alguna necesidad.

En lo que concierne al reconocimiento, comunicación y expresión de sus emociones. Brisa manifestó que había tenido varios cursos acerca de cómo vivir las emociones, pero que a veces, con tanto ajetreo, no le daba un espacio a estar atenta a ellas y trabajarlas durante el día, para detenerse, estar en contacto e interiorizarlas; para saber cómo transferirlas a su propio cuerpo, mantener la salud psicológica y el bienestar corporal. En fin, para aprender a manejar sus sentimientos y emociones.

Se comunicaba de forma racional con las demás, hablaba de sus sentimientos desde aquello que era compartido por las compañeras, con un poco de cautela, miedo; predominaba un aspecto relacional frente a la totalidad comunicativa deseable en la relación.

Procesos de cambio en lo que respecta al autoconocimiento de sí misma. Brisa inició con apertura, disponibilidad y deseos de saber algo más. Expresó que se sentía motivada; compartió que hacía unos años había realizado un taller de autoconocimiento y que le había sido de provecho en su vida. Al expresar sus vivencias, se percibía en ella confianza y aceptación de sus compañeras, por lo cual intervenía y compartía sus sensaciones y movimientos. Rogers (1964) afirma que la condición para que el proceso de cambio pueda iniciarse es precisamente que la persona se sienta recibida. De hecho, al aplicar una técnica en donde ella se debía contactar con su estado actual del cuerpo, expresó que sentía tensión, cansancio, malestar. “Mi cuerpo está cansado, tensionado, no le doy su espacio para que recupere su energía vital” (B1.S1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.459). De acuerdo con Rogers (1964), los individuos tienen dentro de sí vastos recursos de autocomprensión y esto les ayuda para la alteración de conceptos propios, actitudes básicas y conducta autodirigida. Estos recursos son susceptibles de ser alcanzados si se logra crear un clima definible de actitudes psicológicas facilitativas.

Brisa también expresó: “Las áreas que identifico de mi cuerpo son los ojos pesados, la espalda y las piernas tensionadas” (B1. S1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.485). Llegó a describir el estado de su físico e identificaba que algunas partes de su cuerpo estaban muy tensionadas; esta apertura a la percepción de lo que existía en ese momento en sí misma y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona. Un proceso así surge del hecho de darse cuenta de su modo de estar en el aquí y en el ahora; la vida plena es un proceso, no una situación estática, es una orientación y no un destino, implica una creciente apertura a la experiencia al cambio.

Al hacerle la pregunta: ¿cómo te encuentras? Señaló: “Al estar realizando por las noches algunos ejercicios de relajación, me está ayudando para que el cuerpo deje las tensiones y noto que rápidamente concilio el sueño; además, me doy cuenta que

me preocupo más en el “hacer” y poco en el “ser”, es decir, poco expreso los sentimientos que estoy vivenciando, y deseo expresar también lo que me pasa o me duele.” (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.394).

Durante la tercera sesión, en el desarrollo de la técnica para identificar cualidades, Brisa se dio cuenta de que: “Al estar escribiendo imaginariamente, comencé a sentirme con confianza conmigo misma, reconozco que tengo algunas dificultades para expresar con naturalidad lo que me sucede, lo que me duele, en qué desearía que me apoyen” (B3.S1 (P.B) 15/septiembre/2012) (R.113). Llegó a expresar su sentir con más espontaneidad y obtuvo una mayor autocomprensión, experiencia de cómo se veía, además de confianza y reconocimiento.

Señala Rogers:

> Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos. Estos surgen, se filtran, a pesar del temor y la desconfianza que al cliente le inspira la posibilidad de experimentarlos de otra manera plena e inmediata”. (Rogers, 1964: 130).

Al iniciar la quinta sesión, se les pidió a las participantes que expresaran cómo se sentían, y ella expresó: “Hoy me siento con mucha energía, contenta por el nuevo día que Dios me regala, me veo con un semblante sonriente, mi estructura corporal esta normal y noto que todo mi cuerpo se encuentra bien dispuesto a nutrirse de nuevos conocimientos y vivencias; al estarme dibujando comencé a sentirme con un reconocimiento y gratitud a Dios por permitirme ver la luz del día y a la vez mucha alegría y familiaridad conmigo misma” (B5.S1 (P.B) 28/octubre/2012) (R.108). En este punto, es importante recordar a Rogers para interpretar lo que le sucede, pues él menciona:

> A medida que va avanzando en el continuo podemos señalar un nuevo punto, que denominaremos quinta etapa. Si en la etapa anterior el cliente ha llegado a sentirse recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, ello determina

> un aumento de la flexibilidad, de la libertad y del flujo organísmico (Rogers, 1964: 129).

Brisa había conseguido identificarse de manera progresiva, por lo cual, al llegar a sentirse con más vitalidad, se le pudo ver con un semblante sonriente; contó cómo estaba su estructura física y notó que toda su persona se encontraba dispuesta a nutrirse de nuevos conocimientos y vivencias.

Actualización en lo que respecta al autoconocimiento de sí misma. Durante las sesiones, Brisa se demostró motivada, atenta, participativa y dispuesta a participar en las diversas técnicas que se proponían: “Después de realizar el ejercicio me siento relajada, ligera y tranquila”, comentó (B1.S1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.466). Describió los aprendizajes sobre su cuerpo de la siguiente manera: “Mi cuerpo es sabio y debo escucharlo, pues él me dice lo que necesito para estar mejor, debo darle un espacio para relajarlo y saber qué me está pasando, es decir ‘darme cuenta’” (B1. S1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.500). Rogers menciona:

> Los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios, cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser “yo verdadero”; la experiencia adquiere mayor flexibilidad; ya no es algo remoto, y a menudo se produce con una demora mínima (Rogers, 1961: 131).

“Creo que tengo que pensar menos y vivir más el entusiasmo. Mi frase que quiero vivir en esta semana es: ‘Piensa, siente y vive intensamente’”, dijo Brisa (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.563). Identificó su situación externa y, con la ayuda de su pensamiento consciente, le pudo permitir a su organismo considerar, evaluar, identificar y equilibrar cada estimulo, necesidad o demanda. Además, se dio cuenta de que era saludable estar en el aquí y el ahora, pensar, sentir y vivir intensamente, logrando, de esta manera, apreciar con libertad la capacidad de ser una persona independiente, de verse a sí misma, reconocerse, aceptarse y pedir que la apoyaran. Brisa pudo percibir sus sentimientos, con lo que se aproximó hacia una apertura confiada de lo que le

acontecía en su interior. Aprendió a escucharse, esto significa que existió un aumento de autorreconocimiento y aceptación. Rogers señala en estos casos:

> El cliente ha incorporado la cualidad de movimiento, fluidez y cambio a cada aspecto de su vida… vive conscientemente sus sentimientos, los acepta y confía en ellos. Sus maneras de construir la experiencia cambian constantemente, puestos que sus constructos personales son modificados por cualquier nuevo acontecimiento vital. (Rogers, 1964: 142).

La autenticidad y la sinceridad las manifestó al comunicar sin esconderse detrás de una máscara. Esta forma de expresarse le abrió una mayor posibilidad para llegar a crecer de manera constructiva y mostrarse más auténtica ante sí misma: “Las vivencias de esta sesión me ayudaron a reflexionar acerca de cómo me veo, la importancia de saber reconocer y apreciar las cualidades que tengo y que también poseen los otros” (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.632). Durante las sesiones se pudo observar que a Brisa las vivencias de la sesión le permitieron reflexionar sobre sí misma. Además, acrecentó su forma de verse y ver a sus compañeras, reconocerse y apreciar las cualidades propias y las de sus compañeras. De igual manera, dio muestras de crecer y valorar la importancia de irse reconociendo como personas con relación a los demás en crecimiento y en celebrar las diferencias, y fue auténtica al comunicar estos sentimientos y al expresarlos. Rogers menciona al respecto: “Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad… Los diálogos que se sostienen en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce” (Rogers, 1964: 132).

Comentó Brisa: “Trato de escuchar con atención cuando una persona está hablando, porque solía continuar haciendo las actividades sin prestar atención debida, por el afán de terminar mis pendientes” (B3.S1 (P.B) 15/septiembre/2012) (R.73). Su autoconocimiento se fue refinando cada vez más, para generar el funcionamiento de la tendencia actualizante sin entorpecer su dinámica, al dejarla actuar por sí misma y contemplar los cambios profundos que acontecían: “Me voy satisfecha de saber que

soy persona y como tal necesito expresar los sentimientos que surgen en mí, para poder vivir a plenitud" (B5.S1 (P.B). 28/septiembre/2012) (R.694).

Procesos de cambio en lo que concierne al reconocimiento, comunicación y expresión de sus emociones. Brisa se sentía en un ambiente de colegas, se notaba satisfecha en su ambiente de comunicación racional y temática. Aportó ideas y significados exteriores a sí misma, como si se tratara de mantener un debate ideológico en el que se sentía implicada solo en parte, pero que no afectaba a la globalidad de su organismo. Por tal razón, el compromiso que establecía en sus relaciones afectaba poco a su experienciar organísmico, pues percibía dificultades en experimentar una situación gratificante de encuentros interpersonales profundos, aunque ella se pudiera sentir complacida en líneas argumentales.

Era un clima racional el que parecía predominar más en su cabeza que en su corazón; aunque sentía un cierto bienestar en el centro de su cuerpo, no le resultaba tan interesante. Al estar realizando la técnica en donde se presentan varias caras con expresiones diferentes y pedir que eligieran cuatro de los 16 dibujos de caras, para que pudieran reflexionar acerca de: "¿Qué me dicen y con cuál me identifico?", Brisa compartió que: "Mediante la expresión del rostro se dice más de lo que se puede expresar con las palabras" (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.502). Además, agregó:

> "Yo sí creo que lo que tenemos interno [lo] sacamos al exterior, porque, a veces, no estamos así, conscientes, pero algo nos dice, a veces, estamos serias, o como usted dice, a veces, estamos de malas, con ganas de mandar a volar".
> Entonces, dándome cuenta de hay que equilibrar o cuando va pasando el tiempo uno no es capaz de expresar los sentimientos o hay épocas, por ejemplo, a mí me pasa, no sería época, sino acontecimiento que de por sí le cae las lágrimas, pero otras veces no, eso yo pienso que son expresiones que tenemos en varios momentos de nuestra vida, pero de esas como que unas más sobresalen, porque es permanente de nuestro modo de ser también (AGTC2, 08/septiembre/ 2012).

Al finalizar la sesión, Brisa compartió su conclusión: “Necesito darme cuenta de mis emociones y compartir con alguna persona de confianza para canalizarlas y tomar más conciencia de cada uno de los sentimientos, expresiones o emociones que surgen en mi interior para dialogar con ellas y sacar provecho” (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.585). Ella se fue descubriendo durante el proceso desatado por el grupo de encuentro y visualizó su necesidad de compartir sus sentimientos; ella fue la que tomó la iniciativa.

Rogers (1964) sostiene que al estar abierto el ser descubre que su organismo es digno de confianza y siente menos temor hacia sus propias reacciones emocionales. Gradualmente, Brisa aumentó su confianza para expresar y compartir sus sentimientos y emociones, para un mayor autodescubrimiento de las capacidades, las cualidades y los logros que había ido desarrollando desde su infancia hasta ese momento: “Mi árbol es este y, dentro de los valores, yo siento que recibí de mi familia la independencia, porque aprendí a moverme sin problemas dentro y fuera de mi hogar, y creo que fue porque mis padres trabajaban los dos y nosotros todo el día pasábamos solos”. Continuó diciendo: “También me enseñaron a ser sincera, a decir la verdad, también el amor, la alegría, la responsabilidad, la generosidad, el trabajo, la prudencia y la honradez, dentro de estos valores en las raíces más largas anoté la independencia, la sinceridad, la prudencia, la generosidad, porque como yo viví en un ambiente que no era agresivo, como que aprendí a ver las cosas de forma diferente, a reflexionar y me veo que no soy muy impulsiva. Igual, la responsabilidad, porque cuando uno está en la casa se apoyan entre los hermanos, por lo cual se fue creando espacios de ayuda y generosidad, y veo que estos valores me han permitido ser más sensible” (B4.S1 (P.B) 22/septiembre/2012) (R.408). Los valores que Brisa hizo conscientes y sus vivencias tienen su raíz en la familia de procedencia; se percibió a sí misma y observó la experiencia que en ella se verificaba, extendió esa misma actitud perceptiva hacía las otras personas, sentía más respeto por los procesos de la vida, tanto a nivel personal como grupal.

Una manera de expresar las emociones es a través del propio cuerpo, se les explicó a las participantes, y en seguida se les cuestionó: “¿Cómo lo expresas?”. Brisa respondió:

> Cuando tengo miedo me pongo nerviosa, me sudan las manos, [se] me seca la boca y en algunas ocasiones evado la situación. Tristeza, me aíslo, quiero estar sola, lloro y no tengo ilusión ni deseo de hacer nada. Escribo para sacar mi tristeza. Rabia, me callo y estoy explotando interiormente con mis ideas y opiniones, en otras ocasiones exploto, reaccionando de manera negativa y respondo con agresividad. A veces, soy tolerante, reflexiono y busco soluciones. Alegría, me siento a gusto, realizo las cosas cantando, rezando, abrazando y dando sonrisas, saludos y palabras positivas y de aliento con los que me encuentro (B5.S1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.183).

Al entrar en contacto y reflexionar acerca de las emociones, Brisa logró una mayor capacidad de autoobservación, lo que le permitió saber con más exactitud qué sentía en cada momento: pudo reconocer que estaba enojada o que experimentaba rechazo hacia alguna persona, que sentía calidez y afecto hacia otra…Todas estas actitudes son sentimientos que identificó en sí misma, que le permitían ser ella misma. Al reconocerse y admitir cómo era, pudo modificar sus percepciones anteriores. Una vez que se aceptó, el cambio pareció llegar casi sin que se lo advirtiera, el resultado pareció surgir del hecho de aceptarse tal como era. Cuando esto sucede parece que solo entonces las relaciones se tornan reales y atractivas, por ser vitales y significativas.

Actualización en lo que concierne al reconocimiento, comunicación y expresión de sus emociones. Al realizar un ejercicio en el grupo que consiste en aprender a conocer al otro a través de la mirada y registrar más por lo que dice el cuerpo que por lo que expresan las palabras, se les preguntó: “¿Qué aprendo de mis sensaciones?” Respondió Brisa: “Que puedo controlar a veces mis emociones y otras veces no tanto; que puedo expresarlas con tan solo una mirada y una sonrisa” (B1.S.1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.147). En la actividad propuesta, Brisa llegó a reconocer que con su compañera vivenció “que es una persona confiable, cariñosa, tranquila, no se le da ser una persona controladora” (B1.S.1 (P.B) 01/septiembre/2012) (R.670).

Rogers menciona al respecto que “Si en la etapa anterior el cliente ha llegado a sentirse recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, ello determina un aumento de la flexibilidad, de la libertad y del flujo organísmico” (Rogers, 1964: 129).

Brisa se abrió a la experiencia no solo de ella, sino de sus compañeras, al dar nombre a aquello que había experimentado mediante los ejercicios y técnicas que se les propusieron en el taller. A la pregunta: “¿Cuándo me he visto de esta forma que siento?”, ella describió:

> Cara triste, me pongo triste porque no consigo lo que quiero; cuando me siento inconforme con algo y no [lo] expreso; cuando estoy enferma. Cara enojada, cuando no salen como yo pienso las cosas; cuando me expreso con coraje; cuando no me siento bien y equilibrada, reacciono con coraje. Cara serena, cuando me siento a gusto conmigo misma y lo que hago me agrada. Cara desesperada, cuando no alcanzo a realizar todas las cosas que me había planeado, esto me enoja porque soy muy exigente y me gusta que me salga todo bien (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.121).

Brisa alcanzó el autorreconocimiento de sus propias características y cualidades mediante la comunicación y escucha atenta y respetuosa, con lo que iba favoreciendo espacios para expresar sus sentimientos y necesidades: “Yo soy muy importante, pero muchas veces no sé reconocer, o cuando me lo dice, muchas veces no lo creo” (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.541). Al experimentar en el proceso vivenciado un aumento de reconocimiento de sus sentimientos, se abrió a la interiorización, escuchó y aceptó su propio experienciar, y renovó su percepción hacia sí misma como agente interno de su propio proceso.

Rogers (1964) sostiene que el individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo, por lo cual, cada vez, acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de referirse a pautas por las cuales regir su vida o ajustarse a las decisiones y elecciones de otros. Al continuar con el avance de las sesiones, se desarrolló una técnica en donde se entregaron a las participantes distintos dibujos de los sentidos corporales con cuatro preguntas, para que ellas

reflexionaran y exploraran acerca de la importancia de la comunicación, ya que es importante pensar en uno mismo como en un don a ofrecer, y pensar en los demás como dones que se nos ofrecen. Además, este ejercicio pretendía propiciar la autorreflexión, por lo que al pedirles que narraran sus experiencias, Brisa señaló: “Yo me comunico mejor con el oído, los ojos y las manos, puesto que estoy atenta a lo que me dicen, me reconozco que sé escuchar y que rápidamente entiendo los mensajes o modo de ser de las personas que me son más cercanas” (B3.S1 (P.B) 15/septiembre/2012) (R.555).

El poder dar razón de su modo de comunicarse con mayor fluidez le permitía a Brisa sentir una mayor satisfacción, dar razones de sus cualidades y sus vivencias. Ella confirmó que:

> Con esos valores siento que he buscado la autoformación mediante la lectura, tanto a nivel profesional y espiritual; a mí me gusta mucho leer. Y estos son algunos logros que me han llevado a conseguir una vida espiritual integral. Esta vida espiritual me ha hecho que vaya integrando mi parte humana, mi parte psicológica no está terminada, porque aquí también puse conseguir una madurez, porque es un proceso que se debe hacer toda la vida. Tengo unas raíces con varios valores y la madurez se va completando día con día; a veces aparecen síntomas en donde uno debe darse cuenta por lo que está pasando y es una lucha constante llegar a conseguir una vida plena. Esos son los logros grandes. Y los pequeños que anoté, es el ser creativa, me gusta dibujar, pintar, tocar guitarra, soy alegre y también he aprendido a aceptar el dolor físico, me concibo que soy fuerte para sufrir (B4.S1 (P.B) 22/septiembre/2012).

Al ir avanzando en las sesiones, Brisa se abrió a sus sentimientos y expresó con claridad lo que había conseguido a lo largo de su existencia: “Me he sentido a gusto, he recordado aspectos que he trabajado y quiero seguirlos trabajando, y otros que los he integrado. Y también necesito darme tiempo para estar conmigo misma, para sentirme mejor” (E6.S1 (P.B) 01/octubre /2012).

Rogers (1964) señala que ninguna persona está situada por completo en una u otra etapa del proceso en un momento dado; a través de las seis sesiones se observó que Brisa había llegado a sentirse cómoda, estaba experimentando un ambiente adecuado de escucha, aceptación, respeto y empatía que le había permitido abrirse a sus experiencias, explorar e identificar sus sentimientos para expresarse con mayor libertad y naturalidad.

El siguiente cuadro intenta sintetizar los procesos de cambio detectados, comparando las problemáticas manifestadas por Brisa en el taller y los avances revelados en las últimas sesiones.

	Problemática manifestada durante el taller Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos.		***Proceso de cambio***	***Avances en su proceso de actualización*** Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos.	
	En relación consigo mismo	***En relación con los demás***		***En relación consigo mismo***	***En relación con los demás***
BRISA	Cansancio físico.	Adquiere muchos compromisos que le hacen sentir estresada.	Contacto con su experiencia.	Aumenta el autoconocimiento.	Reconoce y valora las habilidades y cualidades de las compañeras de trabajo.
	Exagerada preocupación en deber, y no en el ser.	Mantiene una relación distante con las personas que están a	Recuerda sus vivencias.	Se puede valorar y reconocer a sí misma.	Aprecia las cualidades de sus compañeras.

		su entorno.			
	Poco contacto consigo mismo.	Exagera el control con sus alumnos.	Contacto consigo mismo.	Mayor conciencia de sus sentimientos y emociones.	Acepta la ayuda que ofrecen su comunidad y personas cercanas.
	Autocontrol de sus emociones.		Contacto con sus emociones y sentimientos.	Se da cuenta de cómo está con su estado físico, emocional y espiritual.	
	Escasa comunicación de sus necesidades.		Escucha.	Comunica sus vivencias y emociones.	
	Insuficiente expresión de sus sentimientos.		Aprende de sus experiencias.		
	No expresa su inconformidad.				

5.1.2 Proceso y avances de Dulce

Dulce es licenciada en educación preescolar, había cumplido 29 años de edad, está casada, tiene una hija de, en ese entonces, cinco años, que estaba cursando el tercer año de preescolar; su esposo trabajaba en la Secretaría de Salud Pública.

Era el primer año que Dulce había sido contratada por la institución, pero desde antes participaba de manera activa en las actividades que allí se desarrollaban, porque

tiene a su hija inscrita. Se identificaba como madre joven, alegre, colaboradora, bastante ordenada y gritona —por lo cual, en ocasiones, se excedía con su esposo y con su hija—; consideraba que era muy poco el tiempo que tenía para estar con ellos.

Expresó que tenía pequeños contratiempos con su esposo, ya que le molestaba que fuera desordenado. Tampoco le gustaba que su hija viera e hiciera lo mismo que hacía su papá. Se daba cuenta de que su esposo se enojaba con facilidad, por lo cual, cuando se daba un conflicto, ella no hablaba y quien tomaba la iniciativa para entrar en diálogo era su esposo. Dulce manifestó que estaba con temor de iniciar su profesión, pero con el tiempo se había venido sintiendo más segura, en confianza para acudir con sus compañeras cuando lo veía necesario; advertía que no estaba sola y eso le daba más confianza.

Exteriorizó que una de sus metas era ser maestra y que ya que se veía cumplido su sueño, estaba motivada y con agrado de estar acompañando el proceso de enseñanza–aprendizaje con los niños de primero de preescolar.

Problemática

En lo que respecta al autoconocimiento de sí misma. Dulce llegó al taller–grupo de encuentro con un poco de inseguridad, por el hecho de ser el primer año que estaba en la institución; señaló que era una mujer abierta a los cambios, que se sentía motivada y con expectativas de saber más, pero también experimentaba temor porque no sabía cómo iba a resultar su experiencia, ya que en las tardes trabajaba en una papelería.

Dulce llegaba cansada a su hogar y notaba que su físico se estaba debilitando; de igual manera, se sentía culpable porque sabía que estaba privando a su hija de espacios de convivencia con ella, así como de poder ayudarla y darle seguimiento a su proceso académico. Se identificaba como cumplidora del deber cuando adquiría compromisos. Dulce es responsable y diligente, pues afirmaba que es un valor que había aprendido desde temprana edad. Ella esperaba terminar el contrato que había hecho con la dueña de la papelería, no obstante el cansancio y estrés que estaba experimentando.

En lo que concierne al reconocimiento, comunicación y expresión de sus emociones. Dulce manifestó que le daba pena hablar sobre la relación que tenía con su esposo, porque no estaba casada por la iglesia y, a la vez, se sentía con culpa porque antes de vivir con su marido ella se había embarazado, razón por la que se tuvo que ir a vivir con él. Ella expresó que le había costado adaptarse a una nueva forma de vida. Por otra parte, sentía que le había fallado a su madre, porque es la mayor de sus tres descendientes y la única mujer.

Proceso de cambio en lo que respecta al autoconocimiento de sí misma

En el desarrollo de la primera sesión del taller, Dulce inició con disposición para participar y compartir sus experiencias con el grupo.

Aportó ideas y significados exteriores a sí misma, trató de mantener un diálogo imaginativo en el que se sentía implicada solo en parte, pero que no afectaba a la globalidad de su organismo. Al realizar la técnica para que contactaran con su cuerpo, ella describió y se dio cuenta que: “Está pidiendo que le escuche, que le ponga atención, que no me olvide de él, que le tome en cuenta en el día” (B1.S3 (P.D) 01/septiembre/2012) (R.472). Mientras iba avanzando el proceso, ella llegó a experimentar más contacto con su persona y con su ser corporal, por lo que manifestó que tenía una situación más gratificante de encuentro con su ser físico. Dulce expresó: “He logrando una mayor fluidez y comprensión de cómo estoy con mi cuerpo y experimento que necesito descanso, ya que me encuentro estresada” (B1.S3 (P.D) 01/septiembre/2012) (R.452). Rogers menciona al respecto:

> Un aspecto del proceso terapéutico que se pone de manifiesto en todos los casos podría denominarse la aparcepción de la experiencia, o aun la vivencia de la experiencia… vivencia de sí mismo… al sí mismo, el cliente puede permitirse examinar diversos aspectos de su experiencia tal como realmente lo siente y los aprende a través de sus aparatos sensorial y visceral, sin que necesite distorsionarlos para adecuarlos al concepto que tiene de sí mismo en ese momento (Rogers, 1964: 77).

Dulce se sintió acogida por el grupo, por lo tanto, llegó a expresar con bastante fluidez su sentir. Se podría decir que ella estaba en la segunda etapa del proceso de cambio, ya que experimentaba, vivía su experiencia de ser acogida por sus compañeras. Dulce, ante la pregunta: "¿De qué te diste cuenta?", respondió: "Primero, que soy cariñosa, enojona, servicial, responsable, creativa, honesta, educada, me gusta que las cosas salgan bien, me veo cooperadora y valiente" (B2.S3 (P.D) 08/septiembre/2012) (R.452).

Rogers (1964) sostiene que si el avance y el flujo que se establece en la segunda etapa no quedan bloqueados, sino que la persona en estos aspectos se siente plenamente recibida, tal como es, se produce un ulterior desarrollo y flujo de la experiencia simbólica.

Dulce estaba abierta a la experiencia, a la percepción de lo que existía en ese momento en sí misma, y a su propia realidad, elemento importante en la representación de la persona que surge, por el hecho de darse cuenta, de su modo de estar presente, en su ser y quehacer. Dulce al desarrollar la técnica en donde había que dibujarse y ver qué rasgos dramatiza, expresó que dramatizaba ser gritona: "Me siento desesperada, cuando algo no me sale como yo quiero, y me doy cuenta que grito o manifiesto una risa fingida cuando algo no me agrada tanto" (PVI2 08/septiembre/2012). Dulce estaba avanzando en el proceso de darse cuenta cómo era su sentir y actuar; de hecho, se encontraba ya en la tercera etapa, en donde su manera de reconocerse era concreto y sentía confianza para expresar tal cómo era, por lo que se iba dando un ulterior desarrollo y flujo de la expresión simbólica. Rogers menciona:

> He descubierto que cuando más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última. Esto significa que debo tener presente mis propios sentimientos, y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. Esta es la única manera de lograr que la relación sea auténtica, condición que reviste fundamental importancia (Rogers, 1964: 41).

Gradualmente, Dulce, continuó con el proceso de cambio; a la pregunta ¿cómo se encuentran en este momento? Ella, respondió: “Con pena por llegar un poco tarde, pero contenta de estar aquí” (B4.S3 (P.D) 22/septiembre/2012) (R 74). Se sentía una persona aceptada; experimentaba confianza en sí misma, y con el grupo, expresaba con autenticidad su manera de estar en este momento. En el proceso de darse cuenta, sabía qué sentía, y decía con libertad sus vivencias, y además evaluaba su manera de estar en el presente, lo cual le permitía seguir avanzando en el autorreconocimiento y autoconfianza.

Dulce manifestó los logros conseguidos a lo largo de la vida: “Otro logro que veo es tener dos trabajos, atender los compromisos de mi hogar. Me cuesta mucho trabajo, pero pienso que si uno puede y lo desea, se consigue hacer. Otro de los logros es ser esposa y madre joven. Me fui con que él como a los 20 años porque me encontraba embarazada, teníamos planes de casarnos, porque ya habíamos durado mucho tiempo juntos. Veo que es un logro, ya que no ha sido fácil complementarme con él, es un poco desordenado y eso a mí me molesta, pero ahora que él me está ayudando en sus tiempos libres, se está dando cuenta, el porqué de mis insistencias, en dejar las cosas en orden, y, también está orientando a mi hija: él le enseña, en dónde y cómo dejar sus pertenencias. Veo que todo lo que ocurre tiene un porqué, y me quedo con muchos aprendizajes y beneficios” B4.S3. (P.D) 22/septiembre/2012 (R 550).

Dulce llegó a percibir los alcances de su persona a lo largo de su vida, lo que le alentaba para estar con más esperanza y valor en la obtención de una vida más placentera y armónica. Rogers (1970) señala que a medida que aprende a confiar más en sus reacciones como organismo total, descubre que puede usarlas como guía de sus pensamientos. Por otra parte, García (1998) señala que antes aprendíamos para toda la vida, ahora vivimos para aprender, mientras lo aprendido nos da vida… Muchas veces no se cambia por el temor y el miedo, aunque se ve el beneficio que vendrá; no es la razón, sino un sentimiento que impide el cambio. Dulce, recogiendo sus vivencias pasadas y presentes, amplió su panorama y manifestó que habían sido vivencias significativas las cuales le habían concedido permanecer con solidez en su vida familiar

y profesional; en este punto, ella, llegó a vivenciar mayor satisfacción y plenitud de vida.

A través de invitar a que hicieran un ejercicio corporal para que redujeran la tensión e interiorizara su propio proceso, ella comentó: “Al ir siguiendo las instrucciones, proseguí buscando mi espacio, poco a poco comencé a sentirme relajada, vi que era el espacio correcto, continué siguiendo las indicaciones, experimenté que mi cara estaba tensa, después de un rato volví a fijarme y me di cuenta que había modificado la tensión de la cara, era más sutil, los ojos ya no estaba pesados, la boca estaban menos tensa, sentí más flexibilidad en la parte de mi cuello; en los hombros experimenté un poco de dolor y las piernas descansadas” B6 (P.D) 01/octubre/2012. (R.122). Dulce llegó a sentirse cómoda con sus compañeras, lo que le permitió manifestarse tal como era.

Actualización en lo que respecta al autoconocimiento de sí misma. Brisa logró darse cuenta de su forma de presentarse y vivir durante la jornada. Al compartir sus vivencias, señaló: “Además de tener cansancio en los pies; me doy cuenta que vivo de manera muy apresurada; después de salir del jardín llego a la casa, preparo la comida, para mí y mi hija, después de dejar a la niña en el karate, me voy a la papelería hasta las diez de la noche; regreso a la casa, cansada, a preparar algo ligero para cenar con mi esposo, esa es mi vivencia de ordinario”. B1.S3 (P.D). 01/septiembre/2012. (R.452). Dulce llegó a tener confianza en sus compañeras, por lo cual expresaba sus sentimientos y vivencias de manera espontánea; ella se encontraba en una segunda etapa del proceso, ya que vivió la experiencia de sentirse plenamente recibida y escuchada, por lo cual se produjo un ligero aflojamiento y fluidez de la experiencia.

En la segunda sesión, al responder: ¿Cómo me encuentro? expresó: “La semana pasada les comentaba que me dolían mucho las piernas porque todo el día pasaba de pie, pero quise poner en práctica lo que aprendimos y busqué un espacio para sentarme, para estar con mi hija y mi esposo; me siento satisfecha porque les hice saber que ellos son importantes en mi vida” B2.S3 (P.D) 08/septiembre/2012. (R.91). Rogers (1964) señala que cuando alguien niega lo que en realidad está experimentado,

no está consigo mismo; así, alguien se siente solo porque no se sabe acompañar ni escuchar. De igual manera, Barceló menciona:

> Cuando a tu cuerpo le permites expresarse sin presiones tiene la magnífica sabiduría para tratar tus problemas, por ello el proceso del enfoque corporal no es una tarea dura sino simplemente el estar un corto tiempo amistoso dentro de tu cuerpo, y puedas abrir la puerta de tu interior cuando lo desees, tú y sólo tú tienes esa llave (Barceló, 2003, p.161).

Brisa estaba logrado escucharse y modificar algunas rutinas que le causaban estrés y poca satisfacción; se dio la oportunidad de verse de manera más grata, integral, satisfecha de comunicar lo que pensaba y sentía; estaba logrando un mayor autorreconocimiento y apreciación, no solo para su persona sino también para los que formaban parte de su crecimiento. De igual manera, identificó que era importante orientar una mirada admirativa al propio ser y apreciar la actuación personal, hacer saber lo importante que es la familia en su ser y quehacer profesional y familiar. Al respecto, Barceló menciona:

> Abrirse a la experiencia dándole el significado sentido, vivir existencialmente procurando focalizar el presente en nuestro experienciar, confiar en el propio organismo como totalidad y como agente interno de nuestro proceso valorativo; y participar, en fin, en un proceso transformativo de nuestras relaciones interpersonales; nos configuran las mayores expectativas para ser personas en crecimiento, nos permiten, en cualquier caso, nuevas posibilidades para desarrollar con acierto nuestro propio potencial que al fin y acabo, está anclado en nuestro núcleo personal y dispuesto a extenderse en la dinámica de nuestro proyecto vital para hacer de nuestra vida un proceso satisfactorio, gratificante, eficaz y creativo (Barceló, 2002: 57).

Dulce prosiguió de manera significativa la experiencia de sentirse cómoda y recibida; al contestar la pregunta sobre los rasgos que dramatizaba expresó: “Me doy cuenta que

dramatizo mi gordura… buscaré de poner atención sobre mi forma de alimentarme, para poder estar mejor, por fuera y estar bien por dentro, la frase que elegí para recordarme durante la semana es “Lo que yo no hago por mí nadie lo va hacer” (B2.S3. (P. D) 08/septiembre/2012). (R.571). Dulce estaba pasando de la cuarta etapa a la quinta, ya que llegaba a escucharse más, a describir su modo de estar en esta vida y veía necesario cuidar su persona mediante sus dietas alimenticias, para sentirse con mayor seguridad y confianza. Rogers (1964) sostiene que cuando la experiencia adquiere mayor flexibilidad; ya no es algo remoto… la experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. Se descubren nuevos constructos personales y se los examina y cuestiona críticamente. Al respecto, añade el autor: “Si en la etapa anterior el cliente ha llegado a sentirse recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, ello determina un aumento de la flexibilidad, de la libertad y del flujo organísmico” (Rogers, 1964: 129).

Prosiguiendo con el proceso, Dulce había logrado estar con más flexibilidad con ella misma, esto le hacía voltear la mirada hacia las otras personas, a las necesidades, ir al encuentro a escuchar y que el otro se sintiera recibido. Ella comentó: “Trato de poner la atención debida cuando los niños, mi hija u otra persona me están compartiendo sus ideas o necesidades, y me abstengo de juzgar apresuradamente mientras no termine de concluir sus argumentos” (B3.S3 (P.D) 15/septiembre/2012) (R.83). Dulce había logrado un proceso satisfactorio que le estaba permitiendo mayor armonía en su actuar y obrar. Rogers menciona:

> Cuanto más me abro hacia las realidades mías y de las otras personas, menos deseo arreglar las cosas. Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar la experiencia que en mí se verifica y cuanto más me esfuerzo por extender esa misma actitud perceptiva hacia otra persona, siento más respeto por los complejos procesos de la vida. De esa manera va desapareciendo de mí cualquier tendencia a corregir las cosas, fijar objetivos, moldear a la gente o manejar y encauzarla en la dirección que de otro modo querría imponerles (Rogers, 1961: 30).

En Dulce hubo un mayor autoconocimiento, por lo cual hablaba con claridad acerca de sus sentimientos, emociones y metas conquistadas a lo largo de su existencia y de su estado actual. Ella expresó: “He conseguido tener un trabajo después de haber buscado por mucho tiempo; a partir de mi infancia, quería ser maestra y por fin lo he conseguido; he aprendido a cocinar, a desenvolverme como esposa y mi madre; otro logro es expresarme en público, decir mis sentimientos y deseos; me veo que soy muy comunicativa” (B4.S3. (P.D). 22/septiembre/2012). (R.542). Dulce mejoró su percepción y su agrado por lo que era y hacía en su vida. Rogers (1970) sostiene que a medida que progrese su apertura hacia la experiencia, su conducta total en esta y otras esferas será más equilibrada y realista. Dulce además agregó:

> Hice mi retrato en dos situaciones que identifico: en la primera, me veo que estoy feliz y a gusto de estar aquí, me digo ‘Este es mi espacio’, y a la vez, el segundo retrato es de tristeza y cansancio interior, porque que tengo muchas exigencias que cargo y que también transmito a mi esposo y a mi hija; al realizar mi retrato me gusta mirar la que está contenta, feliz, sonriente, abierta para dar cariño y recibir cariño, mi deseo es poder vivir de manera gustosa, con todos aquellos que son parte de mi vida; la familia, mis amigas, mis niños, los padres y madres de familia.(B5. S3. (P.D). 28/septiembre/2012). (R. 517).

Poder darse en cuenta de las situaciones por las que transitaba, le concedió una mayor visión de conjunto, lo cual le ayudó a lograr mayor flexibilidad; ya no era algo remoto: descubrió nuevos mecanismos. Existía una tendencia notoria a diferenciar los sentimientos y significados.

A través del taller, Dulce fue avanzando de forma progresiva en el reconocer su forma de estar por este mundo; llegó a valorarse, a visualizar con mayor claridad las relaciones que experimentaba consigo misma y con los demás. Por esto, al expresar cómo eran sus vivencias escribió: “He logrado verme de manera positiva, a reconocer los valores que poseo, las expresiones que manifiesto y me doy cuenta que debo buscar a alguien, con quien aconsejarme”. E6.S3 (P.D) 01/octubre /2012.

Proceso de cambio en lo que concierne al reconocimiento, comunicación y expresión de sus emociones. Dulce, expresó sentimientos de culpa y tristeza por la escasa convivencia con su familia; señaló que tomaba decisiones que no le correspondían y por eso se daban malos entendidos con su esposo; además, creía que exageraba los acontecimientos y que en ocasiones no sabía cómo controlar. Comentó: "Pienso que en ocasiones la verdad sí exagero en lo gritona y llorona; soy exigente con mi esposo y con mi hija, me doy cuenta que cuando suele pasar algún desacuerdo con mi esposo, me callo, no hablo, quien toma la iniciativa para hablar es él" (B2.S3. (P.D) 08/septiembre/2012) (R. 457). Dulce estaba en la cuarta etapa del proceso, ya que no tenía temor de manifestar su situación actual, se sentía escuchada, aceptada y recibida por sus compañeras, lo cual la llevaba a conseguir mayor flexibilidad y le permitía expresar sus sentimientos de forma genuina. Rogers (1970) señala que la persona puede experimentar todos sus sentimientos y estos les inspiran menos temor.

Cuanta más plena sea la vida de una persona, tanta mayor libertad de elegir experimentará y tanto más coincidirá su conducta con su experienciar cotidiano. Ella continuó: "En cambio, mi risa les agrada más, por eso quiero expresar, me digo, si mi risa les agrada más, por qué limitarme, quiero expresar más a los que me rodean, a los que conviven conmigo, y no alejarlos" (B2.S3. (P.D) 08/septiembre/ 2012) (R.601). Dulce se daba cuenta que era mejor dar sin limitaciones.

Posteriormente, se solicitó que escribieran y compartieran sus vivencias de la sesión; ella expresó: "Tengo un tesoro dentro de mí y de este tesoro quiero compartir con mi familia, y en mi profesión como maestra" (B2.S3 (P.D) 08/septiembre/2012) (R.544). Al respecto, señala Rogers: "Soy más eficaz cuando puedo escucharme con tolerancia y ser yo mismo" (1970: 27).

Continuando con las sesiones, se solicitó que anotaran diez características que las hubieran definido y las definieran. Dulce compartió:

> La niña que fui… alegre, amorosa, juguetona, amable respetuosa, protectora, servicial, cariñosa, amigable, paciente. La adolescente… callada, reservada, tolerante, paciente, amable, seria, estudiosa, poco amistosa, respetuosa, confiable, rebelde. La joven… trabajadora, estudiosa, amigable, desenvuelta,

> confiable, tolerante, alegre, un poco rebelde, respetuosa, comprometida, entusiasta. La adulta… me veo que soy amorosa, trabajadora, observadora, caritativa, inteligente, valiente, perseverante, alegre, confiable, paciente, entusiasta, me enojo cuando no hago bien las cosas, soy precavida" (PVI3) (15/septiembre/2012).

Dulce se abrió a la experiencia y estaba más consciente de su ser y forma de expresar sus sentimientos, por lo cual ante situaciones nuevas sería capaz de aceptar los hechos tal como se presentaran.

En la tercera sesión, Dulce puntualizó: "Veo que necesito oír más y saber escuchar a los demás, me doy cuenta que por la falta de escucha se dan malos entendidos en la familia y también porque hablo y hablo, sin dar la oportunidad que el otro de sus opiniones" (B3.S3 (P.D) 15/septiembre/2012) (R.566). A medida que iba avanzando en el proceso, iba obteniendo mayor valoración hacia su persona, su experienciar era desde sus vivencias actuales.

En la cuarta sesión, al estar revisando sobre los logros obtenidos, Dulce manifestó:

> Bueno, mis raíces, escribí que soy servicial, eso desde chica lo he sido, también soy caritativa, como ya les he comentado: daba catecismo en la parroquia y de vez en cuando salíamos a visitar las familias, íbamos a los albergues a realizar actividades recreativas y acompañarles por un rato. También me veo responsable, porque yo siento que era muy consentida por mis papás, por ser la única mujer y la más grande, mamá nos hacía todo. Cuando mi mamá empezó a trabajar, me fui haciendo más responsable y honesta, porque ella nos aconsejaba: decir la verdad sea lo que fuere. El tener una familia estable, creo que es un logro, porque ahora en este tiempo ya no se ve así: al momento de alguna dificultad se separan, se divorcian. Considero que ese es uno de mis mejores logros. También el ser maestra, tener trabajo, después de haber buscado por mucho tiempo. El haber aprendido a cocinar por lo menos para mi esposo y mi hija. Otro logro es poderme expresarme, decir mis sentimientos,

> deseos… ahora me veo que soy muy comunicativa (B4.S3 (P.D) 22/septiembre/2012) (R.522).

Continuando con la actualización sobre el reconocimiento, comunicación y expresión de las emociones, al explicar que una manera de expresar las emociones es a través del propio cuerpo, se les preguntó cómo expresaban la tristeza, la ira, el miedo y la alegría. Dulce respondió:

> Con lo que respecta a la tristeza, reacciono ante esta emoción llorando, lloro y lloro para calmar mi tristeza y sacar todo, para sentirme un poco mejor. Al reflexionar acerca de cómo reacciono cuando tengo miedo, me doy cuenta que me dan nervios, empiezo a preocuparme demasiado, me pregunto qué va a pasar y cómo voy a salir. Cuando tengo ira o rabia, grito y digo las cosas como creo que es, sin pelos en la lengua. Y con lo que concierne a la alegría, me encanta sonreír a carcajada abierta y fuerte, porque siento que vivo y que transmito vida, entusiasmo, felicidad, me gusta carcajearme (B5.S3 (P.D) 28/septiembre/2012) (R.174)

Así, Dulce se dio cuenta de que exteriorizaba lo que sentía y que eran componentes para favorecer la expresión de sus vivencias.

Valdez (2010) señala que en realidad el coraje es una energía que puede ser usada negativa o positivamente. Se puede usar para destruir o construir, para atacar o para defenderse… El coraje y la ira son una forma de energía divina compartida para efectuar un cambio: dentro de mí, en mis relaciones, en el trabajo y en nuestra sociedad más amplia.

Al ir avanzando con las sesiones, Dulce compartió: “Quiero, reflexionar y comprometerme a reconocer un poco más mis emociones, expresar, los sentimientos y comunicar, para que la otra persona entienda lo que siento” (B5.S3 (P.D) 28/septiembre/2012) (R. 513). Dulce, a la pregunta sobre cómo se veía, contestó: “Tranquila y desahogada, el poder contar mis pequeños problemas, y a la vez, el escuchar las vivencias de mis compañeras, me ayudan a reflexionar y buscar llevar mi

vida por un mejor camino" B5.S3 (P. D) (28/septiembre/2012) (R.530). Dulce a medida que conseguía compartir varios acontecimientos de su vida, tomó conciencia de su modo de existir y sentir, de su ser no solo físico, sino también de su parte interna; se percibía con una mayor sensibilidad. "He aprendido e identificado sobre las distintas formas de expresarme; a decir cómo me siento, a valorar, y comunicar mis emociones con las personas que me rodean" (E6.S3 (P.D) 01/octubre/2012). Al compartir sus vivencias mediante la escucha, a sí misma, obtuvo experiencias más gratificantes y significativas; por ello, darse cuenta de los sentimientos que experimentaba en ciertas situaciones la llevó a reflexionar y buscar la forma de expresar con más confianza.

Actualización en lo que concierne al reconocimiento, comunicación y expresión de sus emociones. Mientras iba avanzando con el proceso, Dulce respondió a la pregunta: ¿De qué te diste cuenta?: "Primero, que soy cariñosa, enojona, servicial, responsable, creativa, honesta, educada, me gusta que las cosas queden bien y salgan bien, cooperadora y valiente" (B1. S3 (P.D) (01/septiembre/2012) (R.452). Ella se centró no tanto en sus debilidades, sino más bien en lo que la llevaba a obtener mayor fortaleza, lo cual la encaminó a experimentar sentimientos presentes en su persona. Como describe Rogers (1964), ingresaba en un movimiento en que los sentimientos son susceptibles de ser modificados o vivenciados en cada momento, a sabiendas y con la aceptación del sujeto, que se puede expresar de manera adecuada. Dulce, en la tercera sesión, llegó a contactar sus vivencias inmediatas. No estuvo alejada de su experiencia y expresó:

> Inicié rápidamente a recordar y a escribir en mi hoja imaginaria, y cuando escucho: "Puede ser que tengas problemas con tu familia, dificultades con cierta persona que tú estimas mucho", sentí ganas de llorar, porque ayer en la tarde tuve un contratiempo con mi esposo, y no fui capaz de decirle una sola palabra… en este momento me encuentro con deseo de llegar a casa y platicar con él. También me doy cuenta que cuando esto sucede es él quien toma la iniciativa y sale al encuentro y no yo (B3.S3 (P.D) 15/septiembre/2012) (R.131).

Ella se sentía con más fluidez, seguridad y confianza para expresar su sentir y estar en este momento. Al respecto, Rogers menciona:

> Las contradicciones e incongruencias de la experiencia son encaradas cada vez con mayor claridad. Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran, y aumenta también la preocupación acerca de en qué medida el cliente a contribuido a ellos. Los diálogos que se sostienen en el interior del sí mismo se van liberando, la comunicación interna mejora y su bloqueo se reduce (Rogers, 1964: 132).

En la quinta sesión, Dulce expresó: “Bueno, yo rápido siento un ambiente cuando es agradable… rápido se percibe, ahora yo me siento en un ambiente agradable, tengo la confianza de poder decir; mira, esto no me parece, esto es así; me siento libre y también experimento que cuando me acerco a ustedes, me tienen confianza; yo me siento bien” (B5.S3 (P.D) 28/septiembre/2012). Ella, se aproximaba hacia una apertura confiada a lo que sucedía en su interior; aprendió a escucharse, lo que significa que se convirtió en una armonía de sensaciones. Al aumentar la aceptación de su ser como tal, comenzó a aceptar a los demás de la misma manera, atenta y comprensiva. Rogers menciona:

> En esta etapa, la comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos. La incongruencia entre la experiencia y la percepción se experimenta vívidamente a medida que se transforma en congruencia. En este momento de vivencia desaparece en constructo personal pertinente y el cliente se siente libre de su sistema anteriormente equilibrado (Rogers, 1964: 137).

Dulce disfrutaba al reconocer los momentos en que había vivido la alegría; señaló que sentía mucho gozo cuando veía a las personas que estimaba, y que no había visto desde hace mucho tiempo. Expresó: “La vida te da muchas sorpresas”, y añadió: “La alegría es como la brisa del mar, si no la experimentas, no la das, ni la disfrutas” (B6.S3 (P.D) 01/octubre/2012).

Continuando con las sesiones, Dulce contestó la pregunta: “¿Qué aprendo de mí?” de la siguiente manera: “Aprendo examinar mis emociones y sentimientos, a buscar la forma adecuada de expresarlos; a convivir con mi familia en armonía, paz y, sobre todo, a comunicarme con todo lo que soy” (E6.S3 (P.D) 01/octubre/2012). Así, se dio cuenta de que al reconocer sus emociones llegaba a obtener caminos apropiados para expresarlas, lo cual la llevaba a vivir con armonía y paz.

A la pregunta: “¿Qué aprendo de mis compañeras?”, Dulce respondió: “Aprendo acerca de las formas de expresarse de cada una, sus cualidades y habilidades. También aprendí a conocerlas. Entiendo que cada una es diferente, por lo cual debemos respetar su persona. Además, aprendí a que cuando tenga un sentimiento debo sacarlo con amor, sin lastimar a nadie” (B6.S3 (P.D) 01/octubre /2012) (R.526).

Ella se sentía satisfecha por haber vivido este encuentro consigo misma y con las compañeras; reconocía que era valiosa, con una mayor autovaloración y autorreconocimiento por sus cualidades, sentimientos y emociones personales. También se autodefinía y valoraba sus cualidades, las que la hacían ser alegre, respetuosa, sincera, amable y serena en el espacio vital de su vida.

Al igual que en el caso del cuadro anterior, se concentra la información de Dulce para presentar de manera esquemática los procesos de cambio detectados entre el momento que ella manifestó sus problemáticas y los avances que expresó en las últimas sesiones del taller.

	Problemática manifestada durante el taller Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos		***Proceso de cambio***	***Avances en su proceso de actualización*** Autoconocimiento, autovaloración y el experienciar sus sentimientos	
	En relación consigo mismo	***En relación con los demás***		***En relación consigo mismo***	***En relación con los demás***
DULCE	Sentimientos de culpa consigo mismo.	Quiere tener el control de todo lo que cree le	Contacto con su experienci	Aumenta el autoconocimien to.	Experiencia sus sentimientos y valora las de su

		pertenece.	a.		esposo e hija.
	Exagera su estado físico.	Adquiere muchos compromisos y comparte poco tiempo con su familia.	Recuerda sus vivencias	Puede valorarse y reconocerse a sí misma.	Mayor convivencia con su familia.
	Ponderada la necesidad de autovaloración.	Toma decisiones que no le corresponden.	Contacto consigo mismo.	Mayor consciencia de sus sentimientos y emociones.	Valora el trabajo en equipo.
	Sentimientos de tristeza por convivir poco con su familia.	Exigente con su hija y con su esposo.	Contacto con sus emociones y sentimientos.	Mayor confianza consigo misma y con las demás.	Admira las cualidades personales y las de sus compañeras.
	Poco contacto consigo mismo.		Escucha.	Reconocimiento y admiración de los logros obtenidos en su vida.	Aceptación y comprensión para los demás.
			Aprende de su experiencia.		

5.1.3 Mi desempeño ante el desarrollo de las condiciones y actitudes facilitadoras

Durante el transcurso del taller “La expresión de las emociones”, basado en el enfoque centrado en la persona (ECP) de Carl Rogers, se buscaba el desarrollo de las condiciones básicas del proceso terapéutico, a saber: que dos personas estén en contacto; que la primera persona, a quien se le llama cliente, se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad o angustia; que la segunda persona, a quien se le llama terapeuta, sea congruente en la relación con el cliente; que el terapeuta experiencie una consideración positiva incondicional hacia el cliente; que el terapeuta viva una comprensión empática hacia el marco de referencia interno del cliente; que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones inmediatas anteriores, es decir, la consideración positiva incondicional del terapeuta hacia él y la comprensión empática que el terapeuta le demuestre.

A continuación se analizará si las características mencionadas estuvieron presentes durante el transcurso del taller y se formularán preguntas sobre lo que se hizo para que se consiguiera el proceso de cambio en las cuatro personas participantes.

La primera condición del proceso de facilitación, que consiste en que “dos o más personas estén en contacto” (Rogers, 1998). Dice tomando este “estar en contacto” como el surgimiento de la relación facilitadora; esta condición se verificó en el momento en que las maestras decidieron presentarse el día y la hora señalada para la participación de las sesiones establecidas; siendo la primera pues el contacto entre las maestras y la facilitadora así como el contacto entre ellas mismas; esto se evidencio durante las seis sesiones que se impartió.

En la segunda condición, el cliente se encuentra en un estado de incongruencia, vulnerabilidad o angustia (Rogers, 1985: 49), es decir, en medio de una discrepancia entre la experiencia real de su organismo y su situación interna. Esta condición se vio reflejada durante el taller en tanto las maestras que asistieron se encontraban con necesidad de explorar y reorganizar sus vivencias y recursos personales, que tenían interés por atender. Aunque al principio no eran capaces de describir e identificar de manera detallada la vulnerabilidad con la que se vivían, al realizar la técnica acerca del

ejercicio de visualización de las partes del propio cuerpo, a la pregunta: “¿De qué te diste cuenta?”, Mariposa respondió: “Mucha pesadez en los hombros, angustia y preocupación” (B1.S4. (P.M.) 01/septiembre/2012) (R.462). De igual manera, a: “¿Qué áreas identificas de tu cuerpo?”, ella describió: “Los hombros y la cabeza pesada” (B1.S4. (P.M.) 01/septiembre/2012) (R.488): se encontraba en un estado de malestar e insatisfacción.

En esta sesión me di cuenta, como “facilitadora” que había llegado a estar consciente de mi modo de estar con mi propio ser, a tener una escucha atenta y respetuosa; buscaba valorar la participación de cada persona, sin prejuicios o valoraciones precipitadas. La vivencia fue muy enriquecedora. Me di cuenta que cuando se busca el bien común y me dispongo a acoger al otro como es, sin querer cambiar o dar mis razones, el otro también se presenta de la misma manera, confiado, seguro, disponible para comunicar sus experiencias. Fue durante el proceso del taller que poco a poco cada una, a su ritmo, comenzó a ir reconociendo su estado físico y el modo en que podía modificar su vivenciar. Gaviota, en respuesta a la pregunta: “¿Cómo me encuentro?”, exteriorizó su experiencia:

> Me he sentido descansada, a pesar del trabajo que he tenido que hacer, porque me estoy cambiando de casa y hasta el día de ayer he terminado, pero me siento contenta, con ánimo de conocerme algo más y lo que es más, el poder compartir con ustedes es una forma diferente de estar en esta institución (B2.S2 (P.G) 02/septiembre/2012) (R.411).

Por ejemplo, Rogers menciona:

> El cliente experimenta de manera inmediata y al mismo tiempo sabe que está experimentando; procurar diferenciar con exactitud sus sentimientos y los significados personales de su experiencia. La comunicación interna entra los diversos aspectos de sí mismo es libre y exenta de bloqueos; el individuo se comunica libremente en las relaciones con los demás, que ahora no están

> estereotipadas, sino que son relaciones de persona a persona. (Rogers, 1964: 142).

Personalmente, facilité un mayor acercamiento y reciprocidad por lo cual creo haber logrado llevarlas a vivenciar una aceptación positiva no solo personal, sino también por parte de ellas mismas; cada vez me fui convenciendo más de que cuando existe un profundo conocimiento, comprensión y aceptación hacia uno mismo, y llego a dar razones de mi crecimiento personal, puedo facilitar el reconocimiento y la valoración de las capacidades que tienen las demás. Rogers (1964) sostiene que la experiencia le ha obligado a admitir de forma gradual que el individuo posee en sí mismo la capacidad y la tendencia, en algunos casos, latente de avanzar en la dirección de su propia madurez.

A la pregunta realizada: "¿Qué sacas de conclusión?", Gaviota expresó lo siguiente:

> Entiendo que es una manera de manifestar lo que traigo por dentro, ya sea mi inconformidad, alegría, felicidad…Y el saber cuándo, cómo, dónde puedo expresar mis emociones me hace que sea yo misma. Claro, tomando en cuenta a las personas que me rodean. Me doy cuenta de que el poder estar en contacto con lo que me acontece, pienso, siento y actúo, me facilita el conocimiento y la escucha de las demás personas (B2.S2 (P.G) 08/septiembre/2012) (R.609).

Rogers señala:

> Alcanza una mejor comprensión de sí mismo, llega a ser más abierto a su experiencia, con lo cual disminuye su tendencia a negar o reprimir algunos aspectos de ésta y comienza aceptar mejor sus actitudes hacia los otros, pues advierte las semejanzas que existe en los demás (Rogers, 1964: 43).

Avanzando con las respuestas de las preguntas: "¿Qué aprendo de mis compañeras?", Mariposa manifestó: "Son optimistas, colaboradoras, confiables y que saben escuchar,

por lo cual aprendí a confiar y expresar mis sentimientos con libertad" (B6.S4 (P.M) 06/octubre/2012 (R.549). Ella había logrado en buena medida la quinta condición, ya que se había sentido escuchada y valorada por sus compañeras.

Rogers (1964) sostiene que cuando se crea una relación —en este caso, de mi parte— que se caracterice por una autenticidad y transparencia en la que viva mis verdaderos sentimientos, entonces, el otro experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será capaz de funcionar con eficacia. Yo me sentí muy motivada en este proceso que estuve viviendo con las maestras; no cabe duda que el acompañar a las personas me permite reconocerme y ser yo misma. Mediante el acompañamiento, las vivencias, las invitaciones a dejarse sentir en el propio organismo, me siento presente con todo mi ser: cuerpo y espíritu; descubro que se da un sinfín de interacciones, de aceptación y comunicación permanente.

Por último, es claro que estuvieron presentes las condiciones facilitadoras de la congruencia, la empatía y la aceptación positiva incondicional. Al mismo tiempo, compruebo que me gusta acompañar a las personas para que consigan vivenciar de manera libre y plena sus sentimientos y emociones, como medio para que se experimenten a sí mismas y lleguen a ser mejores personas.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

En el presente capítulo se interpretan los resultados de la intervención llevada a cabo con las maestras de preescolar desde las teorías de los autores que se abordaron en el marco teórico Es posible aplicar la conceptualización a la intervención realizada mediante el taller a partir de tres tópicos: el primero se refiere a las condiciones que estuvieron presentes a lo largo del taller y que, a su vez, facilitaron el proceso de cambio; como segundo eje se presenta la importancia del taller para el reconocimiento de las emociones; por último, una reflexión sobre el proceso de ser mujer educadora.

A fin de sustentar teóricamente los resultados obtenidos en la intervención realizada, es necesario tener presentes las condiciones necesarias para facilitar procesos de cambio, a saber: la empatía, la aceptación positiva y la congruencia. Para este propósito, se acudió a lo expuesto por Carl Rogers (1964, 1980, 2005), Juan Lafarga Corona (2013), así como al tema de las emociones expuesto por Daniel Goleman (1995) y Leslie S. Greenberg (2000). Por último, se aborda el tema de la mujer educadora, basado en la Reforma Integral de la Educación Básica (RIEB) 2011–2012.

6.1 Sobre las condiciones necesarias para facilitar procesos de cambio

El propósito del taller sobre la expresión de las emociones fue proporcionar un espacio donde las maestras pudieran lograr cambios relacionados con el autoconocimiento, el experienciar el sentimiento y la autovaloración, para que consiguieran de esta manera vivencias significativas para su crecimiento integral.

De acuerdo con Rogers (1964), las condiciones esenciales que facilitan generar cambios son la empatía, la aceptación positiva y la congruencia. La primera viene determinada por una actitud de comprensión profunda del otro. Esta actitud significa penetrar en el mundo perceptivo del otro y moverse en él de manera familiar. Rogers (1980) señala que la empatía hacia el otro implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco de referencia, sumergirse en este mundo y

manifestar la comprensión que es percibida por el otro. “Esta clase de empatía muy sensible parece ser un factor importante en el proceso de posibilitar a una persona el acercamiento a sí misma, el aprendizaje, cambio y desarrollo” (Rogers, 1980: 95).

La empatía se manifestó durante las sesiones del taller; no solo se manifestó en los comportamientos, expresiones corporales y lo manifestado durante las sesiones, sino que también fue expresada por las participantes, al comentar que se habían sentido en confianza y comprendidas por las demás. Este clima de empatía en el grupo ayudó para que pudieran compartir sus experiencias.

A propósito de lo anterior, Juan Lafarga señala:

> La actitud empática en el enfoque centrado en la persona, supone que toda persona es capaz en condiciones favorables, de explorar su propia experiencia y debido a su impulso natural al crecimiento, efectuar los cambios que considere más apropiados para sí. Tiene como objetivo inmediato facilitar y estimular esta exploración y estos cambios (Lafarga, 2013: 143).

La empatía es fundamental para alimentar la consideración positiva incondicional. Esta actitud del facilitador es una disposición intencional a validar la experiencia del grupo o de cada persona en particular.

La aceptación positiva condicional, segunda condición, consiste en una mirada llena de aprecio para cada persona del grupo. Aceptar al otro tal como es, con un respeto absoluto por su persona, sus actitudes y su comportamiento.

Considerar positivamente quiere decir también confiar en la capacidad del otro para desarrollarse y crecer, para decir libremente y hacerse responsable de sus propias decisiones. Tiene que ver con una aceptación sin condiciones del interior del otro.

Esta actitud fue percibida por las participantes, que manifestaron haberse sentido aceptadas por sus compañeras, lo cual propició sus procesos de cambio. Dulce expresó: “Bueno, yo rápido siento un ambiente cuando es agradable… rápido se percibe, ahora yo me siento en un ambiente agradable, tengo la confianza de poder decir: ‘Mira, esto no me parece, esto es así”. Me siento libre y también experimento que

cuando me acerco a ustedes, me tienen confianza; yo me siento muy bien” B5.S3 (P.D) (28 /septiembre/2012).

Al respecto, Rogers menciona:

> Cuanto mayor sea la aceptación y el agrado que experimento hacia un individuo, más útil le resultará la relación que estoy creando. Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimiento. La aceptación también significa el respeto y agrado que siento hacia él como persona distinta, el deseo de que posea sus propios sentimientos, la aceptación y respeto por todas sus actitudes, al margen del carácter positivo o negativo de estas últimas, y aun cuando ellas puedan contradecir en diversa medida otras actitudes que ha sostenido en el pasado. Esta aceptación de cada uno de los aspectos de la otra persona le brinda calidez y seguridad en nuestra relación; esto es fundamental, puesto que la seguridad de agradar al otro y ser valorado como persona parece constituir un elemento de gran importancia en una relación de ayuda (Rogers, 1964: 41).

Mantener una actitud de consideración positiva implica apreciar a las personas sin juzgarlas, sabiendo que poseen amplios recursos para autodirigirse y promover su propio crecimiento. Esta consideración positiva hacia el otro conlleva, para el facilitador, una intención de saber esperar sin ansias de control, sin querer que el otro actúe como yo desearía hiciera. Significa confianza, aprecio, interés por la otra persona.

Lafarga Corona (2013) sustenta que en el enfoque centrado en la persona la actitud positiva incondicional puede ser descrita no solo como permisiva, sino incluso como una actitud de manifiesto interés y aprecio por todo lo que la persona es, por todas sus conductas y por su comunicación. No es aprobación, ya que esta puede ser tan perjudicial como la desaprobación, sino un reconocimiento genuino y claro a todo lo que constituye la realidad interior y exterior de la persona.

Gaviota, por ejemplo, lo expresó de la siguiente manera: “Entiendo que es una manera de manifestar lo que traigo por dentro, ya sea mi inconformidad, alegría,

felicidad… Y el saber cuándo, cómo, dónde puedo expresar mis emociones me hace que sea yo misma; claro, tomando en cuenta a las personas que me rodean. Me doy cuenta de que el poder estar en contacto con lo que me acontece, pienso, siento y actúo, me facilita el conocimiento y la escucha de las demás personas (B2.S2 (P.G) 08/septiembre/2012) (R.609).

Esta ausencia de juicio valorativo no se puede confundir con la neutralidad. El facilitador centrado en la persona muestra acercamiento, amor, realiza una opción decidida y valiente de generosidad afectiva, y sabe manifestar este amor sin esperar nada a cambio. Se trata, en fin, de intentar ser más cálidos en las relaciones y en querer transmitir de manera auténtica, con presencia, amor y afecto.

La tercera condición facilitadora consiste en la actitud denominada congruencia. La congruencia del facilitador cubre la experiencia, la conciencia y la comunicación. Ser uno mismo en estos tres niveles es ser mi yo auténtico, una persona unificada. Se trata de que el facilitador deje fluir sus sentimientos en cada instante, se percate de su proceso experiencial y de las emociones que experimenta aquí y ahora, que van siendo accesibles a la conciencia, y sea capaz de vivir estos sentimientos, de experimentarlos en la relación, y comunicarlos si persisten. Rogers señala al respecto:

> He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última. Esto significa que debo tener presente mis propios sentimientos, y no ofrecer una facha externa, adoptando una actitud distinta de la que surge de un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí. Esta es la única manera de lograr que la relación sea auténtica, condición que reviste fundamental importancia. Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad. Esto es verdad en el caso en que mis actitudes no me complazcan ni parezcan conducir a una buena relación. Lo más importante es ser auténtico (Rogers, 1964: 41).

Mediante las actividades desarrolladas en las sesiones, las maestras se fueron permitiendo ser ellas mismas, expresar sus sentimientos y vivencias, como se puede constatar en la siguiente intervención. Dulce expresó: “Me siento tranquila y desahogada, el poder contar mis pequeños problemas y, a la vez, el escuchar las vivencias de mis compañeras, me ayudan a reflexionar y buscar de llevar mi vida por un mejor camino” B5.S3 (P.D) (28/septiembre/2012) (R.530).

En el transcurso del taller busqué integrar estas tres condiciones mediante la escucha atenta, la aceptación de mi propia persona y la creación de un espacio de congruencia, aceptación y empatía para fomentar procesos de cambios tanto a nivel personal como grupal.

Rogers (1987) dice respecto a este tema:

> Me siento muy satisfecho cuando puedo ser auténtico, cuando puedo acercarme a lo que sea que ocurra dentro de mí. Me gusta poder escucharme a mí mismo. Saber lo que realmente experimento en un momento dado no es cosa fácil, pero me alienta la ligera sensación de que, a lo largo de los años, voy aprendiendo. Estoy convencido sin embargo, de que ésta es una tarea vitalicia y de que nadie llega jamás a acercarse lo suficiente a todo cuanto ocurre en su propia experiencia… He aprendido, sin embargo, que esa realidad, o autenticidad, o congruencia como prefieran llamarlo constituye la base fundamental de la mejor de las comunicaciones (Rogers, 1987).

6.2 Sobre la importancia del reconocimiento de las emociones

Un segundo aspecto a comentar en este capítulo es la importancia que el taller tuvo para el reconocimiento de las emociones de las participantes.

Vivimos en una era caracterizada por la globalización, masificación, información instantánea, adelantos científicos y tecnológicos en ocasiones inverosímiles, sin contar con los profundos cambios y transformaciones derivados de las guerras y la depresión económica mundial. Estos hechos generan incertidumbre, convulsión, confrontación y marginalidad en todos los órdenes de la vida humana, no solo en esferas públicas, sino

en ámbitos que se esperarían más sosegados, como los hogares, las escuelas y las iglesias.

En fin, vivimos en una época en que los valores auténticos han cambiado de manera radical y lo que se acepta como realidad es mitad genuino y mitad virtual. Si a esto le agregamos la agresividad y la violencia con que se resuelven los conflictos entre las comunidades, es fácil entender que la gente, en este mundo insólito y caótico, se mantenga permanentemente alerta y a la defensiva.

A menudo se oye decir que algunas personas son violentas y otras no, que la agresividad depende del temperamento de cada quien o del medio en el que creció, y que a veces no hay más remedio que reaccionar para defenderse. Sin embargo, las teorías acerca de la inteligencia emocional, que sirven de fundamento en este trabajo de intervención, insisten en que las emociones, los impulsos y los sentimientos pueden ser educados y, por ende, controlados. Utilizando la educación como instrumento básico de transformación, los cambios de comportamiento deseados se van dando de manera espontánea y progresiva, sobre todo si su implementación se inicia en la etapa preescolar. Esta transformación, obviamente, debe producirse primero en nosotros los adultos, como condición para poder dedicar el máximo interés a lograr el objetivo de forjar la personalidad de los niños sobre la base del equilibrio y del autocontrol emocional.

La intención de realizar el taller de las emociones consistió en autoconocerse y explorar los sentimientos y emociones, como un elemento esencial en la formación de la personalidad y, a la vez, promover que en su jornada escolar diaria las maestras den inicio a la educación de las emociones, en el marco del sistema educativo vigente en nuestro país.

Las emociones son sentimientos, impulsos que experimentan de manera permanente los seres humanos —tanto los niños como las maestras o la directora—. No hay persona que alguna vez no sea dominada por sentimientos de tristeza, ira, alegría o miedo; dependiendo de su intensidad, y si no son controlados oportunamente, estos pueden llegar a determinar nuestro comportamiento y nuestras reacciones.

Como se vio en el análisis de las participantes, Dulce agregó:

> Hice mi retrato en dos situaciones que identifico: en la primera, me veo que estoy feliz y a gusto de estar aquí, me digo: “Este es mi espacio” y, a la vez, el segundo retrato es de tristeza y cansancio interior, porque tengo muchas exigencias que cargo y que también transmito a mi esposo y a mi hija. Al realizar mi retrato me gusta mirar la que está contenta, feliz, sonriente, abierta para dar cariño y recibir cariño, mi deseo es poder vivir de manera gustosa, con todos aquellos que son parte de mi vida: la familia, mis amigas, mis niños, los padres y madres de familia (B5. S3. (P.D) 28/septiembre/2012) (R.517).

Dulce se dio cuenta de sus vivencias y emociones, y estableció la comparación de sus estados anímicos, para ir creando una manera más gustosa de llevar su vida. Esta energía que emerge es la que promueve el cambio y transformación y, a causa de ese cambio interno, existen muchas posibilidades de interacción y encuentro.

En este orden de ideas, Daniel Goleman (1995) define a la emoción como “un sentimiento y sus pensamientos característicos, a estados psicológicos y biológicos y una variedad de tendencias a actuar”. Considera a las emociones contagiosas y se refiere al *Oxford English Dictionary*, que conceptúa las emociones como cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento o la pasión; cualquier estado mental vehemente o excitado.

En otras palabras, la emoción por lo general resulta más profunda y compleja que cualquier otro fenómeno psíquico, pues llega a niveles múltiples del sistema nervioso y de la química del ser humano. Al ir avanzando con las sesiones, Brisa, por ejemplo, se abrió a sus sentimientos y expresó con claridad lo que había conseguido a lo largo de su existencia: “Me he sentido a gusto, he recordado aspectos que he trabajado y quiero seguirlos trabajando y otros que los he integrado y veo que también necesito darme tiempo para estar conmigo misma, para sentirme mejor” (E6.S1 (P.B) 01/octubre /2012).

Leslie S. Greenberg (2000) señala que las emociones nos ayudan a sobrevivir, al proveer una manera eficiente y automática de responder con rapidez a situaciones importantes. Las emociones nos preparan para la acción; integran la experiencia, nos dan sentido, valor y dirección.

Al respecto, compartió Brisa: “Las vivencias de esta sesión me ayudó a reflexionar acerca de cómo me veo; la importancia de saber reconocer y apreciar las cualidades, los sentimientos y emociones que surgen y que también poseen los otros” (B2.S1 (P.B) 08/septiembre/2012) (R.632).

Por lo tanto, las emociones sirven como un lenguaje para comunicarnos. Esto se quedó de manifiesto durante las sesiones, pues las participantes se permitieron reconocerse, escucharse más a sí mismas y exteriorizar mediante sus intervenciones. Así pues, las maestras, durante el taller, lograron tener un mayor acercamiento a sus emociones y sentimientos, y sobre todo a la información que estos les estaban generando, lo que aumentó su conciencia y la comprensión de sus emociones, y favoreció la búsqueda de su desarrollo y beneficio personal.

No se debe olvidar que las emociones pueden ser procesos adaptativos, como son los casos del miedo ante la amenaza o el peligro, la tristeza ante la pérdida o la ira ante la agresión, pues en cada caso la emoción ayuda a enfrentar un peligro para la supervivencia.

6.3 Sobre la mujer educadora

Por último, se abordó el tema de la mujer educadora basado en la RIEB 2011–2012. La enseñanza es una tarea profesional que implica todo su potencial humano, que postula cariño, creatividad, competencia efectiva; enseñar es una profesión que conlleva comprometerse con la tarea una cierta especificidad en su cumplimiento. A lo largo del taller, las maestras se fueron dando cuenta de que era importante reconocer los sentimientos por los cuales estaban pasando, dado que si la persona es consciente de sus sentimientos y sus comportamientos, así como de la percepción que los demás tienen de ella, puede influir sobre sus acciones, ya sea para beneficio o desventaja personal. Al respecto, Brisa dijo: “Al estar escribiendo imaginariamente, comencé a sentirme con confianza conmigo misma. Reconozco que tengo algunas dificultades para expresar con naturalidad lo que me sucede, lo que me duele, en qué desearía que me apoyen” (B3.S1. (P.B) 15/septiembre/2012) (R.113).

Las maestras manifestaron haber construido nuevos significados con respecto a su autoconcepto; señalaron haber tomado consciencia de algunos de sus recursos y cualidades, así como del valor de su persona. Caminaron hacia su autovalía, hacia la consideración positiva de sí mismas, hacia su aceptación, y fue entonces cuando lograron esos nuevos significados, pues como señala Rogers, “no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptemos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta” (Rogers, 1964 27).

De esta manera, a través del taller las maestras llegaron a adquirir al menos un mayor grado de autoconciencia y, además, consiguieron experienciar los sentimientos de forma más espontánea, lo que las llevó a avanzar en su autoconocimiento.

Dentro de la labor docente no solo se requiere desarrollar un cúmulo de conceptos; la labor de la educadora no solo es complicada, sino que, además, puede ser muy estresante y agotadora. Con frecuencia, continúa su jornada en casa, pues hay que prever algunos materiales para trabajar con los niños al día siguiente. Para trabajar con niños preescolares, en particular, se requiere de una planeación sistemática y fundamentada de las acciones que se desarrollarán con ellos.

Es importante añadir que la labor de maestra resulta una actividad muy gratificante. Son muchas las cosas que los niños aprenden con la guía y orientación de la educadora, quien se da a la tarea de preparar y prever ambientes de aprendizajes para que sus estudiantes tengan experiencias significativas que les permitan construir conocimientos útiles para su vida. Por ello, el haber participado y experimentado cambios en las formas en que las educadoras podían expresar de mejor manera sus sentimientos significó ampliar las posibilidades para que pudieran generar a su vez cambios en los alumnos a ellas confiadas.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Luego de la exhaustiva consulta bibliográfica realizada y del desarrollo por capítulos del presente trabajo de grado, puedo concluir que todo lo implicado en la intervención me permitió, en primera instancia, percibir con más claridad que aunque se toma muy en cuenta el desarrollo del área socioemocional, existe un vacío al no educar esas emociones.

La finalidad de esta intervención fue permitir que las maestras obtuvieran un mayor reconocimiento de sus sentimientos y emociones, y a partir de ello lograran una mejor calidad de vida, lo que a su vez, incide en sus tareas para el desarrollo de las capacidades emocionales de los niños. La aplicación de esta intervención no debe considerarse un hecho aislado o puntual, descontextualizado de la formación de los niños se debería aplicar como un programa integrado dentro de nuestro plan de clases.

Considero que las emociones son un aspecto fundamental en el desarrollo de todo ser humano y es importante trabajarlas desde pequeños: ayudar al niño a favorecer el desarrollo de las mismas, hacerlo capaz de identificarlas, aceptarlas y llevarlas a la práctica en los diferentes entornos en que se mueve; pero es necesario valorar primero esto como algo positivo en uno mismo, para así poderlo hacerlo en los demás.

Por eso, en este programa de educación emocional es imprescindible hacer referencia al maestro y a la familia. El maestro ha de ser mediador entre los conocimientos que imparte a los alumnos y su asimilación; ha de ser un modelo a seguir, ya que para los niños son referentes importantes; los alumnos pasan mucho tiempo en la escuela y la mejor forma de mejorar la adquisición de las emociones es a través de la figura del maestro. Un maestro sensibilizado debe ser capaz de reconocer cómo se ve cada alumno a sí mismo y por qué; debe hablar con los niños acerca de cómo son —ayudarles a verse con objetividad— y de cómo querrían ser y qué deben hacer para conseguirlo. A la vez, se les debe ayudar para que se incremente el concepto que tienen de sí mismos y, en consecuencia, su motivación.

En segundo lugar, he llegado a la conclusión de que es inherente al ser humano el deseo de vivir en paz y en armonía, y por lo tanto, es de suponer que todo educador,

dirigente, líder, padre y madre —todas las personas adultas, racionales y responsables, agotadas de tanta violencia y agresividad— desea que en un futuro cercano nuestra población y la del mundo entero haya aprendido a vivir realmente en paz, a convivir en armonía con los demás y a resolver los problemas de una manera provechosa e inteligente que beneficie a todos. En ese sentido, diseñar el taller acerca de la expresiones de las emociones con las docentes de preescolar, con base en el enfoque centrado en la persona, en la educación y en las teorías de la inteligencia emocional, es contribuir a forjar generaciones sensibles y capacitadas para identificar y reconocer sus sentimientos y sus impulsos, así como para controlarlos antes de cometer actos agresivos o violentos.

Las diferentes teorías sobre la inteligencia emocional estudiadas para desarrollar el presente trabajo insisten en que si no aprendemos a controlar nuestras emociones, ellas invariablemente terminarán por dominarnos a nosotros y hacernos sus esclavos. Desarrollar la inteligencia emocional mediante la valiosa herramienta que es la educación, ofrece un potencial cultural, formativo y educador en el marco de un mensaje de objetividad, racionalidad y paz, que a su vez va despertando en el ámbito educativo, familiar, profesional, la capacidad de convivir y de resolver problemas de manera inteligente y armoniosa, sin necesidad de recurrir a la violencia. Además, el pequeño asimila pronto que tomar decisiones bajo los efectos de la ira, el miedo o la tristeza no es conveniente para nadie.

Considero que así como las maestras fueron reconociendo sus formas de expresar sus sentimientos y emociones, de igual manera los niños deben conocerlas. Los adultos tenemos el ineludible deber de enseñarles a las nuevas generaciones que si bien tienen derecho a vivir en paz y armonía, esto solo podrán lograrlo y prolongarlo durante su vida adulta mediante el control de aquellas emociones fuertes que en determinados momentos los embargan y los impulsan a actuar sin razonar. Este es el caso de los sentimientos de ira, tristeza y miedo, entre otros.

Siento absoluta confianza y seguridad en la capacidad de asimilación de los niños preescolares, siempre listos para aprender, para incorporarse e interactuar en ese mundo que apenas están descubriendo. No obstante, insisto en que es necesaria la sensibilización por parte de los docentes antes de incluir y aplicar actividades y

ejercicios en su planificación. Incluso me atrevo a sugerir que se tendría que involucrar a los padres al aplicar las técnicas de inteligencia emocional. No olvidemos que los niños son imitadores por excelencia y, por tanto, si los adultos de su entorno resuelven los conflictos de forma inteligente y pacífica, ellos tenderán a hacerlo así también, sobre todo si han sido entrenados para ello.

Además, el personal docente es un agente vital en la promoción de cambios afectivos positivos, debido a su contacto extenso y significativo en la población estudiantil y su importante papel en las interacciones con esta, para dar forma a las actitudes hacia sí y sus habilidades. Muchas maestras carecen de los conocimientos necesarios para identificar o desarrollar estrategias que fortalecerían áreas tales como el autoconcepto, el autoconocimiento y la experimentación de sus sentimientos y emociones, entre otros. De allí que la propuesta sea propiciar talleres de autoconocimiento, autoestima, expresión de los sentimientos y emociones para una mayor comprensión de sí mismas y una mejor orientación a los alumnos a ellas confiadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarez Gil, Laura Eugenia (2009). *El crecimiento humano de un grupo de alumnos de Psicología a partir de su participación en un proyecto de formación profesional: las sensaciones. Los sentimientos y procesos de pensamiento.* Tesis de la Maestría en desarrollo humano. Guadalajara: ITESO.

Barceló, Bartomeu (2003). *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bautista Castelblanco, Lucy (1997). *Desarrollo del niño menor de siete años*. Santafé de Bogotá: Universidad Santo Tomás.

Bizkarra, Karmelo (2005). *Encrucijada emocional*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Bogdan, Robert y Sari Knopp Biklen (2003). Qualitative Research for Education: An introduction to Theories and Methods. Boston: Allyn and Bacon.

Bredekamp, Sue y Carol Copple (2005). "Anexo 1. Un bosquejo del desarrollo físico en niños de tres, cuatro y cinco años de edad", en *Curso de formación y actualización profesional para el personal docente de educación preescolar*. Vol.II. México: SEP.

Bronson, Martha B. (2000). *Self–regulation in early childhood. Natur and nurture*. Nueva York: Guilford.

Cabarrús, Carlos Rafael (1998). *Crecer bebiendo del propio pozo*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Cicchetti, Dante y Sheree L. Toth (1998). "The Development of Depression in Children and Adolescents", en *American Psychologist*, *53*(2). 221–241.

Creswell, John W. (2009). *Research Design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Londres: Sage.

Denham, Susanne A. (1998). *Emotional development in young–children*. Nueva York: Guilford.

Díaz Estrada, Jorge (1995). "Estructura y disposiciones generales de Ley", en Centro de Estudios Educativos. *Comentarios a la Ley General de Educación*. México: CEE.

Espinoza Vergara, Mario (1986). *Evaluación de proyectos sociales*. Buenos Aires: Hvmanitas.

Ferreiro, Emilia (1997). “El espacio de la lectura y la escritura en la educación preescolar”, en *Alfabetización. Teoría y práctica*. México: Siglo XXI.

García Fabela, Jorge Luis (s/f). “¿Qué es el paradigma humanista en la educación?”. México: Universidad de Guanajuato [DE disponible en: http://www.riial.org/espacios/educom/educom_tall1ph.pdf].

Gardner, Howard (1995). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. México: FCE.

Gimeno Sacristán, José y Ángel I. Pérez Gómez (1997). C*omprender y transformar la enseñanza.* Madrid: Morata.

Goleman, Daniel (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

——— (2000). *El espíritu creativo*. Buenos Aires: Javier Vergara.

González Garza, Ana María (2005). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación.* México: Trillas.

González González, Antonio (s/f). *El aprendizaje significativo y el quehacer de educar. Un enfoque humanista*. Culiacán: SEPyC (Colección Letras Magistrales).

González Soto, Lorena (2011). *Emociones propias... sabiduría interna*. Tesis de grado. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.

Greenberg, Leslie S. (2000). *Emociones: una guía interna*. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Greenberg, Leslie S. y Sandra C. Paivio (1999). *Trabajar con las emociones en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Hazen, Nancy y Celia A. Brownell (1999). “Peer relationships in early childhood: Current trends and future directions”, en *Early Education and Development*, *10*. 232–240.

Hyson, Marilou (1994). *The emotional development of young children: building an emotion–centered curriculum*. Nueva York: Teachers College Press.

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente, ITESO (2006). “Plan de estudios de la Maestría en desarrollo humano”. Guadalajara: ITESO–Departamento de Salud, Psicología y Comunidad.

Lafarga Corona, Juan (2013). *Desarrollo humano. El crecimiento personal*. México: Trillas.

Lafarga Corona, Juan y José Gómez del Campo (1982). *Desarrollo del potencial humano*. México: Trillas.

Laible, Deborah J. y Ross A. Thompson (1998). "Attachment and emotional understanding in preschool children", en *Developmental Psychology*, *34*(5), 1038–1045.

Levy, Norberto (2000). *La sabiduría de las emociones.* Barcelona: Plaza & Janés.

Martínez, Miguel (1989). *Comportamiento humano. Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.

Mearns, Dave y Brian Thorne (2003). *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y la práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Mora Vázquez, Jesús Rafael (2005). *El enfoque centrado en la persona en la educación básica. El caso de la orientación educativa en la escuela secundaria*. Tesis de la Maestría en desarrollo humano. Guadalajara: ITESO.

Moreno López, Salvador (1983). *La educación centrada en la persona.* 2a. ed. México: El Manual Moderno.

——— (2000). *Guía del aprendizaje participativo. Orientación para estudiantes y maestros.* México: Trillas.

——— (2002). "De cómo los sentimientos tienen un lugar propio en la educación", en *Sinéctica*, núm.19. Guadalajara: ITESO.

——— (2004a). "Compartir un sueño. Compartir una utopía. Los proyectos de formación y de integración profesional". Ponencia presentada en el 2º Foro de Proyectos. Guadalajara: ITESO–Licenciatura en Psicología.

——— (2004b). "Un diálogo entre la práctica y la teoría", en *Sinéctica*, núm.25. Guadalajara: ITESO.

——— (2009). *Descubriendo mi sabiduría corporal*. México: Focusing.

Muñoz Polit, Myriam Eugenia (2010). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Naranjo, María Luisa (2004). *Enfoques humanístico-existenciales y un modelo ecléctico*. San José: Universidad de Costa Rica.

Nowodworsky Carmona, Edmundo (s/f). *Comunicación y lenguaje, información, imagen, educación, persuasión, empresa*. Santiago de Chile: Universitas.

Paris, Scott G. y Peter Winograd (1990). “How metacognition can promote academic learning and instruction”, en Jones, Beau Fly y Lorna Idol (eds.). *Dimensions of thinking and cognitive instruction*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Pozo, Juan Ignacio (1990). “Estrategias de aprendizaje”, en Coll, César; Jesús Palacios, y Álvaro Marchesi (comps.). *Desarrollo psicológico y educación. II. Psicología de la educación* (pp. 199–224). Madrid: Alianza.

Real Academia Española (2000). *Diccionario de la lengua española*. Madrid: Espasa Calpe.

Rogers, Carl R. (1964). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica.* México: Paidós.

——— (1980). *El poder de la persona.* México: El Manual Moderno.

——— (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.

——— (1986). *Libertad y creatividad en la educación en la década de los ochenta*. Barcelona: Paidós.

——— (2005). *El camino del ser*. Barcelona: Kairós.

Rojas Hernández, Gerardo (1998). *Paradigmas en psicología de la educación*. México: Paidós.

Rothery, Michael A.; Leslie M. Tutty y Richard M. Grinnell (2006). *Qualitative research for social workers: phases, steps, & tasks*. Boston: Allyn & Bacon.

Satir, Virginia (1981). *En contacto íntimo*. México: Pax.

Shapiro, Lawrence E. (1997). *La inteligencia emocional de los niños. Una guía para padres y maestros*. Colombia: Grupo Zeta.

Steiner, Claude (1998). *La educación emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara.

Taylor, Steve J. y Robert Bogdan (2000). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación: la búsqueda de significados*. Barcelona: Paidós.

Tonucci, Francesco (2006). “Desarrollo, aprendizaje y evaluación en la escuela infantil”, en *El proceso de evaluación en preescolar: significado e implicaciones, Guía del Taller General de Actualización* (pp. 18–23). México: SEP [DE disponible en: http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/pdf/2012/8_Tonucci_Francesco.pdf].

Vásquez–Bronfman, Ana e Isabel Martínez (1996). *La socialización en la escuela*. Barcelona: Paidós.

Villalpando, José Manuel (1992). *La filosofía de la educación*. México: Porrúa.Zinker, Joseph (1991). *El proceso creativo en la terapia gestáltica*. México: Paidós.

APÉNDICE 1

CUESTIONARIO: 1

NOMBRE:
PROFESIÓN:
TIEMPO EN EL TRABAJO:
FECHA:

El siguiente es un instrumento de evaluación que le permite a usted identificar sus comportamientos comunicativos en sus relaciones interpersonales.

Lea con atención cada enunciado y responda con sinceridad, marcando con una x la opción con la cual usted se identifica más.

1. Estoy siempre atenta y en actitud receptiva durante cualquier interacción verbal. ¿Sé escuchar?

    1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

2. ¿Las personas con las que me relaciono a nivel laboral, social o familiar manifiestan inconformidad por la forma en que me comunico con ellos?

    1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

3. ¿Cuando me provocan puedo controlarme para no reaccionar verbalmente de una manera inadecuada?

    1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

4. ¿Sé cuándo es apropiado hablar y cuándo es más conveniente guardar silencio?

    1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

5. ¿Me distraigo con facilidad cuando me hablan y no presto atención a lo que me dicen?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

6. ¿Juzgo negativamente las ideas del otro, sin permitirle exponerlas a cabalidad?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

7. Cuando converso con alguien, ¿establezco contacto visual con esa persona?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

8. Cuando me comunico con alguien, ¿tengo en cuenta la distancia física y la posición de mi cuerpo de acuerdo con la relación que tengo con esa persona?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

9. ¿Cuando me hacen preguntas poco claras, pido explicaciones?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

10. ¿Me es difícil hablar con personas extrañas?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

11. ¿Encuentro difícil expresar mi punto de vista cuando difiere del que predomina en mi grupo?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

12. ¿Tiendo a hablar más que mi interlocutor en las conversaciones?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

13. ¿Estoy consciente de que el tono de mi voz puede afectar a otras personas?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

14. ¿Percibo en los gestos y movimientos corporales de las personas el momento

apropiado para hablar?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

15. ¿Utilizo palabras amables y adecuadas para dirigirme a las personas con las que interactúo?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

16. ¿Soy consciente de la importancia de compartir y comunicarme con mis compañeros de grupo?

1. Siempre_____ 2. A veces_____ 3. Nunca _____

APÉNDICE 2

CUESTIONARIO 2

El Pre-escolar “María Bertila” con el fin de iniciar un nuevo plan de Formación necesita tener la opinión del Personal Educativo sobre las necesidades en el puesto de trabajo. Por ello, solicitamos su colaboración.
Datos Personales:

Nombre……
Fecha……
Maestra de…….

1. Identifique las tareas principales que desempeñas en el salón de clase:

2. Formación recibida en el último año en relación con el puesto que ocupas:

3. ¿Encuentra usted deficiencias/carencias en la ejecución de sus tareas?

☐SÍ
☐NO

En caso afirmativo, con qué se relacionan tales carencias:

☐Manejo del programa
☐Comunicación con los padres de familia
☐Trato con los directivos
☐Organización del equipo de trabajo
☐Comunicación con el equipo de trabajo

☐Otras causas. Señale cuáles

4. Respecto a las deficiencias que usted ha anotado en la pregunta anterior, ¿considera que son debidas a falta de Formación?

☐SI
☐NO

Por favor, su respuesta es valiosa.

5. ¿Podría usted indicarnos algún curso que usted precise para mejor eficiencia en el trabajo?

6. ¿Cómo es las relaciones interpersonales con tus compañeras de trabajo?

a. Muy bueno
b. Bueno
c. Satisfactorio
d. Insatisfactorio

7.- ¿Cómo es la relación con los directivos del plantel?

a. Muy bueno
b. Bueno
c. Satisfactorio
d. Insatisfactorio

8. Señala que acciones de tu quehacer educativo desearías interiorizar más.

Académico.----------

Humano.----------

Espiritual----------

9¿Cómo te sientes en esta Institución?

- ☐Tensa
- ☐Despreocupada
- ☐Incómoda
- ☐Relajada
- ☐Cómoda
- ☐Confiada
- ☐Indiferente
- ☐Preocupada
- ☐Interesada
- ☐(.....)

9 Observaciones y sugerencias.

APÉNDICE 3

SESIÓN 1

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN EFECTIVA Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

PRIMERA SESIÓN

El Enfoque Centrado en la Persona como un medio de crecimiento personal, convirtiéndome en colaborador inteligente de mi propio desarrollo.

Nombre: Sor Sara Lucinda Bayas Ortiz

Fecha: 01 de Septiembre de 2012

Horario: 9:00 a.m. A 13:00 p.m.

Domicilio: Colonia Francisco Sarabia, Zapopan

1. INTRODUCCIÓN. (15,minutos)

Una profunda comprensión de sí mismo es el principio del crecimiento personal. Las personas tenemos capacidad de sanar nuestras heridas y traumas; tenemos el poder de desarrollar en lo más hondo de nosotros mismos nuestros mayores potenciales.

El proceso de autoconocimiento te hace consciente de todas las riquezas personales no utilizadas, incluso perdidas, que hay en nuestro interior y en el de cada persona que llega al mundo, hay que saber convertirse en colaborador inteligente del propio desarrollo que evolucionará gradualmente durante toda nuestra existencia como si fuera la semilla depositada en cada ser humano desde su nacimiento.

El único libro que es imprescindible leer es el de la propia historia. Solo podremos corregir algunos errores conociéndonos, tomando conciencia de ellos. La determinación y el empeño en ser uno mismo son esenciales en el proceso que

conduce a la autorrealización, es decir a la verdadera felicidad. Y cuando una persona camina hacia su propia felicidad, esta forma de vida se manifiesta en amor, gratuidad y compromiso por la felicidad de los demás.

Necesitamos vernos a nosotros mismos con comprensión. Yo debo aprender a disfrutar de ser yo. Un ser único e irrepetible; después podré regalarme a la humanidad, que me necesita, y disfrutaré de la grandeza de los otros seres humanos, también únicos. Solo queriéndome podré querer a los demás. En la medida en que demos razones de quiénes somos, compartiremos nuestro propio y respectivo misterio.

Negociación de normas

- Ser puntuales
- Respetar la intervención de las compañeras
- Participar de manera activa y respetuosa
- La vivencia de este taller será, sin comentarios fuera del grupo

2. TEMA: MENSAJES QUE RESUENA EL CORAZÓN.

3. PROPÓSITOS:

- Que se conozcan a sí mismas, para que entren en contacto con lo que les ocurre, piensan y sienten.
- Mediante la comunicación, la escucha atenta, respetuosa se favorezca espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.

4. DESARROLLO DEL TEMA.

5. EJERCICIO: VISUALIZACIÓN DE LAS PARTES DEL PROPIO CUERPO.

Aprender a relajar tu cuerpo te ayudará a recuperar la serenidad, la salud y la paz. (50minutos)

De que te diste cuenta en lo físico ¿Cómo está tu cuerpo? ¿Qué áreas de tu cuerpo identificaste? Describe los aprendizajes sobre tu cuerpo.

6. EJERCICIOS FÍSICOS. (50minutos)

Caminar en el patio, pedir que se miren, nuevamente se desplazarán y se dirá que formen vinas:

Sentarse frente a frente y orientar para que por un espacio de dos minutos uno ejecute un tipo de mirada y el otro la reciba.

Tipos de mirada:

Mirada observadora

Mirada controladora, competitiva.

Mirada empática, comprensiva

Mirada cálida, tierna.

Al terminar cada una de la miradas, se invierten los roles.

Cada uno escribe cómo se sintió en la experiencia: ¿Qué aprendí de mis sensaciones? ¿Qué conocí de la compañera con la que hice el ejercicio? Para finalizar se dirá que con la mirada exprese que deseas para su compañera en esta jornada de trabajo.

7. PSICOLÓGICAS: (60 minutos)

Dentro de nosotros hay muchas etapas vividas, vamos a conocer, descubrir, aceptar y a presentar en el grupo. Para ello vamos a detenernos en cada una de las etapas de nuestra vida y vamos a anotar diez características o cualidades que me definieron y me definen.

La niña que fui…

La adolescente…

La joven…

La adulta…

Representa mediante un rompecabezas el proceso de tu vida hasta este momento.

Receso (15: minutos)

8. Exposición del trabajo realizado mediante el rompecabezas. (40)

9. Evaluación:(10 minutos)

Escribe un breve comentario, idea de que me llevo de esta primera sesión.

APÉNDICE 4

SESIÓN 1

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”
COMUNICACIÓN EFECTIVA Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

PRIMERA SESIÓN

EJERCICIOS: Visualización de las partes del propio cuerpo

Guía:

Acompañado de una música suave.

Pedir que se sienten cómodamente en las colchonetas, y que aflojen las prendas de vestir demasiado ceñidas.

Pausa.

Mira los objetos que te rodean. Cierra los ojos y entra poco a poco en tu interior.

Pausa.

Siguen oyendo los ruidos que te rodean; ello te invita e entrar más en ti mismo.

Pausa

Toma conciencia de la postura de tu cuerpo. Ello te lleva a entrar más profundamente en tu interior.

Pausa

Explora todo tu cuerpo desde el punto de vista de tu consciencia. Observa las tenciones, los malestares, el cansancio y las contracturas de tu cuerpo.

Pausa.

Localiza la tensión o el malestar en el que te vas a concentrar. Detente en esa tención. Respira, por así decirlo, a través de ella, como si te sirviera de pulmón; anímala con tu respiración.

Pausa.

Pregúntate qué ocurre justo en esa tensión, lo que esa tensión tiene que decirte. Espera en silencio su respuesta y escúchala. Sé paciente, no te contentes con una respuesta dictada por la razón.

Pausa.

Espera sin juzgarte, sin explicar, sin negar, sin modificar ni eliminar tu tensión o malestar.

Pausa.

Pregúntale a continuación a la tensión o malestar ¿Qué imagen o recuerdo hace surgir a mi conciencia en este momento?; ¿Qué símbolo se perfilan en el fondo de esa tensión o malestar? Acógela las palabras que surjan y las imágenes que aparezcan en ti.

Pausa.

Repite lentamente esas palabras, a fin de llegar a comprender mejor el mensaje que contiene esa tensión o ese malestar. Pregúntale: ¿Es esto lo que me quieres decir o darme a entender?

Pausa.

Haz lo mismo con las imágenes y pregúntales: ¿Que quieres decirme o darme a entender?

Pausa.

Si no has entendido aún el mensaje de tu tensión o malestar, hazle una pregunta más directa: ¿Cuál es exactamente el mensaje que quieren transmitirme esas palabras e imágenes? ; ¿Cuál es su sentido? Pausa.

Sigue recibiendo y acogiendo el mensaje sin pretender cambiarlo, sin tratar de explicar, razonarlo o comprenderlo.

Pausa.

Acoge el mensaje con simpatía y calidez.

Empieza a relajarte.

Pausa.

Permanece en silencio con el mensaje de la tención o del malestar.

Pausa.

Permanece atento a lo que sientes. ¿Ha cambiado la tensión o el malestar?

Pausa.

Después, agradece a tu interioridad que te haya transmitido ese mensaje y prepárate para salir de ella.

Pausa.

Mira ahora a tu alrededor; escucha de nuevo los ruidos del exterior; te frotas las manos, y después vuelve a situarte con tus compañeras.

APÉNDICE 5

SESIÓN 2

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

SEGUNDA SESIÓN

El Enfoque Centrado en la Persona como un medio de crecimiento personal, convirtiéndome en colaborador inteligente de mi propio desarrollo.

Nombre: Sor Sara Lucinda Bayas Ortiz

Fecha: 08 de Septiembre de 2012

Horario: 9:00 a.m. A 13:00 p.m.

Domicilio: Colonia Francisco Sarabia, Zapopan

1. INTRODUCCIÓN. (20. minutos)

Breve explicación: ¿Qué es la comunicación humana?

Tipos de comunicación, las funciones y los principios.

2. TEMA: Escuchar el silencio, Comunicarse es vivir.

3. PROPÓSITOS:

- Tomar conciencia de cómo podemos comunicarnos con la expresión de nuestro rostro y analizar las diferentes interpretaciones que podemos dar a las expresiones del rostro de los demás.

- Aprender a dirigir una mirada admirativa al propio ser y a apreciar la actuación personal, y que descubran las potencialidades que cada una tiene para saber manejar los recursos personales.

4. DESARROLLO DEL TEMA.

Técnica: HACER CARAS (40minutos)

Desarrollo.

1. Con anterioridad, dibujar una serie de caras con diversas expresiones y pegar en la pared frente al grupo.

2. Posteriormente pedir a las participantes que digan las características de las expresiones y qué significado le encuentran.

3. Cada participante da su propia impresión acerca de cada una de las caras.

4. Al final del ejercicio se propiciará la reflexión sobre cómo nos comunicamos con nuestro cuerpo y el riesgo de equivocarnos al interpretar a los demás en forma subjetiva.

   Bibliografía: 500 Dinámicas grupales, Gil Editores.

5. EJERCICIO PERSONAL. (60 minutos)

De las caras expuestas en la técnica anterior tomaran cuatro y harán una reflexión personal.

Se entregará una guía con algunas preguntas:

¿Cuándo me he visto de esta forma qué siento? ¿Qué hago? ¿Con quién comparto?

Comunicar sus reflexiones.

RECESO (20minutos)

6. SEGUNDA ACTIVIDAD (60 Minutos)

Lectura de un relato:

La leyenda del nomeolvides

Un anciano miraba un nomeolvides.

La flor, molesta por ser observada, le preguntó: ¿Por qué me miras así? Soy muy pequeñita y carezco de importancia comparada con las demás flores.

El anciano le dijo: La verdad es que yo entiendo mucho de la belleza. A través de la tuya se transparenta sencillez, delicadeza, naturalidad y frescor.

El nomeolvides respondió: Eres el primero que me lo ha hecho ver. En adelante ya no me creeré insignificante, sino hermoso y admirado, porque lo he sido a través de tus ojos. (Paroles de Bonheur, de Jean Vernette y Claire Moncelon).

ATRIBUIRSE VEINTE CUALIDADES

Toma un folio y, durante cinco minutos, encuentra pruebas de tu amabilidad y atribuye veinte o más cualidades. Hazlo rápidamente, sin pararte a reflexionar. Te sorprenderás la riqueza de tu inventario.

HACER LA PROPIA CARICATURA

- Haz una caricatura de ti misma. ¿Qué rasgos físicos dramatizas, exageras o subrayas: nariz demasiado prominente, orejas de elefante, piernas torcidas, granos en la cara, cabello chino, lacio etc.?

Después de este ejercicio, analiza tus reflexiones y redacta una frase inspiradora para que te fortalezca durante la semana.

PUESTA EN COMÚN DE LA EXPERIENCIA VIVIDA (30 minutos)

APÉNDICE 6

SESIÓN 2

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

SEGUNDA SESIÓN

CUESTIONARIO.

NOMBRE: _____ FECHA: _____

APRENDER A ESCUCHAR.

Contesta este cuestionario de acuerdo con la clave.

CLAVE: 5Totalmente cierto 4 Cierto 3 Puede ser 2 Falso 1Totalmente Falso

1. Me gusta escuchar cuando alguien está hablando ( )
2. Acostumbro animar a los demás para que hablen ( )
3. Trato de escuchar aunque no me caiga bien la persona que está hablando ( )
4. Escucho con la misma atención si el que habla es hombre o mujer, joven o viejo ( )
5. Dejo de hacer lo que estaba haciendo cuando hablo ( )
6. Miro a la persona con la que estoy hablando ( )
7. Pienso en lo que la otra persona me está diciendo ( )
8. Trato de escudriñar por qué lo dicen ( )

9. Dejo terminar de hablar a quien toma la palabra sin interrumpir ( )
10. Trato de comprender lo que me dicen ( )
11. Me abstengo de juzgar prematuramente las ideas hasta que haya terminado de expresarlas ( )
12. Se escuchar a mi interlocutor sin dejarme determinar demasiado por su forma de hablar, su voz, su vocabulario, sus gestos o su apariencia física ( )
13. Escucho aunque pueda anticipar lo que va a decir ( )
14. Hago preguntas para ayudar al otro a explicarse mejor ( )
15. Pido en caso necesario, que el otro explique en qué sentido está usando tal o cual palabra. ( )

APÉNDICE 7

SESIÓN 3

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

TERCERA SESIÓN

El Enfoque Centrado en la Persona como un medio de crecimiento personal, convirtiéndome en colaborador inteligente de mi propio desarrollo.

Nombre: Sor Sara Lucinda Bayas Ortiz

Fecha: 15 de Septiembre de 2012

Horario: 9:00 a.m. A 13:00 p.m.

Domicilio: Colonia Francisco Sarabia, Zapopan

1. PRERREQUISITOS (15 minutos)
2. TEMA: Vivenciando el diálogo interior; dos oídos y una sola boca.
3. PROPÓSITOS:

- Reconocer que para que se dé una buena comunicación, es importante pensar en uno mismo como en un don a ofrecer y los demás como dones que se nos ofrecen.
- Aprender a decirse palabras de ánimo en tono benévolo.

- Tomar conciencia del dialogo interior que se mantiene, sobre todo en las diversas situaciones de nuestra vida.

4. DESARROLLO DEL TEMA.

Estrategia:

Lista de pendientes y preocupaciones.

EJERCICIO DIRIGIDO. (60 minutos)

Siéntate cómodamente y cierra tus ojos. Dirige tu atención a todo tu cuerpo, por dentro, y fíjate cómo te sientes. No intentes cambiar nada. Solo fíjate como te sientes, qué sensaciones identificas en tu cuerpo, cómo es la sensación global de tu cuerpo.

Quédate en ello alrededor de unos minutos. Ahora imagínate que tienes papel y pluma para escribir.

Ahora pregúntate: ¿Qué me estorba en este momento para sentirme completamente bien?... deja la pregunta delante de ti, no busques intencionalmente las respuestas… espera haber que llega…

Ahora en ese papel imaginario ve anotando todo lo que identifiques que te estorba en este momento para sentirte completamente bien… puede ser que tengas problemas con tu familia, dificultades con cierta persona que tú estimas mucho, la dificultad para conciliar el sueño, te sientes presionada para hacer las cosas bien, sientes desconfianza al momento de comunicar tus ideas y sentimientos.

Imaginariamente sigue escribiendo todo lo que te llegue como algo que te estorba en este momento para sentirte completamente bien… Cuando te parezca que has terminado de escribir todo, repasa la lista por si ello te ayuda a identificar algo más que anotar… Cuando consideres que has terminado, que la lista está completa, imagínate que la sacas y la dejas en un lugar que no estorbe… luego, observa cómo te sientes en tu cuerpo después de haber sacado la lista.

Ahora fíjate si todavía hay alguna inconformidad o molestia, algo que todavía te estorba para sentirte totalmente bien… si identificas alguna molestia, aunque ya la hayas anotado, toma otra hoja imaginaria de papel y escribe una segunda lista, cuando

creas que ya has terminado, que la lista está completa, imagínate que la sacas y la dejas en un lugar que no estorbe… luego, observa cómo te sientes en tu cuerpo después de haber sacado la lista.

Y para finalizar ve abriendo tus ojos lentamente, pon cuidado a tu respiración, ve como se encuentra la totalidad de tu persona. Y por último en la hoja en blanco que tienes en frente si deseas escribir la experiencia de este ejercicio hazlo, tienes algunos minutos para ello.

Comunicar sus vivencias (30)

5. Dinámica: LOS SENTIDOS

Presentar distintos órganos corporales con el fin de hacer una reflexión. (40)

- ¿Con cuál te comunicas mejor?
- ¿Cuál necesitas desarrollar más y por qué?
- ¿Qué necesitas mejorar para favorecer la comunicación y tu crecimiento personal?
- ¿En qué tienes más dificultades: oído, tacto, vista, lengua…?

Comunicación de su experiencia.

Receso 20 minutos

SEGUNDA ACTIVIDAD (20 Minutos)

Técnica. EN PAREJA:

Objetivo: Propiciar la comunicación no verbal y facilitar procesos de decisión.

Desarrollo:

1. Los participantes se forman por parejas al azar y cada pareja se sienta a la misma mesa, enfrente uno del otro.

2. El facilitador reparte paliacates y un boto de plastilina a cada pareja. Explica que la dinámica consiste en modelar algo conjuntamente por pareja, con los ojos vendados. Nadie puede hablar ni emitir sonidos.

3. Después de unos 5 minutos, el facilitador interrumpe la actividad y pide que todos se quiten la venda de los ojos. Por unos instantes observan lo que han hecho con la plastilina.

4. El facilitador propicia la reflexión sobre lo que ocurrió durante la dinámica. Lo que sintieron, quién tomaba la iniciativa, cómo se produjo la comunicación, qué sentido se puede dar a esta dinámica, en que se parece a la vida…

PUESTA EN COMÚN DE LA EXPERIENCIA VIVIDA (30 minutos)

CONCLUSIÓN: (20)
¿En esta sesión qué aprendo de mí?
¿Qué aprendo de mis compañeras?
¿Cómo me siento y cómo me voy?

APÉNDICE 8

SESIÓN 4

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

CUARTA SESIÓN

El Enfoque Centrado en la Persona como un medio de crecimiento personal, convirtiéndome en colaborador inteligente de mi propio desarrollo.

Nombre: Sor Sara Lucinda Bayas Ortiz

Fecha: 22 de Septiembre de 2012

Horario: 9:00 a.m. A 13:00 p.m.

Domicilio: Colonia Francisco Sarabia, Zapopan

INTRODUCCIÓN:

1. Dar la bienvenida y expresar con una palabra cómo se encuentra en este momento.

2. TEMA: Hablar con familiaridad; Cuando me comunico vivo

3. Presentación: Las cuatro emociones básicas, según Karmelo Bizkarra.

Miedo, Tristeza, Rabia y Alegría (30 minutos)

4. PROPÓSITOS:

- Abrirse a una comunicación en el grupo, para profundizar en el conocimiento personal, llegando a tomar conciencia de las percepciones propias y ajenas.

- Reconocer nuestras emociones, para saber aprovechar de forma asertiva con el fin de lograr una mayor plenitud y bienestar en la vida.

5. DESARROLLO DEL TEMA.

Dinámica: Percepción (40)
Intención: Fomentar la comunicación y la confianza.

Desarrollo:

- Invitar a las maestras a sentarse.
- Explicar que cada una va a expresar por escrito con cinco o seis palabras cómo se (ve) percibe a sí misma y cómo percibe a cada una sus compañeras.
- Asimismo, dirán el animal, instrumento musical, comida o alimento con las que se identifican a sí mismas y a cada una de sus compañeras, y ¿Por qué?
- A partir de las percepciones personales, se abre un proceso de comunicación de ideas que sobre ella tienen sus compañeras.

6. Técnica: Descubriendo mis valores (60)

<u>El árbol de los logros</u>.
El ejercicio consiste en una reflexión sobre nuestras capacidades, cualidades positivas y logros que hemos desarrollado desde la infancia a lo largo de toda nuestra vida, descubre todo lo positivo que hay en ti. Lo primero que te invito hacer es elaborar una

lista de todos tus valores positivos, ya sean cualidades personales (paciencia, valor…), sociales (simpatía, capacidad de escucha…), intelectuales (memoria, razonamiento…) o físicos (atractivo, agilidad…). Intenta hacer una lista lo más larga posible tomándote todo el tiempo que necesites. Una vez acabada la primera lista, elabora otra con todos los logros que hayas conseguido en la vida. Da igual si esos logros son grandes o pequeños, lo importante es que tú te sientas orgullosa de haberlos conseguido. Al igual que antes, reflexiona y apunta todos los que puedas.

Cuando ya tengas las dos listas, dibuja tu “árbol de los logros”. Haz un dibujo grande, que ocupe toda la hoja y dibuja las raíces, las ramas y los frutos. Haz raíces y frutos de diferentes tamaños. En cada una de las raíces debes ir colocando uno de tus valores positivos (los que apuntaste en la primera lista). Si consideras que ese valor es muy importante y te ha servido para lograr grandes metas, colócalo en una raíz gruesa. Si por el contrario no ha tenido mucha influencia, colócalo en una de las pequeñas.

En los frutos coloca de la misma manera tus logros (los apuntados en la segunda lista). Coloca tus logros más importantes en los frutos grandes y los menos relevantes en los pequeños. Una vez que lo tengas acabado, contémplalo y reflexiona sobre él. Es posible que te sorprenda la cantidad de cualidades que tienes y todas las cosas importantes que has conseguido en la vida.

Comparte con tus compañeras para que te ayuden a añadir más raíces y frutos que ellas hayan visto en ti.

Compartir tu experiencia (40)

Breve receso (20)

7. Técnica: reconociendo nuestra emociones (30)

Las emociones son reacciones momentáneas, físicas, inconscientes. Ante un acontecimiento cualquiera, yo siento una emoción y reacciono de forma única, pero mía. Es sano darse cuenta. Por ello a continuación te invito a que observes una lista de emociones y tú debes escribir, con el mayor detalle posible, cómo reaccionas ante esa emoción.

MIEDO

……

……

……..

TRISTEZA

……

……

……

RABIA

……

……

……

ALEGRÍA

……

……

……

……

PUESTA EN COMÚN DE LA EXPERIENCIA VIVIDA (20 minutos)

APÉNDICE 9

SESIÓN 5

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

QUINTA SESIÓN

TEMA: HABLAR CON FAMILIARIDAD; CUANDO ME COMUNICO VIVO

Escribir, con el mayor detalle posible, cómo reaccionas ante esa emoción.

MIEDO

TRISTEZA.

RABIA.

ALEGRÍA

APÉNDICE 10

SESIÓN 6

TALLER PARA LAS MAESTRAS DEL PREESCOLAR “MARÍA BERTILA”

COMUNICACIÓN Y LA EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES

“EL ARTE DE COMUNICARME”

SEXTA SESIÓN

El Enfoque Centrado en la Persona como un medio de crecimiento personal, convirtiéndome en colaborador inteligente de mi propio desarrollo.

Nombre: Sor Sara Lucinda Bayas Ortiz

Fecha: 06 de Octubre de 2012

Horario: 9:00 a.m. A 13:00 p.m.

Domicilio: Colonia Francisco Sarabia, Zapopan

Introducción:

1. Dar la bienvenida.
2. TEMA: Conociendo las emociones e Identificando mis emociones.
3. PROPÓSITOS

- Aumentar nuestra toma de conciencia con respecto a nuestra manera de sentir.

- Adquirir recursos para tomar mejores decisiones en cuanto a nuestra forma de trabajar nuestras emociones.

4. DESARROLLO DEL TEMA.

5. Ejercicio: Visualización de las partes del propio cuerpo (30 minutos)

Técnica N° 1 En vinas, analizan la emoción de la Alegría (30minutos)

Emoción analizada: Alegría	¿En qué ocasiones vivo la alegría? ¿Qué Hago?
Una parte del cuerpo donde se sientes (p. ej. La alegría en el rostro…)	
Un color asociado a esa emoción (p. ej. El amarillo asociado con la alegría…)	
Una canción o un tipo de música relacionada (p. ej. Bailando, o color de esperanza, con la alegría…)	
Adjetivos relacionados con la emoción (contento, entusiasmado, gozoso, satisfecho… con alegría…)	
Una frase o refrán que tenga	

relación (p. ej. “el que tiene vergüenza, ni come ni almuerza”)	
Una situación en la que sea posible sentir esa emoción (p. ej. “una compañera con la que siempre trabajas unida ha decidido presentar un proyecto a un concurso y me ha pedido mi ayuda)	
Un símbolo que la pueda identificar (dibujar):	

PUESTA EN COMÚN (30minutos)

Técnica N° 2. Reconociendo mi tristeza (60minutos):

Se pide al grupo que durante unos minutos, en silencio intente revivir una situación en la que ha sentido tristeza, tratando de concretar el sentimiento. Se escribe en una hoja de color y se pega en el pizarrón, después se le hace una ronda invitando a expresar en voz alta, a que tienes tristeza. Seguidamente identificarán las señales físicas que la tristeza les provoca, intentaran revivir esa emoción observando su cuerpo y fijándose en las sensaciones físicas.

Se pregunta ¿Dónde localizas la tristeza en tu cuerpo?

Se entrega una silueta humana dibujada, va señalando con un rotulador donde localiza su emoción.

¿Qué sientes en esa parte del cuerpo? Se pide que lo verbalice su vivencia.

Para concluir inflamos globos, pensando meter en ellos, con cada espiración nuestra tristeza y lo atamos a nuestro cuerpo. Luego tenemos que ayudarnos unos a otros a explotarlos sin usar las manos.

Comunicación de la experiencia. (40minutos)

CIERRE DE TALLER. (30 minutos)

APÉNDICE 11

Código de Evidencias

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS.
CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: BRISA (P. B)

CONCEPTO: AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras en cuanto al reconocimiento de sí mismas?

UNIDAD TEMÁTICA: CONCIENCIA DE SÍ MISMA	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
A la pregunta ¿De qué te diste cuenta responde? B1.S1 (P. B) "Mi cuerpo está cansado, tensionado, no le doy su espacio para que recupere su energía vital". (R.459). B1.S1 (P. B) "Después de realizar el ejercicio me siento relajada, ligera y tranquila". (R 466). Áreas que identificas de Tu cuerpo: B1. S1 (P. B)	Autoconsciencia sobre el estado de su cuerpo, al expresar que sentía, tención, cansancio, malestar.	Ésta apertura a la percepción de lo que existe en este momento en sí mismo y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona que surge por el hecho de darse cuenta de su modo de estar en el aquí y en el ahora. La vida plena es un

“Las áreas que identifico de mi cuerpo son los ojos pesados, la espalda y las piernas tensionadas.” (R. 485)		proceso, no una situación estática, es una orientación y no un destino; implica una creciente apertura a la experiencia.
Descripción de los aprendizajes sobre tu cuerpo.		
B1. S1 (P. B)	Descripción de su estado actual.	
“Mi cuerpo es sabio y debo escucharlo pues él me dice lo que necesito para estar mejor, debo darle un espacio para relajarlo y saber qué me está pasando, es decir “darme cuenta”. (R. 500).	Que algunas partes de su cuerpo están muy tensionadas.	Identifica su situación externa y con la ayuda de su pensamiento consciente, puede permitir a su organismo, considerar, evaluar, identificar y equilibrar cada estimulo necesidad o demanda.
¿Cómo me encuentro?		
B2.S1 (P. B). “Al estar realizando por las noches algunos ejercicios de relajación, me está ayudando para que el cuerpo deje las tenciones y noto que rápidamente concilio el sueño. Además me doy cuenta que me preocupo más en el quehacer y poco en el ser, es decir poco expreso los sentimientos que estoy vivenciando, y deseo expresar también lo que me	Detenerse para darse cuenta qué le está pasando y qué necesita para estar mejor. Además está dándose cuenta que es saludable estar en el aquí y ahora, pensar, sentir y vivir intensamente.	Cuando logra sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente de verse a

pasa o me duele” (R. 394)		sí misma, reconocerse, llega a aceptarse y a pedir que le apoyen.
¿Qué rasgos físicos dramatizan? B2.S1 (P. B). “Creo que tengo que pensar menos y vivir más el entusiasmo. Mi frase que quiero vivir en esta semana es “Piensa, siente y vive intensamente”. (R.563)	Llega a expresar su sentir, con más espontaneidad.	La persona es absolutamente racional y se mueve con una complejidad sutil y armoniosa hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar.
B2.S1 (P. B). “Las vivencias de esta sesión me ayudó a reflexionar acerca de cómo me veo; la importancia de saber reconocer y apreciar las cualidades que tengo y que también poseen los otros”.(R632)	Auto-comprensión, experiencia de cómo se ve.	
B3.S1 (P. B) “Al estar escribiendo imaginariamente, comencé a sentirme con confianza con migo misma y reconozco que si tengo algunas dificultades	Confianza y reconocimiento.	Puede percibir sus sentimientos. Se aproxima hacia una apertura confiada a lo que sucede en su interior;

para expresar con naturalidad lo que me sucede, lo que me duele, en que desearía que me apoyen". (R.113) B4.S1 (P.B) "Reconozco que me encuentro enferma; como saben tengo migraña y anoche no he podido conciliar el sueño, pero esta mañana tomé el medicamento y ya me está pasando". (R. 70) B5.S1 (P. B) "Hoy me siento con mucha energía, contenta por el nuevo día que Dios me regala, me veo con un semblante sonriente, mi estructura corporal esta normal y noto que todo mi cuerpo se encuentra bien dispuesto a nutrirse de nuevos conocimientos y vivencias". "Al estarme dibujando comencé a sentirme con un reconocimiento y gratitud a Dios por permitirme ver la luz del día y a la vez mucha	Autoevaluación Auto- aceptación Autovaloración.	aprende a escucharse. Esto significa que se convierte en una armonía de sensaciones. Al aumentar la aceptación de su ser como tal, comienza a aceptar a los demás de la misma manera atenta y comprensiva. (Rogers, "señala en mi relación…no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy: mostrarme tranquilo y satisfecho cuando en realidad estoy enojado y descontento… no me ayuda aparentar bienestar cuando me siento enfermo". (Rogers, 1961, p.27).

alegría y familiaridad con migo misma". (R.108) E6. S1 (P.B) "Me sentido reconfortada, mi cuerpo está más liviano, los hombros menos tensos y experimento mucha paz y tranquilidad" (R.104).		

APÉNDICE 12

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS.

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: GAVIOTA (P. G)

CONCEPTO: AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras en cuanto al reconocimiento di sí mismas?

UNIDAD TEMÁTICA: CONCIENCIA DE SÍ MISMA	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
A la pregunta: De qué te diste cuenta responde: B1. S2 (P. G) "Que no tengo tiempo para mí, sino a las cosas que tengo que hacer y eso me estresa". (R. 456) Cómo está tu cuerpo después del ejercicio: B1. S2 (P. G) "En este momento, me siento muy relajada, sin preocupación, tratando de darle un poco más de respiración a mi cuerpo". (R. 468) Áreas que identificas de Tu cuerpo:	Autoconsciencia sobre el estado de su cuerpo, al expresar que no tiene tiempo.	La apertura a la experiencia: Ésta apertura a la percepción de lo que existe en este momento en uno mismo y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona que surge por el hecho de darse cuenta de su modo de estar en el aquí y en el ahora.

B1. S2 (P. G) “Mis hombros, mi nariz, mis pies. (R. 483) Descripción de los aprendizajes sobre tu cuerpo”. B1. S2 (P. G) “Relajarme un poco más, tomar en cuenta las necesidades que tiene mi cuerpo el porqué siente este malestar”. (R. 490). ¿Cómo me encuentro? B2.S2 (P.G) “Me he sentido descansada, a pesar del trabajo que he tenido que hacer, porque me estoy cambiando de casa y hasta el día de ayer he terminado; pero me siento contenta, con ánimo de conocerme algo más y lo que es más el poder compartir con ustedes ,es una forma diferente de estar en esta Institución”. (R. 411) ¿Qué rasgos físicos	Auto - reconocimiento. Descripción de su estado actual. Que algunas partes de su cuerpo están muy tensionadas. Auto- valuación. Detenerse para darse cuenta qué le está pasando y qué necesita para estar mejor.	La vida plena es u proceso, no una situación estática, es una orientación y no un destino; implica una creciente apertura a la experiencia. Una vez que se logra identificar y se considera valiosa a causa de que, paradójicamente, cuando se acepta como es, puede modificarse: no se puede cambiar, no se puede dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptemos tal como somos. El cambio parece llegar casi sin que se lo advierta.

dramatizan? B2.S2 (P.G) "Aunque yo opino que no se ven bien mis chinos, varias personas me han dicho que me veo muy bien y me doy cuenta es parte de mi esencia, de mi personalidad". Frase inspiradora "La belleza está dentro de ti y no fuera de ti" (R.477). B2.S2 (P.G) "Al escribir el listado me dificultó reconocer que cualidades tengo, me tardé en reconocer mis cualidades y me doy cuenta que es porque no estoy habituada a reflexionar sobre mi misma y creo que para valorarme más, también, cuenta esta parte de mi personalidad de mis valores como persona".(R623) B3.S2 (P.G) "Sentí que me invadía el sueño, pero cuando escucho que nuevamente	Auto- aceptación. Valoración. Reconociendo. Se conoce y se valora, y va integrándose. Autodescubrimiento: dificultad para reconocer las cualidades.	

me fije si todavía hay alguna inconformidad o molestia, comienzo a escribir con rapidez sin tanto pensar, la lista comenzó a ser larga y es cuando comienzo a apreciar que dejaba un peso que traía cargada en la espalda y para completar cuando fuimos y quemamos todo cuanto había escrito la sensación de sueño de cansancio se esfumó igual que la hoja que se iba quemado hasta quedar en unas cuantas cenizas" (R. 119)	Apreciación y autovaloración de la manera de estar, y experimentar su estado físico.	
A la pregunta ¿cómo se encuentran en este momento responden?: B4.S2 (P.G) "Me siento relajada, sin ningún pendiente" (R 77).	Autorreconocimiento Autoconfianza Mayora conexión con su ser físico y con su entorno social.	La conducta de la persona es absolutamente racional y se mueve con una complejidad sutil y armoniosa hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar. Puede percibir sus sentimientos.
B.5 (P.G) "Yo mediante el dibujo de mi retrato me veo jovial, dinámica, mi rostro esta sonriente, sereno, alegre y		Se aproxima hacia una apertura confiada a lo que sucede en su interior; aprende a escucharse. Esto significa que se

de igual forma mi estructura corporal esta flexible, podía decir descansada, fresca. Por otra parte veo que también me ha ayudado el poder estar con mis dos hermanos que ahora viven con migo en el departamento, tengo compañía, no me siento sola, nos apoyamos mutuamente y eso me hace que me vea contenta, alegre, jovial y también con más seguridad". (R118) B6 (P.G) "Me doy cuenta que no había valorado la respiración, no le daba mayor importancia, pero cuando seguía las sugerencias de darme cuenta sobre cómo es la respiración noté que iba conectándome y siguiendo un ritmo primero acelerado y poco a poco estable, sentí que iba encontrándome con el fluir del recorrer de la		convierte en una armonía de sensaciones. Al aumentar la aceptación de su ser como tal, comienza a aceptar a los demás de la misma manera atenta y comprensiva.

sangre por mis venas, con mi cara, con la boca, nariz, cuello, hombros, manos, abdomen, cadera, piernas y pies; aprecié un dolor en la cadera y me encogí, pero después de poco mi di cuenta que estaba en una posición incorrecta, nuevamente busqué de colocarme en una forma cómoda y poco a poco fui apreciando descanso, ahora me siento muy a gusto cómoda y en este momento me encuentro liviana, con ganas de trabajar y compartir con mis compañeras" (R.108).		

APÉNDICE 13

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: DULCE (P. D)

CONCEPTO: AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras en la cuanto al reconocimiento de sí mismas?

UNIDAD TEMÁTICA: CONCIENCIA DE SÍ MISMA	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
A la pregunta: ¿De qué te diste cuenta responde? B1. S3 (P. D) Primero que soy cariñosa, enojona, servicial, responsable, creativa, honesta, educada, me gusta que las cosas queden bien y salgan bien, cooperadora y valiente "Comprensión de cómo estoy con mi cuerpo y experimento que necesito descanso, ya que me encuentro estresada". (R. 452) Cómo está tu cuerpo después del ejercicio.	Autoconocimiento: Darse cuenta de cómo está en este momento, es capaz de evaluarse. Entra contacto y verifica que le está pasando.	La apertura a la experiencia. Ésta apertura a la percepción de lo que existe en este momento en uno mismo y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona que surge por el hecho de darse cuenta de su modo de estar presente, en su ser y quehacer.

B1.S3 (P. D) “Está pidiendo que le escuche, que le ponga atención, que no me olvide de él que le tome en cuenta en mi horario del día”.(R 472) Áreas que identificas de Tu cuerpo: B1.S3 (P. D) “Las piernas que son las que más trabajan a lo largo del día pues no tengo un espacio para sentarme, si no hasta la noche”. (R479) Descripción de los aprendizajes sobre tu cuerpo. B1. S3 (P. D) “Que debo aprender a relajarlo cuando este cansado, porque de lo contrario no puedo trabajar bien. Descansar más tiempo por la noche”. (R.505)	Autorreconocimiento y comunicación: Comprueba que es importante buscar espacios para descansar, de lo contrario no llegará a trabajar de manera satisfactoria. Autorreconocimiento. Autoapreciación: Identifica que es importante llegar a dirigir una mirada admirativa al propio ser y a apreciar la actuación personal; hacer saber lo importante que es la familia. Autorreconocimiento.	La vida plena es un proceso, no una situación

¿Cómo me encuentro? B2.S3 (P. D) “La semana pasada les comentaba que me dolía mucho las piernas porque todo el día pasaba de pie, pero quise poner en práctica lo que aprendimos y busqué un espacio para sentarme, para estar con mi hija y mi esposo”. Me siento satisfecha porque le hice saber que ellos son importantes en mi vida”. (R. 91) ¿Qué rasgos físicos dramatizan? B2.S3. (P. D) “Me doy cuenta que dramatizo mi gordura, buscaré de poner atención en mi forma de alimentarme, para poder estar mejor, por fuera y estar bien por dentro” (R.571) Frase “Lo que yo no hago por mi nadie lo va hacer”.	Autoconocimiento.	estática, es una orientación y no un destino; implica una creciente apertura a la experiencia. La conducta de la persona es absolutamente racional y se mueve con una complejidad sutil y armoniosa hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar. Puede percibir sus sentimientos.

B3. S3 (P. D) “Inicié rápidamente a recordar que escribir en mi hoja imaginaria, y cundo escucho; puede ser que tengas problemas con tu familia, dificultades con cierta persona que tú estimas mucho, sentí ganas de llorar porque ayer en la tarde tuve un contratiempo con mi esposo y no fui capaz de decirle una sola palabra… En este momento me encuentro con deseo de llegar a casa y platicar con él. Porque también me doy cuenta que cuando esto sucede es él quien toma la iniciativa y sale al encuentro y yo no” (R N. 131) A la pregunta ¿cómo se encuentran en este momento responden?: B4. S3 N. (P.D) “Con pena por llegar un poco tarde, pero contenta		Se aproxima hacia una apertura confiada a lo que sucede en su interior; aprende a escucharse. Esto significa que se convierte en una armonía de sensaciones. Al aumentar la aceptación de su ser como tal, comienza a aceptar a los demás de la misma manera atenta y comprensiva.

de estar aquí". (R 74) B.5 (P. D) "Estoy feliz y a gusto de estar aquí, porque me digo éste es mi espacio, es para mí, y a la vez el otro retrato es de tristeza y cansancio interior, porque veo que tengo muchas exigencias que cargo y que también transmito a mi esposo y a mi hija y al realizar mi retrato me gusta mirar aquella que está contenta, feliz, sonriente, abierta para dar cariño y recibir cariño. Mi deseo es poder vivir de forma gustosa con todos aquellos que son parte de mi vida: la familia, con mis amigas, en mi vida laboral, con mis niños y con los padres y madres de familia". (R.130) B6 (P. D) "Al ir siguiendo las instrucciones, proseguí a buscar mi espacio, poco a poco comencé a sentir		

relajación, vio que era el espacio correcto, continué siguiendo las indicaciones, experimenté que mi cara estaba muy tensa, después de un rato volví a fijar que había modificado la tención de la cara era más sutil; los ojos ya no estaba pesados, la boca estaban menos tensa, sentí más flexibilidad en la parte de mi cuello; en los hombros experimenté un poco de dolor y las piernas descansadas”(R.122).		

APÉNDICE 14

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: MARIPOSA (P.M.)

CONCEPTO: AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras en cuanto al reconocimiento de sí mismas?

UNIDAD TEMÁTICA: CONCIENCIA DE SÍ MISMA	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
A la pregunta: ¿De qué te diste cuenta? responde: B1. S4. (P.M.) "Mucha pesadez en los hombros, angustia y preocupación". (R. 462) Cómo está tu cuerpo después del ejercicio: B1. S4. (P.M.) "Relajado. Ligero, tranquilo " (R476) Áreas que identificas de Tu cuerpo: B1. S4. (P.M.) "Los hombros y la cabeza	Autoconsciencia sobre las experiencias identificas. Autoconocimiento.	La apertura a la experiencia: Ésta apertura a la percepción de lo que existe en este momento en uno mismo y en la realidad es un elemento importante en la descripción de la persona que surge por el hecho de darse cuenta de su modo de estar en el aquí y en el ahora.

pesada” (R.488). Descripción de los aprendizajes sobre tu cuerpo B1. S4. (P.M.) “Con este ejercicio aprendo que tengo que tener tiempo para mí y que no todos son perfectos o hacen bien las cosas como yo busco de hacer que eso me estresa” (R. 495). ¿Cómo me encuentro? B2.S4 (P. M) “Yo me he sentido muy a gusto, relajada de mi cuerpo; en las tardes salía con mi prima a caminar. Y en este momento estoy muy motivada para continuar aprendiendo algo más”. (R.398) ¿Qué rasgos físicos dramatizan? B2.S4 (P. M) “Dramatizo mi gordura y como estoy chaparrita, me angustio y en ocasiones no me cuido con una sana	Autorreconocimiento. Autorreconocimiento.	La vida plena es u proceso, no una situación estática, es una orientación y no un destino; implica una

alimentación”. Mi frase inspiradora: El poder de cambiar está en mi; “solo por hoy seré feliz”. (R. 568). ¿Mediante estas técnicas desarrollas y vivenciadas de qué me doy cuenta? B2.S4 (P. M) “Me doy cuenta que con frecuencia no se reconoce las cualidades que tengo y cuando me dice, muchas veces no me las creó” (R. 619). B3.S4 (P. M) “Me concentre en lo que iba diciendo y seguí las instrucciones, escribí todo lo que se me venía a la mente, noto que me siento descansada, y compruebo que mediante este ejercicio he podido expresar mis sentimientos y también darme cuenta con quien tengo dificultad para decir mis cosas y con quién no”(R.143).	Identifica que es importante llegar a dirigir una mirada admirativa al propio ser y a apreciar la actuación personal; hacer saber lo importante que es la familia.	creciente apertura a la experiencia. La conducta de la persona es absolutamente racional y se mueve con una complejidad sutil y armoniosa hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar.

A la pregunta: ¿cómo se encuentran en este momento responden: B4.S4 (P.M) “Me encuentro tranquila” (R 72). B5 S4. (P. M) “Estoy reconociendo mis cualidades, y logros que voy adquiriendo y eso me pone feliz y me encuentro muy a gusto aquí. Al estar en silencio y revisar como estoy me di cuenta que me siento a gusto con lo que soy, me gusta verme sonriente, optimista, bella, me gusta compartir, ser servicial, ayudar en todo lo que pueda” (R.147). B6 (P. M) “Cuando inicie creí no estar tensionada, pero cuando escuché la instrucción que cierren y habrán la boca ese rato sentí la tensión en mi mandíbula, ya cuando terminó el ejercicio exclamé ah sí, si era aquí donde		Cuando la persona trata de percibirse a sí mismo y observar la experiencia que verifica, sienta más respeto por los complejos procesos de la vida.

siento la tensión, el poder darme cuenta y relajarme me permitió sentirme a gusto y en este momento estoy con menos tensión y muy bien" (R.136).		

APÉNDICE 15

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: BRISA (P. B)

CONCEPTO: AUTOVALORACIÓN

¿Qué cambios manifiestan las maestras en el reconocimiento de sus emociones durante las seis sesiones?

UNIDAD TEMÁTICA RECONOCIMIENTO DE SUS EMOCIONES	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
Qué cualidades o características me definen en el aquí y ahora. B1. S.1 (P. B) "Yo soy tranquila, responsable, dispuesta a dar todo, serena, me gusta las cosas bien hechas, lo que es correcto y verdadero". (R. 689) ¿Qué aprendo de esto? B2.S1 (P. B) "Mediante la expresión del rostro se dice más de lo que	Autodefinición de sus propias características y cualidades; mediante la comunicación, escucha atenta y respetuosa; favoreciendo espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.	El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones.

se puedo expresar con las palabras” (R. 502) Expresa tu sentir y el mensaje con que se quedan. B2.S1 (P. B) “Yo soy muy importante, pero muchas veces no se reconocer o cuando me lo dice muchas veces no lo creo” (R. 541) De la actividad realizada ¿qué sacas de conclusión? B2. S1 (P. B). “Necesito darme cuenta de mis emociones y compartir con alguna persona de confianza para canalizarlas y tomar más conciencia de cada uno de los sentimientos, expresiones o emociones que surgen en mi interior para dialogar con ellos y sacar provecho” (R.585) B3. S1 (P. B) “Yo me comunico mejor con el oído, los ojos, y las manos puesto que estoy atenta a lo que me dicen, me reconozco que se escuchar y que rápidamente entiendo los mensajes o modo de ser de	Autovaloración Autoevaluación	

las personas que me son más cercanas" (R.555) B4.S1 (P.B) "Mi árbol es este y dentro de los valores yo siento que recibí de mi familia, la independencia, porque aprendí a moverme sin problemas dentro y fuera de mi hogar y creo que fue porque mis padres trabajaban los dos y nosotros todo el día pasábamos solos. También me enseñaron a ser sincera, a decir la verdad, también el amor, la alegría, la responsabilidad, la generosidad, el trabajo, la prudencia y la honradez, dentro de estos valores en las raíces más largas anoté la, independencia, la sinceridad, la prudencia, la generosidad porque como yo vive en un ambiente que no era agresivo como que aprendí a ver las cosas de forma diferente, a reflexionar y me veo que no soy muy impulsiva; igual la responsabilidad porque	Auto agradecimiento por los valores recibidos en la familia. Autorreconocimiento Auto- observación	Los valores que vivencia tiene su raíz en la familia de procedencia. Se percibe a sí misma y observa la experiencia que en ella se verifica, extienda esa misma actitud perceptiva hacía las otras personas, siente más respeto por los procesos de la vida tanto a nivel personal o familiar.

cuando uno está en la casa se apoyan entre los hermanos, por lo cual se fue creando espacios de ayuda y generosidad y veo que estos valores me han permitido ser más sensible" (R.408) Una manera de expresar las emociones es a través del propio cuerpo ¿cómo lo expresas? B5. S1 (P. B) "Cuando tengo miedo me pongo nerviosa, me sudan las manos, me seca la boca y en algunas ocasiones evado la situación. Tristeza; Me aíslo, quiero estar sola, lloro y no tengo ilusión ni deseo de hacer nada. Escribo para sacar mi tristeza. Rabia; Me callo y estoy explotando interiormente con mis ideas y opiniones, en otras ocasiones exploto reaccionando de manera negativa y respondo con agresividad. A veces soy tolerante, reflexiono y busco soluciones.	Autovaloración Autorreconocimiento.	Al entrar en contacto y reflexionar acerca de las emociones, logra una mayor capacidad de auto-observación que le permite saber con más exactitud que siente en cada momento: puede reconocer que está enojada o que experimenta rechazo hacía esta persona, que siente calidez y afecto hacia esta otra… Todas estas actitudes son sentimientos que identifica en sí misma, que le permite ser ella misma. Al reconocerse y admitir como es, puede modificar sus percepciones

Alegría; Me siento a gusto, realizo las cosas cantando, rezando, abrazando y dando sonrisas, saludos y palabras positivas y de aliento con los que me encuentro" (R.183) B6. S1 (P. B) ¿Qué aprendo de mis compañeras? "Qué son muy buenas personas, sus vivencias y experiencias me han ayudado a conocerlas y apreciarlas mejor" (R.522) ¿Qué aprendo de la facilitadora? "Aprendo que el trabajo era organizado y programado con anterioridad y la comunicación ha sido efectiva. Junto con la experiencia de las emociones"(R.566) E6.S1 (P. B) "Me he sentido a gusto, he reconocido y recordado aspectos que he trabajado y quiero seguirlos trabajando y otros que los he integrado y		anteriores. Una vez que se acepta, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta. El resultado que parece surgir del hecho de aceptarse tal como uno es consiste en que solo entonces las relaciones se tornan reales. Las relaciones reales son atractivas por ser vitales y significativas.

también necesito darme tiempo para estar conmigo misma, hacer ejercicios de relajación para sentirme mejor".		

APÉNDICE 16

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: GAVIOTA (P. G.)

CONCEPTO: AUTOVALORACIÓN

¿Qué cambios manifiestan las maestras en el reconocimiento de sus emociones durante las seis sesiones?

UNIDAD TEMÁTICA: RECONOCIMIENTO DE SUS EMOCIONES	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
Qué cualidades o características me definen en el aquí y ahora. B1. S2 (P. G) “Las características que me doy cuenta que han ido perfilando mi vida es ser responsable, honesta, alegre, sincera, amigable, reservada, vergonzosa, trabajadora, sencilla, tranquila” (R. 693)	Autodefinición de sus propias características y cualidades; mediante la comunicación, escucha atenta y respetuosa; favoreciendo espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.	La persona llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él o ella misma. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones.

¿Qué aprendo de esto? B2. S2 (P.G) “Me doy cuenta que mediante el verme y escucharme, manifiesto mi propia esencia, me siento yo misma y me siento a gusto con lo que soy; es decir no cambia mi modo de experimentar y apreciar a las personas sea cual fuere su estado actual”(R. 519)	Auto-evaluación.	Es satisfactorio permitirse ser ella misma en sus actitudes; conocer el límite de su resistencia o tolerancia, saber cuándo desea moldear o mejorar su manera de estar y de ver a las personas.
Expresa tu sentir y el mensaje con que se quedan. B2.S2 (P.G) “Cuantas veces es preciso que el otro te diga lo que posees y lo que significas para despertar y moverte al cambio” (R. 547)	Auto-reconocimiento	Al expresa sus sentimientos, se está percibiendo, lo cual le lleva a buscar un forma nueva de presentarse, y de entenderse, en el aquí de su vida.
De la actividad realizada ¿qué sacas de conclusión? B2.S2 (P.G) “Entiendo que es una manera de manifestar lo que traigo por dentro; ya sea mi	Auto-evaluación.	La comprensión es doblemente enriquecedora cuando comprende sus sentimientos, y llega aceptarlos con mayor

inconformidad, alegría, felicidad…Y el saber cuándo, cómo, dónde puedo expresar mis emociones me hace que sea yo misma; claro tomando en cuenta a las personas que me rodean”(R.609) B3.S2 (P.G) “Tengo más dificultad en saber comunicarme con la boca, se me hace difícil expresar con espontaneidad lo que siento y soy, y el tacto para demostrar mi amor y acogida” (R.561) B4.S2 (P.G) “Bueno en mi arbolito yo puse en mis raíces que es la justicia porque no me gusta que se comentan injusticas con las demás personas, si estoy viendo esto me gusta decirles oye que está pasando sé justa, no abuces de la otra persona; siento también de alguna manera que soy tolerante, amistosa y sobretodo muy alegre; siempre me ha gustado	Auto-reconocimiento.	facilidad en sí mismos; además descubre que tanto ellos como sus sentimientos cambian. Al reflexionar acerca de las cualidades valores que posee, permite abrir a la experiencia de manera más plena; las expresiones referentes al sí mismo como objeto fluyen con mayor libertad; se convierte en observador y partícipe del proceso de la experiencia organísmica y no se ve obligada a ejercer control sobre sí.

trabajar, amo a la vida soy independiente siento que de alguna manera soy fuerte por todas las cosas que me han pasado, sobretodo también perseverante, o sea que he logrado mis objetivos que he querido y soy muy honesta solidaria, tengo también el amor la paz social y respeto esas son mis raíces" (R.464) Una manera de expresar las emociones es a través del propio cuerpo ¿cómo lo expresas? B5.S2 (P.G) "Miedo; en algunas ocasiones me presento, tranquila porque no me doy cuenta lo que está pasando, después me viene un poco de inseguridad, nervios y angustia. Tristeza; escucho música para sacar lo que siento, para que vulva la alegría. Rabia; expreso con el llanto, la impotencia por no decir lo que no me gusta en		Al entrar en contacto y reflexionar acerca de las emociones, logra una mayor capacidad de auto-observación que le permite saber con más exactitud que siente en cada momento: puede reconocer que está enojada o que experimenta rechazo hacía esta persona, que siente calidez y afecto hacia esta otra… Todas estas actitudes son sentimientos que identifica en sí misma, que le permite ser ella misma.

ocasiones reacciono con agresividad. Alegría; Me presento tranquila, con entusiasmo, paz, optimismo y seguridad” (R.188) ¿Qué aprendo de mis compañeras? B6.S2 (P.G) “A Comprender más a las demás personas como son y que cada una es diferente” (R.531) B6.S2 (P.G) ¿Qué aprendo de la facilitadora? “El ser una persona optimista, responsable, honesta, organizada y paciente”(R. E6.S2 (P.G) “Me siento muy bien porque al conocer más a fondo cuáles son mis emociones, puedo actuar con más conciencia, decir lo que siento y llegar a mejorar la convivencia”.		

APÉNDICE 17

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: DULCE (P. D)

CONCEPTO: AUTOVALORACIÓN

¿Qué cambios manifiestan las maestras en el reconocimiento de sus emociones durante las seis sesione?

UNIDAD TEMÁTICA: RECONOCIMIENTO DE SUS EMOCIONES	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
Qué cualidades o características me definen en el aquí y ahora. B1. S3 (P. D) “A Lo largo de mi vida veo que he ido desarrollando las siguientes características, que me hace ser yo misma, soy alegra, trabajadora, observadora, caritativa, inteligente, valiente, confiable, paciente,	Autodefinición de sus propias características y cualidades; mediante la comunicación, escucha atenta y respetuosa; favoreciendo espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.	El individuo llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo. Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones.

entusiasta y me doy cuenta que me enojo cuando no sé hacer bien las cosas”(R.681) ¿Qué aprendo de esto? B2. S3 (P. D) “Cuando se manifiesta un rostro alegre, sereno, feliz, tranquilo, facilita la comunicación más profunda, se da una interacción importante y comprometida” (R.506) Expresa tu sentir y el mensaje con que se quedan. B2. S3 (P. D) “Tengo un tesoro dentro de mí y de este tesoro quiero compartir con mi familia y en mi profesión como maestra” (R.544) De la actividad realizada ¿qué sacas de conclusión? B2.S3. (P. D) “Pienso que en ocasiones la	Autovaloración	El vivir de manera que la persona se convierte a la vez en observador y participe del proceso de la experiencia organísmica, que no se ve obligada a ejercer control sobre sí, y que mediante la reflexión, la aceptación y el abrirse a la experiencia consigue mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior. El llegara a reconocer sus necesidades y ver que necesita para conseguir una mejor vida le sitúa en

verdad si exagero en lo gritona y llorona porque me lo han dicho. En cambio mi risa les agrada más, por eso debo reflexionar y decir si mi risa les agrada más porque limitarme quiero expresar más a los que me rodean y están más allegados a mí para no alejarlos" (R.601) B3.S3 (P.D) "Veo que necesito saber oír más y saber escuchar a los demás y me doy cuenta que por la falta de escucha se dan malos entendidos en la familia y también porque hablo y hablo sin dar la oportunidad que el otro se exprese o de sus opiniones" (R.566) B4.S3 (P. D) "Bueno mis raíces, puse que soy servicial eso desde chica lo he sido, también soy caritativa, como ya les he contado anteriormente daba	Apertura a la experiencia Auto- reconocimiento	un proceso de mayor confianza en su organismo, como medio para alcanzar la conducta más satisfactoria en cada situación de su vida personal, familiar o profesional. Es capaz de identificar sus cualidades, ha descubierto que si se abre a su experiencia, la orientación más útil y digna de confianza está en hacer lo que le produce estabilidad, pues de esa manera hallarán una conducta realmente

catecismo y de vez en cuando salíamos a visitar las familias, íbamos a los albergues a acompañarles por un rato; responsable tuve que hacer a fuerzas; porque yo siento que era muy consentida por mis papás por ser la única mujer y la más grande y mamá nos hacia todo; cuando mi mamá comenzó a trabajar me fui haciendo responsable y también honesta porque ella nos aconsejaba a decir la verdad sea lo que fuere. También el tener una familia estable pienso que el poder mantenernos ocho años de casados el tener a mi esposo en mi casa junto con mi hija creo que es un logro porque ahora en este tiempo ya no se ve así. Al momento de alguna dificultad ya se separan, se divorcian; siento que ese es uno de mis mejores logros, también el tener un trabajo después de haber buscado por mucho tiempo; desde	Autovaloración	satisfactoria. La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podría elegir su conducta: las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la unicidad de la situación actual. La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación sobre la base de los cuales podría elegir su conducta: las exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de situaciones

chiquita quería ser maestra y por fin lo tengo; también el haber aprendido a cocinar a defender por lo menos para mi esposo y mi hija; otro logro es poderme expresarme decir mis sentimientos, deseos…ahora me veo que soy muy comunicativa" (R.522) Una manera de expresar las emociones es a través del propio cuerpo ¿cómo lo expresas? B5.S3 (P. D) "Al reflexionar acerca de cómo reacciono acerca del miedo experimento nervios, me empiezo a preocuparme demasiado qué va a pasar y cómo voy a salir. Tristeza; reacciono ante esta emoción llorando, lloro y lloro para calmar mi tristeza y sacar todo para sentirme un poco mejor. Rabia: Grito y digo las cosas como creo que son, sin pelos en la lengua. Alegría: Me encanta sonreír a	Auto- valoración	similares, su percepción de la unicidad de la situación actual. Puede llegar a ser la información muy compleja, pero la persona puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia, evalué su intensidad e importancia relativas y descubra, luego de sopesar los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esa situación particular. A medida que puede abrirse más a todas sus experiencias, descubren que pueden confiar en sus reacciones.

carcajada abierta y fuerte porque siento que vivo, que transmito vida, entusiasmo, felicidad y me gusta carcajearme" (R. 174) ¿Qué aprendo de mis compañeras? B6.S3 (P. D) "Su forma de expresar, sus cualidades y su carácter". "Aprendí a conocerlas, cada una es diferente y tenemos que respetar su persona"(R.526) ¿Qué aprendo de la facilitadora? "Aprendí que cuando tenga un sentimiento debo sacarlo, con amor sin lastimar a nadie". "Me enseñó acerca del arte de la comunicación; a valorarme a darme importancia en la vida, pero más vivir el presente". Ser responsable y dinámica". E6.S3 (P. D) "He aprendido sobre las distintas formas de expresarme, a decir cómo me		

siento, a comunicar mis emociones con las personas que me rodean y como vivo a diario mi persona y mi espíritu. A examinar mis emociones y sentimientos, a buscar la forma adecuada de expresarlos. A convivir con mi familia en armonía, paz y sobre todo a comunicarme con todo lo que soy".		

APÉNDICE 18

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS
CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: MARIPOSA (P.M.)
CONCEPTO: AUTOVALORACIÓN

¿Qué cambios manifiestan las maestras en el reconocimiento de sus emociones durante las seis sesiones?

UNIDAD TEMÁTICA: RECONOCIMIENTO DE SUS EMOCIONES	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
Qué cualidades o características me definen en el aquí y ahora. B1. S4. (P.M.) “Primero cariñosa, enojona, servicial, responsable, creativa, honesta, educada, me gusta que las cosas queden bien y salgan bien, cooperadora y valiente” (R. 699) ¿Qué aprendo de esto? B2.S4 (P. M) “Yo me veo que soy alegre y mi rostro expresa mi sentir; también cuando tengo alguna	Autodefinición de sus propias características y cualidades; mediante la comunicación, escucha atenta y respetuosa; favoreciendo espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.	Cada vez acude menos a los demás en busca de aprobación o reprobación, de pautas por las cuales regir su vida, de decisiones y elecciones. El vivir de manera que la

preocupación rápidamente mi mamá o mis hermanos se dan cuenta y me dice oye chaparrita que te está sucediendo; el saber comunicar lo que me sucede y el decir el porqué de mi cara me siento escuchada, comprendida y noto que mi expresión cambia y me siento a gusto" (R.526) Expresa tu sentir y el mensaje con que se quedan. B2.S4 (P. M)	Autorreconocimiento	persona se convierte a la vez en observador y participe del proceso de la experiencia organísmica, que no se ve obligada a ejercer control sobre sí, y que mediante la reflexión, la aceptación y el abrirse a la experiencia consigue mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior.
" Yo con esta leyenda me pude ver porque en algunas ocasiones me he sentido pequeña e insignificante" (R.550) De la actividad realizada ¿qué sacas de conclusión? B2.S4 (P. M)	Auto aceptación	
"Me doy cuenta que tengo mucho miedo, que soy nerviosa, insegura; porque en esta semana que ha estado lloviendo con vientos fuertes, tuve miedo nervios y no entiendo cual es la raíz. Pero también me veo que me gusta ser feliz y esta semana	Autorreconocimiento	Presta atención a lo que ocurre en los niveles más profundos de su ser fisiológico y emocional y descubre que cada vez es mayor su deseo de construir la felicidad superar los miedos y vivir

buscaré de superar mis miedos, estando mas en contacto con lo que siento; y disfrutando con mis padres y hermanos" (R.592) B3.S4 (P.M) "No soy muy expresiva y en algunas ocasiones, me siento incomprendida por mi hermana porque no se cómo llegar o tengo temor al rechazo que me pueda dar. Trato de escuchar antes de juzgar o dar alguna opinión" (R.550) B4. S4 (P.M) "Bueno aquí mis valores; amor, soy cariñosa, responsable, honesta, trabajadora y respetuosa con los demás y todas estas cosas las aprendí en mi hogar; a pesar que en algunos momentos si me molestaba porque mi mamá nos decía hay que ser responsable, hay que ser honesta… pero gracias a ella me ha servido para construir mi personalidad; y otras que no las escribí pero al momento que ustedes fueron narrando mi decía	Autovaloración Autorreconocimiento	de una manera franca y abierta ser plenamente la propia unicidad como ser humano. Es capaz de identificar sus cualidades, ha descubierto que si se abre a su experiencia, la orientación más útil y digna de confianza está en hacer lo que le produce estabilidad, pues de esa manera hallarán una conducta realmente satisfactoria. La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación, sobre la base de los cuales podría elegir su conducta: las

también esto es un logro que lo he conseguido. Ahora mis logros son haber terminado la primaria, la secundaria y la prepa, bueno ustedes ya saben que no soy maestra, pero el tener este trabajo y el estar aprendiendo junto con ustedes me ha permitido conocer aún mas mis cualidades y habilidades, me gusta lo que hago, no le tengo miedo al trabajo, soy creativa, busco la manera de ir adentrándome más al proceso que los niños tiene y estoy muy contenta de compartir una parte de mi con los niños, con ustedes, con los padres de familia, de verdad para mí es un logro ser parte de esta institución" (R.570) Una manera de expresar las emociones es a través del propio cuerpo ¿cómo lo expresas? B5.S4 (P. M) "Cuando tengo miedo, las manos me sudan, tiemblo y algunas veces me da risa, tengo inseguridad.	Autovaloración Autorreconocimiento	exigencias sociales, sus propias necesidades complejas y tal vez contradictorias, sus recuerdos de situaciones similares, su percepción de la unicidad de la situación actual. Al entrar en contacto y reflexionar acerca de las emociones, logra una mayor capacidad de auto-observación que le permite saber con más exactitud que siente en cada momento: puede reconocer que está enojada o que experimenta rechazo hacía esta persona, que siente calidez y afecto hacia esta otra… Todas estas actitudes son sentimientos que identifica en sí misma, que le permite ser ella

Tristeza; me dan muchas ganas de llorar y me pongo muy pensativa. Rabia; cuando estoy enojada también lloro, no me gusta que me hablen hasta que me tranquilice. Alegría; cuando estoy alegre todo es muy diferente, me rio, platico" (R.199) ¿Qué aprendo de mis compañeras? B6.S4 (P.M) "Que son optimistas, colaboradoras, confiables y que saben escuchar por lo cual aprendí a confiar y expresar mis sentimientos con libertad" (R.549) ¿Qué aprendo de la facilitadora? B6.S4 (P.M) Mucho; y me gustaría las dinámicas porque aprendí a hablar más en público a descubrir más cosas de mí. Muy preparada. E6.S4 (P.M) "Me siento más segura de mi misma al hablar al expresarme y a decir lo que siento, pero	Autoevaluación	misma.

antes a pensar lo que voy a decir para no ofender.”		

APÉNDICE 19

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: BRISA (P. B)

CONCEPTO: EXPERIENCIAR EL SENTIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras al comunicar y expresar sus sentimientos y emociones después de haber participado en el taller?

UNIDAD TEMÁTICA COMUNICACIÓN Y EXPRESIÓN SUS EMOCIONES	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
¿Qué aprendo de mis sensaciones? B1. S.1 (P. B) “Aprendo a sentir la presencia del otro en su ser esencial, a saber mirar y percibir a la otra persona con sus sentimientos, donación y acogida; la otra es un ser humano como yo” (R.511). ¿Qué conocí de la compañera con la que hice el ejercicio?	Aprender a reconocer al otro a través de los diferentes tipos de miradas.	La persona totalmente abierta a su experiencia tiene acceso a todos los datos relacionados con una situación sobre la base de los cuales podría elegir su conducta.

B1. S.1 (P. B) “Que es una persona confiable, cariñosa, tranquila, no se le da ser una persona controladora”(R.670)		
A la pregunta. ¿Cuándo me he visto de esta forma qué siento? B2.S1 (P. B) “Cara triste: Me pongo triste porque no consigo lo que quiero; cuando me siento inconforme con algo y no expreso; cuando estoy enferma.	Autoevaluación de la actuación personal; Autorreconocimiento de las potencialidades que tiene para estar en el sistema social de manera más consciente.	Hay una tendencia a experimentar sus sentimientos de manera objetiva, llega a autoevaluar sus aprendizajes y vivencias.
Cara enojada: Cuando no sale como yo pienso las cosas; cuando me expreso con coraje; cuando no me siento bien y equilibrada reacciono con coraje. Cara serena: Cuando me siento a gusto con migo misma y lo que hago me agrada.	Autovaloración al analizar las diferentes interpretaciones que podemos dar a las expresiones del rostro de los demás.	
Cara desesperada: Cuando no alcanzo a realizar todas las cosas que me había planeado, esto me enoja porque soy muy exigente y me gusta que me salga todo	Autorreconocimiento y valoración sobre su situación actual y cómo sus experiencias	

bien”. (R.121) ¿De qué te das cuenta? B3.S1 (P. B) “Estoy más atenta para escuchar con atención cuando una persona está hablando, porque suelo continuar haciendo las actividades sin prestar la atención debida; por el afán de terminar mis pendientes”(R.73) B4.S1 (P.B) “Durante el transcurso de la vida he conseguido una vida espiritual integral; esta vida espiritual me ha hecho que vaya integrando, mi parte humana, mi parte psicológica, no está terminada porque aquí también escribí conseguir una madurez porque es un proceso que se debe hacer toda la vida; pero tengo unas raíces con varios valores y la madurez se va completando día con día, a veces aparecen síntomas en donde uno debe darse cuenta por lo que está pasando y es	personales pueden facilitar para lograr una mejor convivencia y comunicación. Empatía, aceptación, reconocimiento; al momento que las maestras participan de manera espontánea permitieron escucharse unas a otras, contactar con sus sentimientos y se permitieron expresarlos a través de la palabra y de los sentimientos.	La apertura a la experiencia interna y externa, le lleva a una aceptación hacia las demás personas; es capaz de manifestar con libertad sus vivencias y a la vez se halla en condiciones de aceptar las experiencias de los otros.

una lucha constante llegar a conseguir una vida plena, esos son los logros grandes y los pequeños que anoté es el ser creativa, me gusta dibujar, pintar, tocar guitarra, soy alegre y también he aprendido a aceptar el dolor físico, me concibo que soy fuerte para sufrir porque el mismo hecho que desde cuando era pequeña comencé a sufrir. Por lo tanto también aprendí hacer tolerante y cuando alguna persona me comenta que le duele la cabeza o el cuerpo, trato de entender y si está en mi posibilidad buscar algún remedio que le ayude a aliviar el dolor, y también se estar con el dolor y continuar trabajando, pero me doy cuenta que debo permitirme un descanso porque como vimos en la segunda sesión el cuerpo también merece su descanso"(R.435) ¿Cómo me quedo? B5.S1 (P.B) "Me quedo satisfecha y con el	Valoración y apreciación de su proceso de crecimiento. Aceptación	Presta atención a lo que está experimentando y se permite expresar su estado actual. Una manera de proseguir su auto-realización es experimentar, alegría, satisfacción, las bondades básicas aún de temor, placer, maravilla, independientemente de lo viciadas que estas experiencias aparezcan ante los ojos de otras personas.

compromisos de trabajar más y mejor los sentimientos sobre todo de coraje” “Y la alegría para expresar más en mi vida”(R.508) ¿Cómo me voy? “Me voy satisfecha de saber que soy persona y como tal necesito expresar los sentimientos que surgen en mí, para poder vivir a plenitud”(R.527) ¿Con qué me quedo? E6.S1 (P. B) A saber sacar las emociones y sentimientos de forma asertiva. A tener una vida más integrada A ser más eficiente en el ser y hacer A tomar en serio la vida-viviendo cada momento.		

APÉNDICE 20

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: GAVIOTA (P. G)

CONCEPTO: EXPERIENCIAR EL SENTIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras al comunicar expresar sus sentimientos y emociones después de haber participado en el taller?

UNIDAD TEMÁTICA: EXPERIENCIAR LOS SENTIMIENTOS	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
¿Qué aprendo de mis Emociones? B1. S2(P. G) “A tener más confianza, seguridad de mi persona para de esa manera aceptar, corresponder a las demás persona que me rodean” (R. 522) ¿Qué conocí de la compañera con la que hice el ejercicio? B1. S2(P. G) “Conocí que es una persona que sabe amar y también de	Autorreconocimiento, escucha y empatía que permite a las compañeras abrirse a sus experiencias. Aceptación y respeto hacia la autoexploración, y la	Reconoce el proceso que ha conseguido y narra de manera clara los sentimientos que está experimentando.

deja amar; una persona tranquila, serena, abierta, acoge al otro, es amable. No es controladora, le agrada colaborar al bienestar común"(R.671) A la pregunta. ¿Cuándo me he visto de esta forma qué siento? B2.S2 (P.G) "Cara Feliz: Siento que soy muy agradable, que estoy disponible a saber escuchar y ser escuchada, se siente la buena vibra. Cara seria: No me agrada mucho porque me doy cuenta que las personas no se acercan a conversar con migo, sienten mi rechazo o sea la indiferencia que tomo a las cosas que me está comunicando. Cara Coqueta: Al fijarme en esta cara me doy cuenta que también soy coqueta y me parece que de esa forma transmito alegría a los demás. (No creo que sea presumida, para mi es	expresión de sus emociones. Reconocimiento y expresión de los sentimientos que generó la técnica desarrollada.	Hay una tendencia a experimentar sus sentimientos de manera presente y a autoevaluarse los escenarios del cómo se ve y que le produce esas situaciones. A medida que ha llegado a sentirse en confianza, se abre a la experiencia y expresa libremente sus vivencias. El poder comunicar las vivencias que a lo largo de la vida le han acontecido le permite reconocer

agradable, porque transmito alegría). Cara preocupada: Siento que me falta confiar en mis habilidades y me doy cuenta que me falta conocerme en ésta parte" (R.169) ¿De qué te das cuenta? B3.S2 (P.G) "Tengo mayor tolerancia y aceptación; ahora dejo que termine de hablar quien toma la palabra sin interrumpir y lo que es más ahora puedo mirar a los ojos de la persona con quien estoy hablando, me reconozco más segura"(R.79) B4.S2 (P.G) "Para poder lograr todo lo que yo quería claro que primero tuve que pasar por la primaria, secundaria, prepa, era parte de mi perseverancia para lograr mi objetivo que yo siempre había querido que era tener una profesión; al principio mi objetivo era estudiar para llegar hacer enfermera, pero	Apertura a la experiencia, mediante la expresión verbal y no verbal de cómo ha ido consiguiendo sus objetivos hasta el día de hoy. Empatía y Comprensión: Al momento que las maestras participan de manera espontánea permitieron escucharse unas a otras, contactar con sus sentimientos y se permitieron expresarlos a través de la palabra y de los sentimientos.	los avances obtenidos durante su proceso de crecimiento personal; y a la vez es capaz de reconocerse, comunicar y si así lo decide modificar para generar nuevos cambios.

también la otra era la que se inclinaba para la educación de los niños y pues me fui por la otra por la educación de los niños, y pues estoy muy contenta por haber terminado mi carrera y también algo muy importante para mi es tener mi familia que son mis hermanos, claro que mis papás, estoy muy contenta por tenerlos todavía con migo a pesar de algunos problemillas o las diferencias pero siempre sé que vamos a estar juntos para superar todo lo que venga más adelante y que con esto ellos me enseñaron a ser justa, trabajadora, responsable, alegre además ellos me brindaron que fuera independiente, no me tuvieron tanto, que fuera apegada a ellos y sino para poder llegar hacer lo que soy me dieron libertad y con la libertad la confianza, porque yo veo en muchas personas que no les brindan a sus hijos la confianza, como a mí	Autorreconocimiento y satisfacción por los beneficios obtenidos.	Logra obtener experiencias que le hacen más flexible, comienza a cambiar los significados de su forma de interactuar y referirse a su persona y a los demás.

me lo han dando; también el ser solidaria sobretodo con mis hermanos, también de las personas que me rodean pero sobretodo con mis hermanos y que siempre tengamos paz entre nosotros que hagamos de la vida un lugar armonioso, también el respetar a las personas tal cual son; también un fruto viene siendo el saber cocinar, arreglar la casa, pero no lo valoraba porque para mí no era significativo; lo que si valoro fue haber obtenido una profesión porque me ha costado muchísimo tener esta profesión y lo disfruto más porque es parte de mi cosecha. Pero por eso no lo veía tan importante, pero al reflexionar veo que también a través de las cosas comunes se va haciendo una vida más plena"(R. 480) ¿Con que me quedo? B5.S2 (P.G) "Con la satisfacción de conocerme cómo ser		

humano, ser persona". (R.506) ¿Cómo me voy? "Feliz, para poner en práctica todo lo que he ido aprendiendo con el curso del arte de la comunicación; porque en ocasiones uno no sabe cómo expresar lo que siente, sobre todo de qué forma decir las cosas" (R.518). ¿Con qué me quedo? E6.S2 (P.G) Con un gran sabor de boca.		

APÉNDICE 21

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS

CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: DULCE (P. D)

CONCEPTO: EXPERIENCIAR EL SENTIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras al comunicar expresar sus sentimientos y emociones después de haber participado en el taller?

UNIDAD TEMÁTICA: EXPERIENCIAR LOS SENTIMIENTOS	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
¿Qué aprendo de mis Emociones? B1. S3 (P. D) “Que puedo controlar a veces mis emociones y otras veces no tanto. Que puedo expresarlas con tan solo una mirada y una sonrisa” (R.517) ¿Qué conocí de la compañera con la que hice el ejercicio? B1. S3 (P. D) “Que puede y puedo expresar su sentir y yo el mío, porque	Autorreconocimiento y autovaloración sobre su forma de integrar sus emociones; entra en contacto con lo que le ocurre, piensan y sienten. Mediante la comunicación, la escucha atenta, respetuosa se favorezca espacios para expresar sus sentimientos y necesidades.	Reconoce el proceso que ha conseguido y narra de manera clara los sentimientos que está experimentando.

los ojos deja ver su alma, y yo pude conocer un poco de ella, cuáles son sus expresiones, cuando es amable, comprensiva, y cuando es controladora. Porque sabe expresarlas cada una de ellas; lo cual me va a enseñar mucho".(R.661)		
A la pregunta. ¿Cuándo me he visto de esta forma qué siento?		La persona puede experimentar todos sus sentimientos y éstos les inspiran menos temor.
B2.S3 (P. D) "Cara gritona: Cuando me siento desesperada; cuando algo no me sale como yo quiero. Cara llorona: Cuando me hiere mis sentimientos o me hacen alguna crítica poco constructiva, lloro y después me siento aliviada.	Autoevaluación al propio ser y apreciación a la actuación personal; Autodescubrimiento de los recursos que posee.	Cuanto más plena sea la vida de una persona, tanto mayor libertad de elegir experimentará y tanto más coincidirá su conducta con sus intenciones
Cara con una risa fingida: Cuando algo no me agrada tanto, aplico una risa fingida, pero siento que debo expresar mi opinión, pero para no causar conflicto simplemente sonrío con fingimiento. Cara con una risa plena:		El proceso de llegar a ser uno mismo implica una profunda experiencia de elección personal. La persona advierte que puede escoger entre seguir ocultándose bajo un disfraz o arriesgarse a ser él

siento que esa quiero ser yo, una mujer que disfruta de la vida, de la familia, del trabajo, de todo lo que hago y soy"(R.152) ¿De qué te das cuenta? B3.S3 (P.D) "Trato de poner la atención debida cuando los niños, mi hija u otra persona me están compartiendo sus ideas o necesidades, y me abstengo de juzgar prematuramente hasta que haya terminado de expresar"(R.83) B4.S3 (P. D). "He conseguido tener dos trabajos, más atender mi casa, si me cuesta mucho trabajo pero pienso que si uno puede y lo desea se puede hacerlo; otro lo puse abajo, es ser madre joven y esposa joven, me junté como a los 20 años, me junte porque iba a tener a mi hija ya teníamos planes porque ya habíamos durado mucho	Tendencia actualizante: Al reconocer su proceso personal el cual le ha permitido estar con más entusiasmo, compartir lo que tienen y recibir de las otros sus dones y saberes. Aprecio con respecto a la manera de sentir y adquirir recursos para tomar mejores decisiones en cuanto a la forma de expresar las emociones.	mismo; descubre que es un agente libre, dotado del poder de distribuir a otro o a sí mismo, pero también de la capacidad de mejorase y mejorar a los demás. Valora e inicia una nueva manera de vivir, donde los sentimientos se experimentan con mayor profundidad, y de manera más intensa. Gracias al mayor realismo que ha adquirido, elimina el elemento artificial de sus relaciones con los demás y en consecuencia éstas se tornan más profundas y satisfactorias, puesto que logra incluir en ellas los aspectos más reales. Se orienta hacia la inmediatez de su vivencia, en la cual existe plenamente y sabe que

tiempo juntos pero a los tres meses que me encontraba embaraza me fui a vivir con él a su casa. Y si veo que es un logro porque si me acostado complementarme con él, es un poco desordenado y eso a mí me choca pero ahora que él me está ayudando en sus tiempos libres, se está dando cuenta el porqué de mis insistencias en dejar las cosas en orden y también me está ayudando con mi hija porque él le dice en donde y como debe dejar sus pertenencias. Veo que todo lo que ocurre tiene un parque y me ha dejado muchos aprendizajes y logros" (R. 551) ¿Con qué me quedo? B5.S3 (P. D) "Reflexionando y tratar de controlar un poco más mis emociones y encontrar la forma de hablar para que la otra persona entienda lo que siento" (R. 513) ¿Cómo me voy?	Autorreconocimiento, autoconcepto. Autovaloración y satisfacción por los beneficios obtenidos	puede recurrir a ella para descubrir sus significados habituales. Se acerca gradualmente a la fluidez y logra cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias.

Tranquila y desahogada al poder contar mis pequeños problemas y escuchar vivencias que me ayudarán en lo positivo a llevar mi vida por un mejor camino(R.530) ¿Con qué me quedo? E6.S3 (P. D) Todo positivo y seguir trabajando para ser mejor persona y seguir en constante comunicación con alguien que me pueda aconsejar.		

APÉNDICE 22

CÓDIGO PARA CLASIFICAR EVIDENCIAS.
CLAVE: Bitácora (1) (2) (3) (4) (5) (6) Sujeto (S) sinónimo de la participante: MARIPOSA (P.M.)

CONCEPTO: EXPERIENCIAR EL SENTIMIENTO

¿Qué cambios manifiestan las maestras al comunicar expresar sus sentimientos y emociones después de haber participado en el taller?

UNIDAD TEMÁTICA: EXPERIENCIAR LOS SENTIMIENTOS	TEMA CENTRAL	LENGUAJE E.C.P
¿Qué aprendo de mis Emociones? B1. S4. (P.M.) “Que no puedo mirar por mucho tiempo a los ojos de la otra persona. También aprendo que solo con una mirada uno dice muchas cosas y que ver a las personas a los ojos no es malo, si no es un respeto”(R.527) ¿Qué conocí de la compañera con la que	Aprender a conocer al otro mediante diferentes situaciones que se presentan en la vida.	Logra identificar y aceptar los procederes de exteriorizar sus sentimientos y experiencias. Identifica sus propias maneras de establecer relaciones auténticas y cercanas; se convierte en una unidad y llega a integrar nuevos aprendizajes dejando a tras moldes anquilosados.

hice el ejercicio? B1. S4. (P.M.) "Que en el momento ella estaba como yo, con pena, de ya no me veas, pues igual nos miramos y nos daba risa de no poder hablar. Pero después de tranquilizarme pude ver en mi compañera que es muy sencilla, que puedo confiar algo de mí" (R. 547). A la pregunta. ¿Cuándo me he visto de esta forma qué siento? B2.S4 (P. M) "Cara miedosa: Porque me concibo que soy muy miedosa y creo que lo que está ocurriendo no va a terminar. Cara angustiada: Porque quiero que todo vaya sobre rieles y antes de tiempo ya me angustio.	A sentirse con más libertad para expresar sus sentimientos Autoevaluación de la actuación personal; Autorreconocimiento de las potencialidades que tiene para estar en el sistema social de manera más consciente. Autovaloración al analizar las diferentes interpretaciones que podemos dar a las expresiones del rostro de los demás.	Cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, conciencia y comunicación, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia cada vez mayor y determine una comprensión mutua más precisa de los mensajes, mejor adaptación y funcionamiento psicológico de ambas partes y más satisfacción mutua en la relación. Su apertura sensible aquello que está experimentando y su confianza en su propia capacidad de entablar relaciones nuevas en su medio la convierte en el tipo de persona de quien surge productos creativos y

Cara feliz: Porque me gusta ser feliz y hacer feliz a los demás, siento mucha paz, y me doy cuenta que transmito y contagio alegría. Cara deprimida: Siento mucha tristeza, pero también enojo y muchas ganas de llorar, cuando me llaman la atención, cuando mi mamá no me deja salir con mis amigas"(R. 138) ¿De qué te das cuenta? B3.S4 (P.M) "Identifico que me gusta hablar, comunicar mis vivencias, pero de vez en cuando creo saber lo que van a decir por lo cual anticipo e interrumpo al que está hablando, pero mediante estos trabajos estoy dando mayor importancia a la escucha y aceptación de las intervenciones de los demás" (R. 88)	Autovaloración y Autorreconocimiento por lo que logrado conseguir por lo cual se ve con más seguridad.	cuya manera de vivir es igualmente original. Aprecia y reconoce sus logros, vive con mas autenticidad sus sentimientos estos pueden ser de dolor, frustración, placer y confianza que posee en sí misma como instrumento idóneo para enfrentar la vida.

B4.S4 (P. M) “He logrado tener muchas amistades, y aquí con ustedes la confianza. Otro logro es el poderme comunicar, porque al principio cuando tenía que hablar o dar alguna información a los padres de familia no me creía capaz, pero ahora me veo diferente con más seguridad y desenvuelta para intervenir cuando creo necesario y esto me hace sentir bien y de encontrarme a gusto; también soy creativa y me faltaron escribir algunos más”(R.595) ¿Con qué me quedo? B5.S4 (P. M) “Con mucho porque me estoy conociendo más, mi carácter, nuestros sentimientos y forma de ser”	Valoración y apreciación de su proceso de crecimiento. Autorreconocimiento y valoración por los beneficios obtenidos.	

¿Cómo me voy? “Tranquila y a poner en práctica lo que aprendí hoy” (R.518). ¿Con qué me quedo? E6.S4 (P.M) Aprendí a descubrir mis sentimientos asentir las sensaciones que experimenta mi persona para poder vivir a diario.		