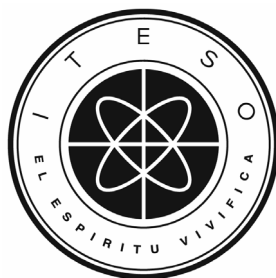


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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**

SER LA PERSONA QUE UNO REALMENTE ES

CAMBIO EN EL AUTOCONOCIMIENTO
Y RELACIÓN CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS
EN UN GRUPO DE SEMINARISTAS DE GUADALAJARA

**TESIS QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
PRESENTA
LIC. LAURA PATRICIA MORALES GARCÍA**

**DIRECTOR DE TESIS
MTRO. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

**COMITÉ LECTOR
MTRA. ANA MARÍA TAPIA OROZCO
MTRA. GABRIELA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 16 DE JUNIO DE 2006

*A mi padre,
quien ha sido un ejemplo de vida.*

*A mi hermano, mi mejor amigo,
quien me ha ayudado
en mi crecimiento personal.*

*A mi madre,
siempre presente.*

Gracias por ser especial en mi vida.

Si puedo crear una relación que, de mi parte, se caracterice por:

una autenticidad y transparencia y en la cual pueda yo vivir mis verdaderos sentimientos;

una cálida aceptación y valoración de la otra persona como individuo diferente, y

una sensible capacidad de ver a mi cliente y su mundo tal como él lo ve;

Entonces, el otro individuo

experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos;

logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia;

se parecerá cada vez más a la persona que querría ser;

se volverá más personal, más original y expresivo;

será más emprendedor y se tendrá más confianza;

se tornará más comprensivo y podrá aceptar mejor a los demás, y

podrá enfrentar los problemas de la vida de una manera más fácil y adecuada.

Carl Rogers

INDICE

Introducción	7
Capítulo I. Proyecto de Intervención	11
<i>Antecedentes</i>	<i>11</i>
Antecedentes del problema	11
Antecedentes de la población	13
Antecedentes personales	14
<i>Justificación de la intervención</i>	<i>15</i>
<i>Objetivos de la intervención</i>	<i>18</i>
Objetivo general	18
Objetivos específicos	18
<i>Plan de acción</i>	<i>19</i>
Programa	19
Descripción del taller	19
Recursos humanos, materiales y financieros	20
<i>Trabajo de campo</i>	<i>22</i>
Recolección de datos	22
Descripción del proceso	23

Capítulo II. Marco referencial	30
<i>Desarrollo humano</i>	30
<i>Condiciones facilitadoras</i>	32
Congruencia	35
Empatía	36
Valoración y aceptación incondicional	36
Percepción por parte del cliente	36
Elección y decisión	37
Madurez emocional	37
Comprensión de sí mismo	38
Actitud en la relación	38
Flexibilidad	39
Creatividad	39
Aprendizaje significativo	39
<i>Ser la persona que uno realmente es</i>	41
Familia	43
<i>Vanguardia de la revolución silenciosa</i>	43
<i>Base teórica de las sesiones del taller</i>	47
La comunicación no verbal	47
Lenguaje corporal (kinésica)	51
La interpretación de la postura	51
El cuerpo es el mensaje	52
El comportamiento ocular (Lo que dicen los ojos)	53
El movimiento de las manos (La danza de las manos)	53
Comunicación por el olfato	54
Comunicación por el tacto	54
Proximidad corporal (proxémica)	55
 Capítulo III. Análisis de la intervención	 57
<i>Preguntas de análisis</i>	58
Pregunta principal	58

Preguntas específicas	58
<i>Método de análisis</i>	58
<i>Sistematización de los datos</i>	59
<i>Análisis de los datos</i>	62
Capítulo IV. Resultados	64
<i>Resultados individuales</i>	66
Ronaldo	66
Luis	79
Máximo	90
<i>Resultado grupal</i>	100
Capítulo V. Discusión	108
<i>Tendencia a la actualización</i>	108
Teoría del sí mismo	108
Tendencia orientadora y realizadora	110
<i>Condiciones facilitadoras</i>	112
<i>Aprendizaje significativo</i>	113
<i>Ser la persona que uno realmente es</i>	114
Capítulo VI. Conclusiones y propuestas	115
Bibliografía	120
Anexos	123
<i>Anexo 1. Cronograma general</i>	124
<i>Anexo 2. Fechas de intervención</i>	125
<i>Anexo 3. Programa calendarizado del taller “Comunicación y lenguaje no verbal”</i>	126
<i>Anexo 4. Datos personales</i>	127
<i>Anexo 5. Cuestionario</i>	128
<i>Anexo 6. Árbol de categorías</i>	130
<i>Anexo 7. Códigos</i>	138
<i>Anexo 8. Análisis de Ethnograph</i>	162

INTRODUCCIÓN

*[...] en el extremo opuesto a la desesperación
se encuentra el desear ser el sí mismo que uno realmente es.*

Sören Kierkegaard

Esta tesis *Ser la persona que uno realmente es. Cambio en el autoconocimiento y relación consigo mismo y con los demás* tiene como objetivo dar cuenta de los cambios que se dieron en un grupo de seminaristas de una congregación religiosa, después de haber asistido a un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. Tomando como base la propuesta del Desarrollo Humano que para Juan Lafarga es:

[...] la potencialización de los procesos autogestivos en las comunidades, así como el diseño de programas orientados a estimular y fortalecer la comunicación y la participación democrática, además de impulsar un crecimiento personal en equilibrio con el desarrollo de los diferentes grupos (Lafarga Corona, 2000: 7).

Para promover lo que para Carl Rogers es la meta del encuentro entre seres humanos, es necesario utilizar las palabras de Kierkegaard, “Ser el sí mismo que uno es en realidad” (Rogers, 1993: 152). Es decir, del ser humano fuera de las fachadas, del “en realidad yo tendría que”, de la satisfacción de

expectativas culturales, de agradar a otros, que tiende al desarrollo hacia la autodeterminación, hacia el proceso de llegar a ser, hacia la apertura de la experiencia, hacia la complejidad, hacia la aceptación de otros y hacia la autoconfianza, proceso que se traslada a cualquier ámbito en el que se den las relaciones interhumanas, con la perspectiva ideal de la personalidad que se despliega completamente (Rogers, 1993: 149–160).

Precisamente en esto estriba la importancia de este trabajo, que consiste en reportar los cambios que tuvieron lugar en los participantes en un taller de intervención desde el Desarrollo Humano, que tuvo como objetivo ayudar al otro a ser de una manera más auténtica, pues al establecerse relaciones “yo–tú”, como lo establece Martin Buber (Yalom, 1984: 440), la misma apertura de uno lleva a la apertura del otro, a empezar a abandonar las máscaras, a un encuentro persona a persona, a la aceptación del otro y de su propio mundo de significados y, en ondas concéntricas, que todo esto se vaya difundiendo a otros ámbitos.

Se parte de la suposición de que si cada seminarista empieza a ser de una manera más auténtica, será una persona más íntegra y desde esta integridad podrá tener encuentros persona a persona con los demás. Esta integridad unida a su formación religiosa permitirá que ya dentro de sus funciones futuras, no sean las máscaras de las jerarquías las que entren en juego en su comunicación, sino por el contrario, que su interés genuino por el otro le permita ayudarlo desde lo que el otro necesita, y que éste al experimentar la aceptación, el interés y la congruencia, se sienta libre de ser él mismo, y que así, en cadena, esto vaya transmitiéndose a diferentes personas hasta abarcar grandes ámbitos sociales.

Rogers desarrolla, sobre la base de su concepción centrada en la persona, la imagen del “hombre nuevo”, que marcha a través de las instituciones en una revolución silenciosa de cada individuo o de los individuos en grupos; una revolución no violenta, basada en el principio referido a la persona, promete mejores resultados ya que refuerza a los oprimidos, pues no busca sustituir una tiranía por otra, sino por el contrario, el advenimiento de una persona radicalmente nueva nos conducirá a un mundo más humano y referido a la persona, ya que este ser humano no traerá utopías, cometerá errores e irá en algunos aspectos demasiado lejos, pero fomentará cambios (Quitmann, 1989: 159–162).

Con esta intervención se busca sembrar la semilla del cambio que nos lleve a una sociedad más humana y justa en la que no sea la competencia la que impere, sino la cooperación, el compañerismo. El interesarnos por nuestros semejantes dejando de lado intereses egoístas que sólo nos dejan más vacíos; vivir una vida plena en la que la satisfacción está en función a lo que cada uno va siendo cada día y no en una valoración material.

La importancia de dar a conocer los cambios positivos que se empezaron a presentar en los participantes es que a largo plazo, se busque incluir talleres y/o cursos de mayor conocimiento personal dentro del programa oficial de formación de los seminaristas, que en última instancia redundaría en beneficio no sólo de los futuros sacerdotes sino de toda la feligresía, pues en tanto tienen dentro de sus

funciones el ser confesores y directores espirituales, podrían ayudar de manera más eficaz al otro si se conocieran mejor a ellos mismos, pues como he constatado en mi experiencia en Desarrollo Humano, no es posible dar lo que no se tiene.

En el capítulo I se describe el proyecto de intervención y cómo fue el proceso que se llevó a cabo dentro de una comunidad de seminaristas de una congregación religiosa de Guadalajara, a través del diseño e impartición de un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”.

En el capítulo II se hace la recuperación de la fundamentación teórica que sustentó la intervención, principalmente el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, así como los conceptos teóricos de la comunicación, y en específico de la comunicación no verbal, a partir de los cuales no sólo se diseñó el taller, sino que constituyeron la base teórica que se impartió en el mismo.

En el capítulo III se presentan las preguntas de análisis que orientaron este trabajo y la metodología que se utilizó para el mismo. Asimismo, se hace una breve descripción sobre la forma en que se llevó a cabo la sistematización y análisis de los datos, a partir de lo cual se perfiló un patrón de la forma en que se fue dando el cambio en los seminaristas a los que se les dio seguimiento.

En el capítulo IV se presentan los resultados de los análisis individuales, que dan respuesta a las preguntas de análisis, y confirman el proceso de cambio que llevan al individuo a ser de una manera más auténtica, es decir, empezaron a tomar conciencia de aspectos de sí mismos de los que no eran conscientes, y a partir de estos empezaron a abandonar máscaras, dejaron de satisfacer expectativas ajenas a ellos, su foco de evaluación se volvió hacia sí mismos, con lo cual se sintieron más libres de ser ellos mismos y de mostrarse tal como son. Cada uno de los resultados individuales va acompañado de un esquema que permite tener una visión general de los cambios que se dieron en cada una de las personas, y se presenta el patrón de cambio construido del que se habla en el capítulo III. Así también, se presentan los resultados grupales, entendidos estos no como la conjunción de los resultados individuales, sino que consiste en los cambios que se dieron en general como grupo y ya no en específico de cada individuo. Es decir, en los resultados individuales se da cuenta de los cambios específicos que reportó cada uno de ellos en cuanto a sí mismos, los cuales tienen que ver con su propia persona y su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás, por tanto son diferentes en cada uno y presentan un distinto nivel de profundidad; mientras que los cambios grupales, dan cuenta del cambio que perciben en el modo de relacionarse como grupo en su totalidad, ya no de uno con otro u otros, sino del conjunto de todos los integrantes. También se incluye un esquema general que engloba tanto los resultados individuales como los resultados grupales obtenidos, así como los factores de ayuda que reportaron que influyeron en su proceso de cambio.

En el capítulo V se hace un diálogo con los autores con los cuales se armó el marco referencial, en el que se contrastan los hallazgos obtenidos con la fundamentación teórica que guió esta tesis. Final-

mente, como conclusiones, en el capítulo VI se hace una reflexión sobre la importancia del desarrollo humano y la comunicación para fomentar relaciones de ayuda que buscan promover la madurez, el crecimiento y el desarrollo de la persona, no sólo dentro de un seminario, sino en cualquier ámbito en que éstas se den. Así también, se hacen propuestas de futuras líneas de intervención que se pueden seguir a partir de esta tesis.

CAPÍTULO I

Proyecto de Intervención

Antecedentes

Antecedentes del problema

Se tuvo contacto con los sacerdotes de la congregación religiosa desde 1995, a través de la participación en diferentes apostolados de la misma, y en específico con los seminaristas pocos años después, cuando se estableció el seminario en la ciudad de Guadalajara.

Los sacerdotes encargados del seminario se mostraron interesados en que se les impartiera a los seminaristas un taller de comunicación que les ayudara a relacionarse de mejor manera con los demás, ya que a raíz de que se estableció el seminario en Guadalajara, se dieron cuenta a través de la observación y por comentarios de los feligreses del templo que los seminaristas tenían algunas dificultades para acercarse y comunicarse con las personas de la comunidad; se les percibía con cierta timidez al acercarse a la gente, y cuando llegaban a hacerlo parecían mas bien fríos y parcos en su comunicación.

Los sacerdotes lo atribuían a que los seminaristas, en su mayoría eran provenientes de familias de clase socioeconómica baja y media, y ahora se enfrentaban a una comunidad que se encuentra ubicada en una colonia de clase alta, y por tanto percibían por parte de estos jóvenes ciertas dificultades para acercarse a las personas de su comunidad, pues parecía que tenían miedo al tratar a la gente, lo cual atribuían a un sentimiento de inferioridad. A esto se sumaba el hecho de que, en general, las comunidades en donde está ubicada la congregación son de clase popular, lo que les ha permitido un contacto más cercano con las personas de estos lugares y que se sientan más cómodos en su trato con ellas,

debido a que los feligreses son más abiertos y tienen un mayor acercamiento con los integrantes de la comunidad religiosa, mientras que en la comunidad de Guadalajara, es muy poco el trato comunitario que se da entre la misma feligresía y en su relación con los miembros de la congregación.

Por otro lado, el deseo de los sacerdotes de que se impartiera un taller de comunicación a los seminaristas también obedeció a otra razón, promover el crecimiento y desarrollo personal de cada uno de ellos. La formación de los seminaristas abarca tres ciclos de instrucción, cada uno con una duración de un año, los cuales son:

1. *Ciclo cristiano*. Que tiene como finalidad centrarse en el crecimiento en la fe. Es el año de la catequesis en la fe, en el cual se imparten principalmente el Catecismo de la iglesia católica, oración y metodologías de oración.
2. *Ciclo congregacional*. En este ciclo, el fin primordial es darles a conocer y profundizar en el carisma, objetivos y fundamentos de la congregación.
3. *Ciclo humano*. Este ciclo se centra en la parte humana, se busca el desarrollo y crecimiento personal de los seminaristas.

Los dos primeros ciclos tienen un carácter más teórico que práctico, en los que se aborda principalmente las formas y contenidos relacionados con la vida sacerdotal en general y con el carisma de la congregación en particular; sin embargo, para la comunidad religiosa cobra también especial importancia atender la parte humana de la persona, razón por la cual han implementado como parte de la formación de los seminaristas un ciclo humano en el que se abre el espacio para cursos y talleres que buscan enriquecer y promover el crecimiento y desarrollo personal de los individuos, que no suele abordarse en los dos primeros ciclos.

Por lo tanto, buscaron que se les impartiera un taller de comunicación que no sólo atendiera la problemática de comunicación que habían percibido en los seminaristas, sino también la parte humana, que es inherente a todo proceso de comunicación y que en última instancia fomentaría el crecimiento y desarrollo personal de cada uno de ellos, razón por la cual mostraron interés en que este taller fuera impartido por una persona que contara con estudios en Ciencias de la Comunicación, así como en Desarrollo Humano.

Hasta ese momento, la única forma en que se había atendido la problemática de la comunicación de los seminaristas con la feligresía del templo había sido con un curso de autoestima, impartido por el padre Rafael Andolín, quien estuvo encargado del templo en 1998.

Con base en esto, se diseñó un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” que tuvo como objetivo que los participantes reconocieran y desarrollaran sus habilidades naturales de comunicación y atención al lenguaje no verbal como elemento indispensable de comunicación humana —la comu-

nicación es inherente al ser humano, pues desde el principio de los tiempos buscó comunicar algo a alguien por medio de signos y símbolos—, mediante la realización de ejercicios, en los cuales se involucraron actividades que fomentaron la comunicación verbal y no verbal a través de dinámicas grupales y trabajo con grupos pequeños; además se comentaron los temas, las vivencias en las dinámicas y su relación con la experiencia personal y la comunicación y actitud corporal, y algunas exposiciones de temas en donde los participantes se involucraron de manera activa con sus comentarios, preguntas y respuestas. Asimismo, a través de este taller profundizaron en un mayor conocimiento de sí mismos y de sus formas de interrelacionarse consigo mismos y con los demás.

Antecedentes de la población¹

La intervención se realizó en el seminario del templo, ubicado en la ciudad de Guadalajara, Jalisco. La población sobre la que se intervino directamente fueron los seminaristas quienes en ese momento cursaban la carrera de Filosofía.

Para poder contextualizar los antecedentes de la población, se consideró pertinente hacer un breve bosquejo de la congregación y del proceso que debe seguir el aspirante para ser ordenado sacerdote, con el fin de dar una idea de la etapa en que se encontraba cada uno de los seminaristas que asistieron al taller, así como para poder tener una mayor visión de lo que implica la vida dentro del seminario.

La congregación religiosa en cuestión tiene como fundamento la Palabra de Dios expresada por todos los medios posibles y en todos los lugares, razón por la cual su labor la realizan en diferentes comunidades y se dirigen a todo tipo de públicos.

Un joven que aspira a la vida sacerdotal debe pasar por diferentes etapas para ser ordenado sacerdote, en las cuales va confirmando si la vida religiosa es su verdadera vocación, al mismo tiempo que es evaluado por los superiores del seminario. Durante este proceso, su educación se da en dos vías paralelas: por un lado está la formación religiosa, en la que se les instruye sobre la vida religiosa, vida consagrada y profundización en el carisma de la congregación; y por otro lado, cursan estudios formales de Filosofía y Teología.

La población total del seminario estuvo conformada por siete seminaristas —cuatro de los cuales eran de nuevo ingreso—, cuyos rangos de edad eran los siguientes: dos de 18 años, tres de 20 años, uno de 21 años, y uno de 35 años. Con excepción de uno que es de Guadalajara, todos los demás provienen de otros estados del país: dos de la ciudad de México, uno de San Luis Potosí, y los otros tres de Tepozteco, Morelos; cabe mencionar que estos últimos tres son familiares: dos hermanos y un primo. En cuanto a la clase socioeconómica, cuatro de los seminaristas —entre ellos los dos hermanos y el

1. Los nombres de los participantes y sacerdotes, así como los lugares de procedencia de los seminaristas fueron cambiados, para mantener su identidad en el anonimato.

primo— eran de clase socioeconómica baja, dos eran de clase media, y sólo uno era de clase media–alta. Todos tienen estudios de bachillerato terminados, aunque en ese momento uno estaba realizando estudios de regularización. De los otros seis, tres cursaban el primer año de Filosofía, dos cursaban el segundo año y uno el tercer año de Filosofía.

Los seminaristas participaban dentro de diferentes apostolados, como son: catequesis, pastoral juvenil y pastoral de sensibilización; ésta última consistía en experiencias con drogadictos, alcohólicos, presos, sordos, asilos, entre otros, que tenían como objetivo el acercarlos y sensibilizarlos a situaciones sociales límites, con las cuales se iban a encontrar en cualquier comunidad.

Los fines de semana, realizaban tareas de aseo de la casa, labores comunitarias y los domingos atendían una de las misas del templo. Cada 15 días tenían un domingo libre en que les permitían salir del seminario, mientras que los domingos que no tenían descanso se hacía vida comunitaria.

Antecedentes personales²

Una de las razones que me llevó a estudiar la carrera de Ciencias de la Comunicación fue el darme cuenta del poder que tiene la comunicación en el ámbito humano, la importancia que tiene para poder establecer una relación con el otro, y cómo a través de ésta significamos y resignificamos nuestra realidad.

Sin embargo, dentro de los diferentes tipos de comunicación que existen —por esquematizarlas de algún modo— como son la comunicación política, educativa, visual, organizacional, entre otras, la que más me impactó fue la comunicación personal, no sólo por el encuentro con el otro sino porque más allá de lo que nuestras palabras dicen, nuestro cuerpo, con sus gestos y movimientos —kinésica— y la cercanía o lejanía —proxémica— expresan mucho más que las palabras y revelan más de mí misma y del otro.

Lo importante de tener una comunicación efectiva conmigo misma y, por ende, comunicarme mejor y más libremente con los demás, es que me permite un cambio constructivo de la personalidad en el sentido de una mayor integración, menos conflicto interno y más energía para una vida efectiva, y de la misma manera me permite facilitar este crecimiento en el otro.

Mi interés personal por este proyecto fue más allá de una intervención; realmente me gusta estar con la gente, observarla, interactuar con ella y hacer un gran esfuerzo por conseguir una comprensión profunda de los elementos que llevan a la interacción de las personas, de la comunidad y que son pilares para el desarrollo y el dinamismo constante de ésta y otras maneras de coexistir con los demás.

2. En este apartado se hablará en primera persona del singular, para dar cuenta de los antecedentes personales y el interés de la autora para el desarrollo de este estudio.

Busqué que este aprendizaje de encuentro personal con el otro, este atender a la comunicación íntegra de la persona —en sus palabras, gestos, vivencias, experiencias— no sólo redundara en beneficio de los participantes en este taller sino que fuera esa gota de agua que se expande en ondas concéntricas para alcanzar ámbitos más amplios de nuestra sociedad, pues al ir poniendo cada uno de nosotros nuestro granito de arena se va construyendo una sociedad más humana para todos.

Por otro lado, el motivo principal que me llevó a estudiar la maestría en Desarrollo Humano fue hacer un alto en mi camino para dedicarme a mí misma, para arreglar muchos problemas de mi interior, ser mejor como *ser humano* y, a partir de ello, poder seguir ayudando a los demás, pues me di cuenta que este crecimiento como ser humano debe partir de mi propio crecimiento interior, de ayudarme primero a mí misma para después ayudar a los demás.

En su conjunto, todo los conocimientos adquiridos en la maestría constituyeron un aprendizaje de vida, pues no se quedaron en un aprendizaje teórico sino que se fueron integrando a mi propia persona, generando cambios en mi forma de actuar y de percibir el mundo, que en última instancia me llevaron a tomar el camino de ir siendo cada vez más yo misma, en un proceso continuo de SER en el que no existe inicio ni fin, sólo un camino de crecimiento, un camino de ser y de llegar a ser, en continua transformación. Este camino me impele a la búsqueda de mí y del otro, establecer relaciones de encuentro persona a persona, y poder acompañar al otro en su búsqueda de sí mismo, de su propia libertad y responsabilidad de su vida, para que vaya siendo él mismo de una manera más auténtica.

Por esta razón, para mí cobraron especial importancia las actitudes facilitadoras del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, que dentro de un ambiente de seguridad y confianza, empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional, desbloquean la tendencia actualizante de la persona y promueven el cambio constructivo de la personalidad, en un proceso continuo de transformación y crecimiento. Desde mi propio punto de vista, no se trata de un método o de una técnica, sino de una forma de vida que me impele a ir haciendo parte de mí estas actitudes que promueven el crecimiento del individuo, para ayudarlo a encontrar su propio camino que lo lleven a ser de una forma más auténtica, y con ello ir promoviendo un modo de ser más humanitario.

Justificación de la intervención

El taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” se diseñó basado en autores como Rogers (1980a, 1980b, 1982 y 1993), Lafarga Corona y Gómez del Campo (1994 y 1995), Egan (1981), González Garza (1991), Coronado (1992), Davis (1994), Guiraud (1986), Montagu y Matson (1983), Maslow (1991 y 1998), Napier y Gershenfeld (1994), los cuales aportaron elementos para una mejor comprensión del tema. En un taller de esta naturaleza se pueden revisar la mayoría de las inquietudes manifestadas en el grupo en general. Además, Carl Rogers, escribe sobre la importancia del grupo, nos

dice que el grupo es valioso, la escucha es indispensable en la comunicación y que esta comunicación tiene que ver con el cambio en el grupo, fuera de él y su entorno:

¿Qué cambios he observado en las *relaciones* interpersonales durante el transcurso de un grupo de encuentro o luego de él? He conocido sujetos para quienes la experiencia significó un cambio casi milagroso en la intensidad de su comunicación [...] Pudieron compartir sus crecientes *insights* y arriesgarse a expresar sus sentimientos verdaderos —cariñosos y negativos— tan pronto como tuvieron conciencia de estos. [...] Vi también a profesores que, después de la experiencia, transformaron sus aulas en un grupo personal, caracterizado por el afecto y la confianza, donde los estudiantes participaban de modo franco y cabal en la confección del plan de estudios y en todos los otros aspectos de su educación. Un grupo de seminaristas cuyos ideales manifiestos eran la hermandad y el amor —en marcado contraste con la casi completa alienación y soledad reales en que vivían todos ellos— dieron pasos gigantescos hacia una auténtica comunicación y afecto mutuo (Rogers, 1982: 80).

La comunicación es inherente al ser humano, pues como ser social desde el principio de los tiempos buscó expresar sus estados anímicos, comunicar algo a alguien por medio de signos y símbolos, que con el paso del tiempo se han ido perfeccionando en diversos códigos, como el lenguaje verbal y no verbal, la escritura, la iconografía, entre otros.

La comunicación implica un encuentro interpersonal, en el cual se orientan unos hacia otros, se aproximan, se agrupan, se traban entre sí por medio de sus acciones, y cambian de modo de actuar y de ser. La comunicación posee una fuerza transformadora muy grande y muy diversa.

La comunicación humana es un encuentro de símbolos y abarca una multiplicidad de signos, pero es algo más que medios y mensajes, información y persuasión, responde a una necesidad más profunda y sirve a un propósito más elevado. Es la forma de contacto humano esencial.

Una de las características de los encuentros humanos es el intercambio de vivencias entre personas; lo exclusivo es el intercambio de vivencias *en presencia*. El meollo de la comunicación entre personas es la presencia. Sin embargo, muchos de los problemas de las relaciones interpersonales se deben a que se ha interrumpido o no se ha aprendido la comunicación con el propio interior y, a consecuencia de ello, se ha alterado la comunicación con los demás.

La principal barrera que se opone a la comunicación interpersonal es la tendencia espontánea a juzgar al otro o a sus afirmaciones, según el propio marco de referencia, con lo cual no se le acepta como otro diferente a uno mismo y tampoco se le comprende desde su propio mundo sino que se intenta integrarlo al propio. Sin embargo, es posible evitar los fracasos en la comunicación y la tendencia a la evaluación, en un clima en el que cada uno *comprenda* al otro desde el punto de vista de éste.

Por tanto, con este taller se buscó que los participantes reconocieran y desarrollaran sus habilidades de comunicación y atención al lenguaje no verbal, a través de un mayor conocimiento de sí mismos y de sus formas de interrelacionarse consigo mismos y con los demás, con el fin de que pudieran identificar las barreras u obstáculos que estaban interfiriendo en su comunicación intra e interpersonal, en primer lugar para atender la problemática de comunicación que los sacerdotes encargados del seminario habían detectado, y en última instancia, que este mayor conocimiento de sí mismos promoviera un crecimiento y desarrollo personal de cada uno de los seminaristas.

Objetivos de la intervención

Objetivo general

Propiciar que los seminaristas logren un mayor conocimiento de sí mismos, en su relación consigo mismos y en su relación con los demás a través del reconocimiento y desarrollo de sus habilidades naturales de comunicación personal y atención al lenguaje no verbal como elementos indispensables para desarrollar relaciones personales de encuentro persona a persona.

Objetivos específicos

1. Propiciar un espacio que les facilite un mayor conocimiento de sí mismos en sus interacciones comunicacionales con los demás.
2. Propiciar un espacio que facilite el reconocimiento y desarrollo del *lenguaje corporal*—kinésica— en cada uno de los integrantes del grupo.
3. Los participantes reconocerán y desarrollarán la *interpretación de la postura*.
4. Facilitar que los integrantes reconozcan y exploren el *mensaje del cuerpo*, el modo de llevar y mover el cuerpo y también el rostro.
5. Los participantes reconocerán y desarrollarán el *comportamiento ocular*, lo que expresa el movimiento de los ojos.
6. Promover que los participantes reconozcan y exploren el *movimiento de las manos*.
7. Los participantes conocerán y explorarán la *comunicación por el olfato*.
8. Promover un espacio en donde cada uno de los integrantes del grupo conozca y explore la *comunicación por el tacto*.
9. Propiciar un espacio que facilite el reconocimiento y desarrollo del *lenguaje de la proximidad corporal*—proxémica.

Plan de acción

Programa

El taller “Comunicación y lenguaje no verbal” se diseñó para 11 sesiones, con una duración de dos horas cada una, que se realizaría del 25 de agosto al 1 de diciembre de 2001, con dos evaluaciones parciales en el transcurso del mismo (ver “Anexo 1. Cronograma general” y “Anexo 2. Fechas de intervención”). La temática que se abordó durante el taller, en las diferentes sesiones, fue la siguiente:

- Comunicación y lenguaje no verbal.
- Lenguaje corporal (kinésica).
- Interpretación de la postura.
- El cuerpo es el mensaje.
- Comportamiento ocular.
- Movimiento de las manos.
- Comunicación por el olfato.
- Comunicación por el tacto.
- Proximidad corporal (proxémica).

Para una información más detallada de las fechas, objetivos, temas y actividades de la sesión, ver el “Anexo 3. Programa calendarizado del taller ‘Comunicación y lenguaje no verbal’”.

Descripción del taller

La primera sesión se planeó como sesión introductoria de presentación de los participantes, en la que además cada uno expresaría lo que pensaba acerca de lo que creía que consistiría el taller y las expectativas que tenían del mismo. Una vez realizada la presentación, se les daría una breve explicación de lo que consistía el taller, el programa, los objetivos y la metodología de trabajo, y finalizaría con la recabación de sus datos personales.

En las siguientes nueve sesiones se planeó abordar cada uno de los temas de comunicación y lenguaje no verbal (ver Anexo 3). En cada sesión se daría en primer lugar una breve exposición teórica del tema; a continuación se realizarían dinámicas —que podían ser individuales, en parejas o grupal— relacionadas con la temática en cuestión, de manera que vivenciaran los diferentes tipos de comunicación, para que posteriormente compartieran en parejas y finalmente en grupo la experiencia, y hacer un cierre en el que se conjuntaría lo teórico con lo vivencial. Por último, se les dejaría tarea para que

durante la semana reafirmaran vivencialmente el tema, es decir, que fueran aplicando los conocimientos adquiridos en sus interacciones con otras personas, lo cual se compartiría al inicio de la siguiente sesión. Cabe aclarar que las dinámicas fueron diseñadas no sólo para conocer de manera experimental el tema en cuestión, sino que en el mismo proceso de la dinámica ellos pudieran hacer una mayor profundización acerca de lo que les iba pasando a ellos mismos, qué o cómo se sentían, de qué se daban cuenta acerca de ellos mismos y de los demás.

Por ejemplo, para el tema de “Comunicación y actitud corporal”, se diseñó una dinámica de “escucha”, en la que los participantes se debían colocar en parejas. Las instrucciones eran que uno de ellos debía platicarle al otro y hacer todo lo posible para que lo escuchara, mientras que éste debía ignorarlo por completo; posteriormente se intercambiaban los papeles en la pareja. En el transcurso de este ejercicio se les pedía que se dieran cuenta de cómo se sentían con la actitud del otro, y al finalizar la misma que compartieran en grupo para que cada uno expresara cómo se sintió y cuál fue su manera de reaccionar cuando se sintió ignorado: se quedó callado, jaló a la otra persona para que lo escuchara o también lo ignoró, y que finalmente cada uno observara si como actuó en la dinámica es como actuaba en la vida real.

En cuanto a la tarea, se les pidió que durante la semana fueran más conscientes de si escuchaban o no a la otra persona, y en caso negativo, que trataran de darse cuenta de lo que les estaba pasando interiormente para que no se sintieran dispuestos a escuchar; y por otro lado, que percibieran cómo se sentían cuando fueron escuchados o cuando se sintieron ignorados.

La última sesión se planeó para hacer un repaso general sobre lo visto a lo largo del taller, se realizó la evaluación final y se hizo el cierre del mismo.

Recursos humanos, materiales y financieros

Recursos humanos

En cuanto a los recursos humanos, se contó con el apoyo de los sacerdotes que estaban a cargo del seminario para la impartición de este taller, además de que ellos mismos fungieron como evaluadores externos para verificar los cambios que se dieron en los seminaristas.

Recursos materiales

En cuanto a los recursos materiales, se proporcionó la sala de televisión del seminario del templo para la impartición del taller, lugar que se solicitó en vez de la biblioteca, por ser un espacio en el que los

seminaristas podían estar relajados y, por ende, se podía facilitar un encuentro de grupo más que una interacción maestra–alumnos.

Por otro lado, se requirieron fotocopias para los programas del taller, el material teórico que se les proporcionó, así como los diferentes cuestionarios que se aplicaron al inicio, a la mitad y al final del taller, para evaluar los aprendizajes y los cambios que se fueron dando en los seminaristas. Además, se requirió de diverso material didáctico para las diferentes dinámicas que se realizaron en cada sesión, dependiendo del tema que se trató en cada una. Asimismo, se requirió de una grabadora, cassettes y pilas para grabar cada sesión, así como para grabar las entrevistas que se les realizaron a los sacerdotes y seminaristas una vez que concluyó el taller.

Recursos financieros

Los sacerdotes proporcionaron ayuda económica para el diferente material didáctico que se utilizó durante el taller, mientras que a cargo de la instructora estuvieron los gastos de los diferentes instrumentos de evaluación que se requirieron para la recopilación de datos del taller, así como los correspondientes a pilas y cassettes para la grabación de las sesiones y las entrevistas.

Trabajo de campo

Recolección de datos

Para la recolección de los datos se hizo uso de varias técnicas en diferentes etapas de la intervención, que a continuación se describen:

- *Observación participante.* En cada una de las sesiones que abarcó el taller, se llevó a cabo una bitácora de observación y un diario de campo, en los que se fue plasmando cómo se desarrolló cada sesión así como percepciones personales acerca de cada uno de los participantes, de la propia intervención y en general del desarrollo de cada sesión. La idea en un principio era grabar todas las sesiones para poder plasmar de manera objetiva el desarrollo de cada una, sin embargo por diferentes problemas técnicos sólo se pudieron grabar dos sesiones, por lo cual una vez finalizada cada sesión, se recuperaba la misma en la bitácora de observación y el diario de campo para que quedara plasmada lo más fielmente posible.
- *Cuestionarios.* Este instrumento de recolección de datos se aplicó dos veces en el taller, uno en la primera sesión para recabar los datos personales de cada uno de los participantes, así como las expectativas que tenían del curso. El segundo se aplicó a la mitad del taller, para tener constancia del aprendizaje que llevaban hasta ese momento, y que al mismo tiempo sirviera de retroalimentación para que se pudieran modificar las sesiones conforme se fue percibiendo al grupo (ver “Anexo 4. Datos personales” y “Anexo 5. Cuestionario”).
- *Entrevista a profundidad.* Este recurso en un principio se pensó utilizarlo sólo con una muestra de los participantes y de los sacerdotes encargados del seminario para poder evaluar el taller; sin embargo, como se verá a continuación en la “Descripción del proceso”, en vista de que los participantes en varias ocasiones se mostraron reticentes a expresar lo que les estaba pasando por la presencia de sus compañeros y que ellos mismos expresaron que preferían hablarlo en la entrevista final, se optó por realizar una entrevista individual a cada uno de los seminaristas no sólo para evaluar el taller sino también para poder conocer el aprendizaje que había tenido cada uno de ellos con el mismo. Además, se entrevistó a los sacerdotes encargados del seminario, para triangular la información con respecto a los cambios que los seminaristas observaron en sí mismos y aquellos que observaron los sacerdotes encargados de su formación.

Cabe señalar que también en este punto se tuvieron dificultades técnicas, pues se perdieron la mayor parte de las entrevistas realizadas al finalizar el taller, por lo que se tuvo que solicitar al superior del seminario nuevamente permiso para realizarlas, así como hablar con los seminaristas para contar con su colaboración. El aspecto positivo, en el caso de las entrevistas que se volvieron a

realizar, fue que los participantes habían estado de vacaciones con sus familias, por lo que en estas nuevas entrevistas se vio que fue más amplia su visión en cuanto a los cambios que se dieron en ellos mismos y en su relación con los demás, específicamente con sus familias, lo que no sólo aportó una mayor información sino que confirmó el aprendizaje significativo que se dio en cada uno de ellos, pues fueron cambios que permanecieron y generaron una nueva forma de relacionarse con su familia, y a su vez generaron también cambios en la forma de relacionarse de su familia con él.

La información recabada de los instrumentos de evaluación mencionados en los párrafos anteriores supone

[...] el análisis de la situación vivida [...] y su reconstrucción intersubjetiva, es decir, contrastada con el grupo, y reconstruida a través del grupo [...] respondiendo a tres cuestiones: qué ha ocurrido (dimensión objetiva), cómo se ha vivido y cuál es su significado (dimensión subjetiva) (Hernández Aristu, 1991: 58).

Descripción del proceso³

Antes de dar inicio al taller, tuve una plática con el padre Román, para presentarle el programa del taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”; al darse cuenta que se trataba de un taller vivencial en el que se compartiría en grupo lo que cada uno iba viviendo y se atenderían las inquietudes que ahí surgieran, me solicitó que en caso de que algún seminarista abordara cosas personales, esperaba que yo no “rascara” más la situación y que se lo informara a él, comentario que me molestó, pues yo le había explicado al padre que la única regla que iba a haber dentro del taller era la confidencialidad, que todo lo que ahí se tratara no iba a salir del grupo. Por tanto, él mismo me estaba pidiendo que rompiera esa confidencialidad, que por supuesto no iba a hacer ni hice por ética profesional. Le dije que ante todo yo tenía que respetar la confidencialidad del grupo, y que en caso de que se presentara algo que yo considerara que merecía atención psicológica, lo que yo haría sería hablar con el seminarista en cuestión e invitarle a que lo platicara con el superior, pero que no iba a ser yo la que iba a ir a decírselo.

El día de la presentación, la primera dificultad con la que me encontré fue que la mayoría de los seminaristas no estaban de acuerdo con el taller, ya que lo sentían como una imposición del superior, el padre Román, así como una carga más a todos los deberes que ya tenían, aunado a que no tenía valor curricular para ellos.

3. En este apartado se hablará en primera persona del singular, ya que de esta manera se puede apreciar de manera más fiel cómo se dio el proceso dentro del grupo, así como la forma en que se dieron las actitudes facilitadoras que promueven el cambio constructivo de la personalidad.

Les expliqué que el taller iba a ser dinámico, que no iba a haber cargas de estudio y tareas, que la única tarea sería la de observar cómo se comunicaban con los demás y cómo atendían al lenguaje no verbal tanto de ellos mismos como de los demás; en cuanto a la evaluación, sería la de los cambios que ellos observaran en sí mismos y que al finalizar el taller, entrevistaría a uno o dos de ellos para acabar de confirmar los resultados que se dieran en los cuestionarios.

Asimismo, les expresé que me interesaba que entre todos nos sintiéramos como un grupo, dejar a un lado la relación maestra–alumnos; que en este taller nos sintiéramos libres de ser nosotros mismos, no fingir actitudes que no eran parte de nosotros, y que si en un momento no les gustaba o les incomodaba algo de mí o de sus compañeros, se sintieran con la libertad de expresarlo. Además, les comenté que le había solicitado al padre Román que me proporcionara la sala de televisión en lugar de la biblioteca, porque aquí podíamos estar más relajados, estar cada uno como quisiera estar. La única regla que pedía en el grupo era la confidencialidad, que lo que se viera en el taller no se iba a comentar fuera del mismo, y que de la misma manera, si en algún momento salían cuestiones personales de cualquiera de ellos, no tenían que comentarse fuera del taller entre ellos, con terceras personas o con la misma persona en cuestión, a excepción que de esta persona saliera el seguir platicando del asunto.

Ya para terminar la sesión, quedaba pendiente la cuestión de solicitarles su autorización para grabar las sesiones, así que les pregunté si estarían de acuerdo en que las grabara; fueron muy directos y me preguntaron el por qué, a lo cual decidí decirles la verdad, y en lugar de encontrar rechazo, aceptaron diciéndome que era una forma de retribuirme, ayudándome también a tener mi material para la tesis.

Como lo expliqué líneas arriba, la metodología del taller se basaba en hacer una breve exposición teórica del tema que se iba a ver en la sesión, para posteriormente pasar a una serie de dinámicas con las cuales pudieran vivenciar lo expuesto a nivel teórico, y finalmente que se compartiera en grupo lo vivido en la dinámica y el aprendizaje obtenido.

En cada sesión pretendía ver un aspecto de la comunicación no verbal —comunicación por el olfato, comunicación por el tacto, kinésica, proxémica, entre otras—, sin embargo desde el principio me di cuenta que era muy difícil ver sólo un tipo de comunicación sin que intervinieran los otros tipos de comunicación; por ejemplo, para abordar el tema de la comunicación por el tacto, todos los participantes se vendaron los ojos y les proporcioné diferentes frutas o vegetales para que percibieran por el tacto la consistencia de los mismos; sin embargo, al mismo tiempo entró en juego la comunicación por el olfato, pues el mismo olor de los alimentos se unió a la percepción por el tacto para identificar el fruto en cuestión. Lo mismo sucedió con otro tipo de objetos, ya que al no contar con el sentido de la vista para poder identificarlos, sus otros sentidos se volvieron más sensibles —oído, olfato, tacto, gusto—, y alcanzaban a percibir el olor de los objetos de madera, metal, entre otros. Por esta razón tuve que ir interrelacionando los temas conforme a las dinámicas que estaba poniendo para que se

dieran cuenta de que en sí la comunicación y el lenguaje no verbal hacen entrar en función todos nuestros sentidos sensoriales a diferentes niveles.

El primer ajuste que se hizo fue en relación con las dinámicas. Originalmente yo tenía conocimiento de que el grupo estaba conformado por seis seminaristas, por lo que los ejercicios estaban diseñados para realizarse en parejas, pero se incorporó un seminarista más al inicio del taller, por lo que en varias ocasiones las dinámicas se hicieron con dos parejas y un trío, y en los casos en que era necesario que ésta fuera en parejas, yo participaba. Otro ajuste fue el de iniciar las sesiones con las dinámicas, para después reforzar lo experimentado con la fundamentación teórica, ya que si se iniciaba con la exposición teórica, los participantes se amodorraban y era más difícil su participación en los diferentes ejercicios.

Conforme se fueron dando las sesiones, al finalizar cada dinámica, daba un espacio para que se pudiera dar la puesta en común de lo vivido en los grupos y la retroalimentación tanto del grupo como mía, sin embargo, me topé con el obstáculo de que se mostraban muy reacios a compartir en grupo, y las pocas participaciones que tenían eran dadas desde un punto de vista intelectual e impersonal, o desde una perspectiva de observación superficial sin ir más allá, a un nivel más profundo de reflexión, ante lo cual ponía mi propia vivencia personal para poder ejemplificarles de mejor manera las interferencias que se viven dentro de la comunicación en las relaciones interpersonales.

Los seminaristas se mostraron muy participativos durante las dinámicas, y en varias ocasiones tuve que improvisar nuevas dinámicas, porque era muy fluida su participación en este aspecto, al contrario de su compartir en el grupo. Pronto descubrí que esta resistencia se debía a que en cuanto alguno del grupo se atrevía a expresar su propia vivencia, sus propios sentimientos, el resto del grupo hacia mofa de él, lo que provocaba que nuevamente se cerrara, y aunque llegué a cuestionar esta actitud que se estaba dando, reconocían que era porque ellos no se atrevían a abrirse, sin embargo no me permitían ir más allá.

En las primeras sesiones, uno de mis principales factores de frustración tuvo que ver con las expectativas que me había formado, ya que por un lado quería que las sesiones se dieran como sucede en la maestría de Desarrollo Humano, es decir, una apertura frente a los demás, expresión de vivencias y sentimientos, y por el otro lado, me había hecho la ilusión de que este grupo de seminaristas se diferenciara de otros anteriores y que se lograra un grupo unido. Por estar en función a mis expectativas no estaba fluyendo con el grupo, y como consecuencia estaba viviendo un alto nivel de frustración, y al mismo tiempo estaba dejando de verlos y de estar con ellos.

A finales de septiembre ya se había suspendido una sesión debido a una actividad del seminario, y yo tenía que suspender las siguientes dos sesiones por motivos de trabajo, lo cual les informé a los seminaristas, quienes expresaron su molestia porque al no haber taller iban a tener que empezar las labores de la casa desde temprano, en lugar de “librarse” durante las dos horas que dura el mismo. Por un lado los entendí, pero también me molestó porque sentí que en realidad el taller para ellos estaba

siendo un pretexto para divertirse un rato y librarse dos horas de hacer la limpieza de la casa, pero en cuanto se trataba de profundizar, de ver el aprendizaje que iban teniendo, ahí se rompía todo, pues no participaban fácilmente, y cuando lo hacían comentaban algo de manera escueta.

Asimismo, cuando les dejaba tareas que consistían simplemente en que se dieran cuenta de su comunicación con los demás, qué les decía el lenguaje no verbal de la otra persona, su expresión facial, que trataran de conocer más a fondo a otras personas, no lo hacían, pues en la siguiente sesión sólo uno o acaso dos habían hecho la tarea, y los demás se inventaban algo de momento —de lo cual me daba cuenta por la forma en que titubeaban al contar las cosas, las pausas largas que hacían, y el mismo tono de voz neutro falto de convicción—, o definitivamente decían que no la habían hecho.

Me sentía tan frustrada y decepcionada que le pedí a Antonio Aguilera, profesor de la materia “Taller de teoría y práctica del Desarrollo Humano”, una asesoría antes de que llegara el siguiente sábado. Le comenté lo anterior y le dije que tenía deseos de dar por terminado el taller, porque si para los seminaristas sólo era un juego no tenía caso que ni ellos ni yo siguiéramos perdiendo el tiempo. Él me hizo notar que lo que le había platicado eran percepciones mías pero que en realidad no las había confirmado con los seminaristas, y que sería bueno que les hiciera saber cómo me sentía, obtener retroalimentación de ellos, y a partir de ello que tomara mi decisión.

Posteriormente hablé con el padre Melquiades —el otro padre encargado de los seminaristas— y él me dijo que tenía otra percepción, que el taller sí los estaba ayudando, pues él había notado con este grupo de seminaristas que se buscaban para hacer cosas todos juntos, como grupo, y no como en el caso de anteriores seminaristas en que se hacían grupitos pero que no interactuaban todos juntos.

Decidí aplicarles un cuestionario ese fin de semana, para ver cuál era su aprendizaje, lo que les estaba significando el taller, y con base en ello tomar mi decisión. Mientras contestaban el cuestionario, me puse a leer la tarea de reflexión que les había encargado desde la penúltima sesión y que hasta ese día me entregaron y algunos de los comentarios que leí me hicieron ver que sí les estaba sirviendo el taller, lo cual acabé de corroborar con las respuestas de los cuestionarios, pues daban cuenta de lo que estaba significando el taller para ellos, sus aprendizajes personales así como los cambios que se estaban dando en ellos mismos. Me sentí contenta, y sentí que sí estaba dando frutos el taller, y al mismo tiempo confirmé algo que venía siendo una sospecha pero que ahora era más palpable, y era que sí se estaban dando cuenta de cosas que les estaban pasando a ellos y había una mayor reflexión sobre lo que aprendían de lo que yo estaba viendo, lo cual sí manifestaban por escrito pero frente a los demás no lo hacían porque no se querían exponer en el grupo.

En la siguiente sesión, me abrí al grupo y decidí compartirles cómo me sentía, el nivel de frustración que había estado viviendo por las expectativas que me había formado y que veía que no se cumplían, y el hecho de que sentía que el taller no les estaba sirviendo, pero al leer sus reflexiones y los cuestionarios, me di cuenta que sí estaban aprendiendo, no sólo de la comunicación sino también

de ellos mismos, lo cual me había dado gusto, pues yo casi había tomado la decisión de abandonar el taller. Este punto fue el parteaguas del taller, pues mi propia apertura, la honestidad y sinceridad de expresarles cómo me sentía hizo que ellos se abrieran y también que expresaran cómo se sentían ellos, porque de alguna manera, sin conocer las expectativas que me había formado, percibían que no estaban cumpliendo con algo que yo esperaba de ellos, y que en lugar de que fuéramos grupo, se estaban dando dos polos, ellos por un lado y yo por otro, queriendo cumplir un programa, y por esto mismo con una actitud de “maestra”, este es el programa y hay que cumplirlo.

A partir de este momento, se dio un cambio en todos nosotros y por tanto en el taller. Dejé de lado el programa como estaba estructurado y decidí dejarme fluir con el grupo, pues sólo de esa manera es que realmente podía estar con ellos y podía atenderlos, razón por la cual empecé a dar las dinámicas conforme fui sintiendo al grupo, sin querer imponerles un compartir en común, sí alguien lo quería hacer, adelante, pero dejaba que cada uno estuviera en su propia manera de estar, es decir, confiaba en la sabiduría interna de cada uno de ellos. Este cambio en mi forma de estar en el grupo lo percibieron ellos y los hizo sentirse involucrados en el grupo, como lo expresó uno de ellos:

[...] una vez cuando llegaste con lo de la música, también en ese momento tú venías con una cierta postura, con una cierta actitud, pero después dijiste “Qué les parece si hacemos esto”, hay una reacción, un cambio definitivamente, de decir “Ya olvidémonos de esto”. En ese momento también se me hizo fuerte porque tú vienes con una cierta postura, una cierta actitud, pero en dado momento, así de repente, “Qué les parece si hacemos esto”, “Perfecto”, ya hay un cambio definitivamente ahí, tomar otra actitud frente a la situación, y no sé si a partir de ahí ya estábamos co-torreando y ya no era de “Cállense”, [...], ya no es la misma actitud de “Por favor dejen escuchar”, de mucha seriedad, es muy importante, es más relajado, de decir “El desmadre a lo mejor no se va a acabar, pero que ese desmadre que se está haciendo sirva o que sea también provechoso para decir ‘De qué están platicando’”, por lo menos saber que están diciendo y a lo mejor algo sale que a lo mejor ayude a ver lo que estamos viendo, la temática, lo que sea (Entrevista a Ronaldo, 2002: 17).

Seguí preparando las dinámicas para el tema de cada sesión, pero al mismo tiempo, conforme tomaba el pulso del grupo, fui improvisando nuevas dinámicas que les permitieran vivir sus inquietudes y también que fueran propiciando un mayor conocimiento de sí mismos y de su forma de actuar en el mundo. Un ejemplo de ello fue cuando hablaban de los diferentes puntos de vista, y acerca de quién tenía la razón, ante lo cual los dividí en dos grupos, y haciendo que escenificara cada grupo una ideología diferente, que se dieran cuenta de cómo muchas veces dejaban de escuchar al otro por querer imponer su propio punto de vista, y cómo cada uno dentro de su propio punto de vista tenía la razón, sin que ello significara que el otro estuviera equivocado.

Empezó a darse una mayor participación en el grupo, empezaron a hablar un poco más de sí mismos frente a los demás, aunque no con el nivel de profundidad con que se habían expresado en el cuestionario. Precisamente, en esa ocasión Gus me dijo que ya hablaríamos más a fondo en la entrevista final, dándome a entender por la forma y el tono que lo dijo que prefería platicar pero a solas, mas no en ese momento, sino esperando a que se diera la fecha de la entrevista; al escucharlo los demás, expresaron que ellos querían también la entrevista final. Como se recordará, al inicio del taller les había comentado que al finalizar le haría una entrevista a uno o dos de ellos, pero ahora todos estaban expresando que querían tener una entrevista final, razón por la cual una vez que finalizó el taller solicité al superior del seminario que durante los siguientes tres sábados, en el mismo horario que había tenido lugar el taller, me permitiera ir entrevistando uno a uno a los seminaristas.

Durante las entrevistas, me llevé una gran sorpresa al darme cuenta del nivel de profundización que expresaban no sólo en cuanto a su aprendizaje sobre la comunicación y el lenguaje no verbal, sino principalmente sobre el conocimiento de ellos mismos y de los cambios que se generaron en su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás, pues incluso en las entrevistas salieron cuestiones personales que no habían platicado con nadie a excepción de su director espiritual.

Por tanto, se cumplió el objetivo general y los objetivos específicos de la intervención, en cuanto los seminaristas se fueron conociendo más a sí mismos, reconocieron y desarrollaron sus habilidades naturales de comunicación personal y atención al lenguaje no verbal tanto de ellos mismos como de los otros, tuvieron más cuidado en escuchar a los demás, en observarlos, y no se quedaron con el aspecto superficial de la persona sino que fueron más allá, es decir, trataron de conocer y comprender los motivos que llevaban al otro a ser de determinada manera, ya no buscaron identificar y hasta cierto punto etiquetar a una persona por un aspecto de su personalidad, por el contrario, empezaron a comprender que cada uno de ellos son seres complejos y que no pueden ser identificados y/o clasificados por un solo aspecto.

Estos objetivos se lograron a través del conocimiento y exploración de los diferentes tipos de comunicación que implica el lenguaje no verbal, que están definidos en los objetivos específicos, los cuales son difíciles de evaluar de manera aislada al conjunto de la comunicación, pero como ellos mismos expresaron en sus respuestas, aprendieron a valorar sus sentidos como herramientas para comunicarse y percibir la comunicación completa del otro, reconocieron las diferentes señales que emite el cuerpo y la forma de interpretarlas, y empezaron a hacer uso de ellas en su conjunto a la hora de establecer una comunicación con el otro.

Como se ha venido comentando hasta el momento, el objetivo de la intervención para atender a la problemática de la comunicación que expresaron los superiores del seminario, era que los seminaristas se conocieran más a sí mismos y reconocieran y desarrollaran sus habilidades naturales de comunica-

ción personal y atención al lenguaje no verbal como elementos indispensables para desarrollar relaciones personales de encuentro persona a persona, a través de un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, objetivo que se cumplió hasta cierto punto, ya que al mismo tiempo faltó que desarrollaran una mayor confianza entre ellos mismos, pues como se comentó anteriormente, a los seminaristas desde un principio les fue difícil hablar de sí mismos y de su propia historia personal frente a los demás; aunque sí se empezó a dar una mayor apertura en el grupo, se siguió presentando cierta reticencia en hablar sobre sí mismos.

Por otro lado, fue precisamente el nivel de profundización que expresó cada uno en las entrevistas sobre el mayor conocimiento de sí mismos y los cambios que se generaron en su forma de relacionarse con los demás, que surgió la inquietud por conocer —y por tanto orientar el análisis de la intervención— sobre la forma en que un taller de este tipo puede impactar sobre un grupo de seminaristas en un mayor conocimiento de sí mismos, y en su comunicación consigo mismos y con los demás, lo cual se desarrollará en los siguientes capítulos.

CAPÍTULO II

Marco referencial

Desarrollo humano

El concepto de Desarrollo Humano tiene un elemento dinámico esencial. *Desarrollo* implica cambio y transformación en un movimiento evolutivo. El calificativo *Humano* delimita el campo a lo que hace referencia a la mujer o al hombre, o tiene que ver en alguna forma con ellos.

De esta manera, el Desarrollo Humano tiene por objetivo no sólo el conocimiento de los dinamismos básicos y las condiciones ambientales del cambio de la persona en la dirección del crecimiento, sino la promoción a través de la palabra y de la vivencia, de los valores humanos. El Desarrollo Humano implica una filosofía del ser humano, que establece que el individuo, los grupos y la sociedad, orientan sus opciones a la vivencia y a la práctica de los valores humanos, cuando existen o se generan las condiciones internas y ambientales favorables al desarrollo de la persona. Una filosofía que responde a las necesidades de la sociedad contemporánea en su búsqueda de los valores que rescaten a la persona de las esclavitudes y de las alienaciones, en la época de la tecnología y del libre flujo de los mercados mundiales.

La función del promotor del Desarrollo Humano permea y transforma toda la actividad humana en la búsqueda de una verdad social a la que nos vamos aproximando desde diferentes ángulos y perspectivas, a través de opciones responsables por los valores de la salud, como son la apertura a la experiencia y al pensamiento divergente; la aceptación del pluralismo como una premisa para el análisis de la realidad; el autoconocimiento y la autoestima como condiciones para el crecimiento personal;

el saludable amor por uno mismo que se manifiesta en la satisfacción de las necesidades propias, en armonía con la satisfacción de las necesidades de los demás; y el respeto por la autodeterminación comunitaria y social.

Sin embargo, como se ha visto, este cambio global parte del cambio en el individuo visto en su singularidad e individualidad. El organismo humano no sólo crece y se desarrolla, sino que se da cuenta de su crecimiento, y por ello puede en alguna forma intervenir en ese crecimiento y ser artífice de su propio destino, asumiendo la responsabilidad de su vida.

Toda acción humana tiene como fuerza motivacional la tendencia básica al crecimiento y a la autorrealización la cual no es aprendida ni puede ser extinguida por las condiciones medioambientales; éstas únicamente pueden facilitar u obstaculizar sus manifestaciones. La tarea fundamental del facilitador es crear las condiciones que desbloqueen la tendencia autorrealizante, a través de una relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud positiva sin condiciones, y de esta manera liberar la capacidad de autodeterminación de la persona para satisfacer sus propias necesidades, valiéndose de sus propios recursos.

Como parte de un movimiento humanista de dimensiones mundiales, los promotores del Desarrollo Humano buscan fermentar los procesos de liberación de los individuos, los grupos y la sociedad, desde todas las perspectivas del conocimiento y de la acción, pero no desde la imposición o la violencia externa, sino desde el poder interior de cada persona, fermento que empieza por asumir los propios recursos y limitaciones, sentimientos y significados, y termina en la opción consciente, libre y responsable al servicio del crecimiento individual y de la evolución social. Para ello es necesario generar las condiciones internas y ambientales favorables para promover el crecimiento y la plenitud de los individuos, con lo cual estarán promoviendo el crecimiento y el desarrollo de la sociedad en general.

El cambio constructivo de la personalidad sólo puede tener lugar si se está dispuesto a tomar responsabilidad plena por uno mismo, por las propias acciones, sentimientos y pensamientos, y no para vivir conforme a las expectativas de otras personas. Esta misma responsabilidad genera el ser responsable con los otros y con el propio entorno, pues aunque no respondemos uno por el otro, esto no quiere decir que no se pueden tener efectos mutuos.

Una vez que se acepta que se puede afectar a otros, entonces la responsabilidad incluye la obligación, deber y responsabilidad que se tiene para con los demás, darse cuenta del impacto que se puede tener sobre otras personas, para bien y para mal. Cuando no se es responsable por uno mismo, es poco lo que se puede hacer respecto a las consecuencias que se provocan en los que se encuentran alrededor, en cambio, sólo se verán otras “cosas” en el propio ambiente como la fuente de esas consecuencias, sin considerar la propia responsabilidad. La renuncia a evitar y la completa aceptación de la realidad, posibilitan decisiones con responsabilidad frente a uno mismo y frente a los otros.

Condiciones facilitadoras

Carl Rogers está íntimamente convencido de que el ser humano está dotado de una tendencia a la actualización, al crecimiento y al desarrollo, a realizarse en sus potencialidades, en su aspiración por lograr metas como la salud y la satisfacción de sus necesidades, con lo cual coincide con Goldstein y Maslow quienes defendieron visiones semejantes e influyeron en su propio pensamiento (Quitmann, 1989: 131–132). Esta tendencia se da mediante la expansión y/o adaptación entre las tendencias orientadora y realizadora, entre ser independiente o depender, entre autonomía y adaptación, entre integración y diferenciación.

El organismo del ser humano tiene la capacidad de saber lo que necesita para su propio crecimiento, y la tendencia de actualización le sirve como una escala de evaluación para valorar una experiencia como positiva si ésta refuerza la tendencia de actualización, o como negativa si obstaculiza o detiene su crecimiento.

El organismo es el que recibe las percepciones tanto internas como externas de las propias experiencias al relacionarse con el entorno, y es en este proceso donde se desarrolla el *sí mismo*, que con base en estas experiencias forma un concepto de la propia persona, es decir, en el contacto del propio organismo con el entorno, se va formando la concepción de uno mismo como persona, con base en los mapas sociales, culturales y familiares, entre otros. El *sí mismo* es el marco de referencia individual a través del cual la persona se percibe a sí misma y al mundo, y conforme va cambiando, el *sí mismo* también va cambiando, ya que no se trata de una entidad sino de un proceso que se va modificando continuamente.

El organismo tiene la tendencia al mantenimiento del orden interno, y por ello, como establece Rogers “[...] el organismo humano intentará comportarse por regla general de tal forma que el comportamiento mostrado sea consistente con el concepto propio, es decir, que coincidan” (Quitmann, 1989: 135). Esta coincidencia o no coincidencia se puede dar por tres caminos distintos:

1. La consistencia entre el *sí mismo* como tal y la vivencia orgánica, entre lo que yo pienso que soy y lo que mi organismo me dice.
2. Entre la realidad subjetiva del mundo exterior, lo que yo creo que es la realidad a partir de lo que percibo, y lo que en realidad es.
3. Entre el *sí mismo* y un *sí mismo* deseado, el que yo soy y el que yo quisiera ser (Quitmann, 1989: 136).

El estado de incongruencia se presenta cuando no existe coincidencia entre la percepción y la experiencia, y al resultar amenazante para el organismo, éste niega o deforma la experiencia hecha, con lo cual no se integra a la estructura de la personalidad y pone en marcha procesos defensivos.

Ante esto, para Rogers (1993) cobra especial importancia que la tendencia organísmica de la autorrealización se haga viva en la actuación interhumana concreta, pues aplicada en el campo de la psicología, la auténtica confianza de un terapeuta o de un ayudante en su organismo y en el de su cliente, posibilita un proceso que permite el crecimiento personal de todos los que participan en él, en el pleno convencimiento de que todo ser humano puede y debe encontrar en último término el camino de su vida.

Por tanto, el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación. Si se puede crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual.

[...] la relación que encontré de ayuda se caracteriza de mi parte, por una especie de transparencia que pone de manifiesto mis verdaderos sentimientos, por la aceptación de la otra persona como individuo diferente y valioso por su propio derecho, y por una profunda comprensión empática que me permite observar su propio mundo tal como él lo ve. Una vez logradas estas condiciones, me convierto en compañero de mi propio cliente en el transcurso de la aterradora búsqueda de sí mismo que ya se siente capaz de emprender (Rogers, 1993: 42).

La relación de ayuda implica cuando una de las partes intenta promover en el otro —llámese individuo o grupo— el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada, a través de una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo y un uso más funcional de éstos.

Las relaciones de ayuda tienen características que las distinguen de las que no lo son. Las características diferenciales se relacionan sobre todo con las actitudes de la persona que ayuda, por un lado, y con la percepción de la relación por parte del “ayudado”, por el otro. Rogers estableció algunas hipótesis para guiar el comportamiento en las relaciones que intentan ser de ayuda, que posteriormente se vieron verificadas en su experiencia profesional:

1. Ser coherente, ser sincero y auténtico, que implica poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento. Al ser tal como soy en lo profundo de mí mismo, inspiro confianza en los demás.
2. Para poder comunicar lo que soy sin ambigüedades, debo crear una relación de ayuda conmigo mismo —percibir mis propios sentimientos y aceptarlos—; al no ocultar ni yo ni el otro sentimientos importantes para la relación, podemos establecer una adecuada relación de ayuda. Para facilitar el desarrollo personal de los que se relacionan conmigo, yo también debo desarrollarme.

3. Sentir y relacionarme con el otro como persona, hacia la que experimento sentimientos positivos de calidez, cuidado, respeto, agrado e interés, y no percibirla como un objeto.
4. Sentir con libertad la capacidad de ser una persona independiente, me permite comprender y aceptar al otro con mayor profundidad, porque no temo perderme a mí mismo.
5. Otorgarle al otro la libertad de ser él mismo, sin quererme imponer como modelo, para que desarrolle su propia personalidad.
6. Comprender al otro en su totalidad, sin evaluarlo o juzgarlo, sino penetrar en el mundo de los sentimientos y significados personales del otro y verlos tal como él los ve, clarificando los significados de su experiencia que han permanecido oscuros y encubiertos para él.
7. Aceptar al otro tal como es, de manera incondicional. Si mi actitud es condicional, existen aspectos del otro que no puedo aceptar porque me siento temeroso o amenazado por ellos, debo entonces desarrollar y aceptar esos aspectos en mí.
8. Para que el otro pueda comenzar a experimentar y ocuparse de los sentimientos y conflictos internos que representan fuentes de amenaza, mi actitud debe procurar, en la medida de lo posible, liberarlo de las amenazas externas.
9. Mantener una relación libre de juicios y evaluaciones, tanto positivos como negativos. De esta manera, el otro podrá alcanzar un punto en el que podrá comprender que el foco de la evaluación y el centro de la responsabilidad residen en sí mismo, y no habrá juicio externo capaz de modificar esa convicción. Le da la libertad de ser una persona responsable de sus propios actos.
10. “Confirmar al otro”, aceptar la total potencialidad del otro, como persona viviente, creada para transformarse, desarrollarse, evolucionar. Al aceptarlo como un proceso de transformación, lo ayudo a confirmar y realizar sus potencialidades (Rogers, 1993: 55–60).

Más adelante, Carl Rogers resumió estas hipótesis en seis condiciones básicas para lograr que el individuo tenga una buena comunicación consigo mismo y, por ende, que se comunique mejor y más libremente con los demás, condiciones que permiten un cambio constructivo de la personalidad en el sentido de una mayor integración, menos conflicto interno y más energía utilizable para una vida efectiva. Estas condiciones son:

1. Dos personas se encuentran en un *contacto personal* con el otro, sobre una base de persona a persona.
2. El individuo (cliente) se halla frente a un *problema serio y significativo*, al que no puede hacer frente, y por ende, se halla en un estado de incongruencia, en el que existe una discrepancia fundamental entre lo que experimenta su organismo, la forma en que lo significa y sus mensajes verbales.

3. El otro (terapeuta) debe ser en la relación una persona *congruente*, es decir, se acepta tal como es, está en contacto con sus sentimientos, y existe correspondencia entre éstos y sus reacciones.
4. El terapeuta experimenta una *aceptación positiva e incondicional* hacia el cliente, de manera que lo acepta sin condiciones, con todas sus debilidades y problemas, así como con sus potencialidades.
5. El terapeuta experimenta una *comprensión empática* y precisa del mundo privado del cliente tal como éste lo ve desde su propio interior, y lo percibe como si fuera el propio, sin perder su individualidad.
6. *El cliente experimenta o percibe*, al menos en cierta medida, la coherencia, aceptación y empatía del terapeuta (Quitmann, 1989: 139).

Estas seis condiciones sólo cobran sentido dentro de un encuentro de persona a persona, un encuentro yo—tú como lo establece Martin Buber, que supone una experiencia plena de la otra persona, y cuyo modo básico es el *diálogo* a través del cual, ya sea silenciado o hablado, “[...] cada uno de los participantes está pendiente del otro u otros en su ser particular, y se dirige a ellos con la intención de establecer una relación viva y mutua entre él y los otros” (Yalom, 1984: 440). La relación interhumana es el fundamento básico para que la congruencia, la empatía, así como la aceptación positiva incondicional puedan significar un cambio constructivo de la personalidad, por tanto, el proceso de autorrealización lo potencian sólo aquellas relaciones que representan encuentros de persona a persona. A continuación se verá en qué forma la congruencia, empatía y aceptación positiva incondicional se manifiestan dentro de una relación interhumana de encuentro.

Congruencia

El terapeuta o asesor es completamente él mismo, actúa de una manera auténtica, sin ningún “frente” o pantalla, y se vuelca en un encuentro personal y directo con su cliente cuando se presenta ante él de persona a persona, expresando abiertamente los sentimientos y actitudes que en ese instante fluyen en su interior, sin que ello signifique que convenga exteriorizar de manera impulsiva cualquier sentimiento y acusación momentáneos bajo la cómoda impresión de que así se es sincero. No es tarea fácil alcanzar esta autenticidad, pero “[...] cuanto mayor sea la capacidad del terapeuta para tener en cuenta de forma receptiva lo que sucede en él mismo y cuanto mejor logre *ser* sin miedo aquello que resulta de la diversidad de sus sentimientos, tanto mayor será la coincidencia consigo mismo” (Quitmann, 1989: 141). El deseo de hacer aparecer esa autenticidad en la relación, permite que ésta se transforme en un encuentro significativo, en el que ambos aprenderán algo y continuarán desarrollándose.

Empatía

Implica una comprensión empática no valorativa, en la que el terapeuta puede abarcar la vivencia que tiene lugar, por momentos, en el mundo interno del cliente, cuando ve y siente como el cliente, pero sin perder la independencia de su identidad en este proceso de la comprensión. El terapeuta no es más que un puente entre dos capacidades que residen ya en el interior del cliente: la capacidad de perfección del organismo se liga a la capacidad de decisión del individuo: terapia como ayuda para la autoayuda.

Cuando el asesor capta con claridad el mundo del cliente y puede moverse libremente dentro de él, puede comunicarle al individuo su comprensión de aquello que él conoce vagamente y volcar en palabras los significados de experiencias de las que él apenas si tiene conciencia.

[...] cuando el asesor puede atrapar la vivencia que fluye segundo a segundo en el mundo interior del cliente tal como éste la ve y la siente, sin dejar de mantener la separación de su propia identidad en este proceso empático, es probable que sobrevenga el cambio (Rogers y Stevens, 1980: 95–96).

Valoración y aceptación incondicional

La relación con el cliente se caracteriza por un compromiso emocional, en la que la libre expresión de los sentimientos debe potenciarse mediante la atención y la no valoración del terapeuta frente al comportamiento y vivencia del cliente como persona independiente. Se entiende por “incondicional” el hecho de que el asesor aprecia al cliente de una manera total, en vez de condicional, “No acepta algunos de sus sentimientos y desaprueba otros, pero siente un aprecio positivo e *incondicional* por esa persona; es un sentimiento positivo que aflora sin reservas ni evaluaciones y que implica *no juzgar*” (Rogers y Stevens, 1980: 97).

Percepción por parte del cliente

Las anteriores condiciones son para el asesor, sin embargo el cliente a su vez debe cumplir una condición, y consiste en que él pueda percibir las anteriores condiciones en el asesor, pues si no son percibidas por él no pueden generar un cambio.

Las actitudes descritas no existen en su mundo, y por consiguiente no pueden ser eficaces, a menos que le sean comunicadas hasta cierto punto y que él las perciba. [...] sólo se podrá pronosticar una evolución en la personalidad del cliente y un cambio en su conducta cuando perciba, aun en grado

mínimo, la autenticidad del asesor y la aceptación y empatía que éste siente hacia él (Rogers y Stevens, 1980: 99).

Elección y decisión

Sin embargo, de alguna manera también Rogers establece una segunda condición para el cliente, y ésta consiste en la importancia existencial de la *elección* y la *decisión*, pues el organismo es un compañero completamente fiable en cuanto su orientación hacia la autorrealización, sólo que no puede tomar decisiones, el único que lo puede hacer es el ser humano, que es más que un organismo. Por tanto, coincide con Kierkegaard en que la decisión de ser o no ser uno mismo es la “responsabilidad más profunda del ser humano” (Quitmann, 1989: 168), ya que mediante la realización de sus posibilidades individuales logra las condiciones para cambios que afectan a todos los pueblos.

Otras dos cualidades que Carl Rogers y Marian Kinget (1971) consideran imprescindibles para un terapeuta centrado en el cliente, pero que en sí son aplicables a cualquier relación de ayuda, son un grado elevado de *madurez emocional* y de *comprensión de sí mismo*.

Madurez emocional

Se refiere, por un lado, a la capacidad del asesor de participar en la tarea del cambio de otra persona, sin tener la tentación de modelar dicho cambio según la imagen de sí mismo, por el contrario, servir de resonador y de amplificador de los esfuerzos que el cliente hace por cambiar, así como prestarse *como persona* a las necesidades del cliente con conflictos, comprometido en la búsqueda de sí mismo.

Por otro lado, implica “[...] la capacidad de experimentar y de comunicar sentimientos auténticamente calurosos, sin que éstos se transformen subrepticamente en una trampa para una de las dos personas en juego o para las dos” (Rogers y Kinget, 1971: 123). En la situación terapéutica, el calor, la comprensión y la actitud incondicionalmente acogedora del terapeuta, agudiza el hambre afectiva de la otra, por lo que fácilmente el cliente no llega a ver su salvación más que en la persona del asesor, y se puede decir sin exageración que “[...] el cliente implora prácticamente al terapeuta que tome en sus manos su personalidad y su destino y que les dé forma a su gusto” (Rogers y Kinget, 1971: 126). Si el terapeuta tiene sus necesidades fundamentales organizadas alrededor de ciertas fuentes de satisfacción que den un sentido y un valor a su existencia, tendrá la estabilidad y madurez emocional necesarias para evitar caer en esta trampa que es muy perjudicial para el cliente, al quitarle su autonomía y responsabilidad sobre su propia vida.

Comprensión de sí mismo

Las personas ven el mundo a través del prisma de su personalidad, afirmación que vale igualmente para los terapeutas. Dentro del marco terapéutico, la percepción de todo material de carácter complejo, ambiguo e incompleto, que surge de la experiencia individual del cliente, se hace ampliamente en función de la personalidad del que la percibe. Por ello, es de primordial importancia que el terapeuta se conozca a sí mismo, “Si el terapeuta [...] no tiene conciencia de las actitudes y las necesidades dominantes que determinan sus inclinaciones y aversiones, sus prejuicios, sus temores y sus deseos, es incapaz de hacerse una representación realista de las cosas que le cuenta el cliente” (Rogers y Kinget, 1971: 129).

Este conocimiento de sí mismo no se trata de una imagen intelectual del yo, sino más bien algo vital o existencial, es un conocimiento del yo tal como actúa en cada momento de la situación inmediata, en *sí es una apertura constante a la experiencia*.

Finalmente, Adrián Van Kaam, habla sobre las actitudes terapéuticas, que en general, de una u otra manera están contempladas dentro de las condiciones facilitadoras establecidas por Rogers, aunque interesa retomar algunas por su especificidad: *la actitud en la relación, la flexibilidad y la creatividad*.

Actitud en la relación

La relación con el cliente es el principal medio para sacar a la luz el sentido del mundo en el que él vive, por lo cual se debe crear una relación que favorezca una comunicación óptima, ya que el miedo a la desaprobación limita su admisión libre no sólo de sus inclinaciones básicas, sino incluso de sus sublimes aspiraciones. La presión del mundo social lo lleva en muchas ocasiones a reprimir el mundo personal, y puede en un momento dado ser tan intensa que el mismo cliente desconozca los significados profundos que constituyen su vida personal.

Por ende, la actitud del terapeuta no debe ser muy amigable y social que dé lugar a papeles superficiales que impidan la comunicación a un nivel más profundo y personal, ni tampoco tan distante y separado del cliente que éste se sienta helado por la angustia. El cliente debe percibir que el principal deseo del asesor es ayudarlo a encontrar por sí mismo su posible proyecto de vida. Sin embargo, el terapeuta puede ser víctima de sus propias necesidades inconscientes, que le dificulten establecer una relación al mismo tiempo desinteresada y cercana. Sólo después de un período de crecimiento y experiencia será capaz de aproximarse a la actitud ideal que hace de la relación su más eficaz instrumento (Van Kaam, 1969: 141–142).

Flexibilidad

El facilitador debe ser flexible, es decir libre de rigidismos, ya que cada cliente y todo su mundo de significados son únicos; por tanto, cada cosa que dice y hace debería ser la consecuencia de su respetuosa participación *aquí y ahora* en esta existencia única. Es importante recordar que toda conducta rígida es una defensa contra el posible reto de un mundo inesperado, cuando se siente incapaz de arriesgarse a la revelación de otro mundo de significados porque éste le amenaza.

Una personalidad madura puede ser seria, alegre o despegada según lo pida la situación. No adopta compulsivamente ninguna de estas actitudes; su actitud no es igual en ocasiones distintas. Mi creatividad como consultor implica flexibilidad de actitudes, sentimientos y conducta en una respuesta auténtica a una situación real (Van Kaam, 1969: 145).

Creatividad

La relación terapéutica es creadora, debido a que al volverse el facilitador activamente hacia el cliente, abierto a la realidad y a la experiencia, de una forma sensible y receptiva, apreciando la realidad, la totalidad que él es, tal como existe, le permite ser, realmente de una nueva forma, es decir, emerge un nuevo “yo” más completo e integrado, con una nueva aceptación de sí mismo y de su realidad, porque también su mundo sufre una re-creación. Como se recordará, la persona no ve la realidad tal cual es, sino tal cual la percibe, con sus propios filtros internos, y es con base en esta percepción que actúa. Dentro de la terapia, el individuo al cobrar más conciencia de su yo íntegro, va cambiando su percepción de sí mismo y de su mundo de significados, que en última instancia crea cambios en su conducta, y de esta manera se da el cambio constructivo de la personalidad.

Aprendizaje significativo

Como se mencionó en párrafos anteriores, estas condiciones facilitadoras son aplicables a cualquier relación de ayuda que intenta promover en el otro el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada.

Dentro de la educación, y en el caso específico de un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” que busca el reconocimiento y desarrollo de las habilidades naturales de comunicación personal, cobra especial importancia el promover un aprendizaje significativo, es decir, un aprendizaje que tenga significado para la persona, se integre a ella, y por tanto que no se olvide y pueda aplicarse prácticamente en la vida diaria. Para que se dé este aprendizaje es necesario tomar en cuenta no sólo el contenido sino

también a la persona íntegra, con sus necesidades, intereses, inquietudes y conflictos que la persona viva en ese momento o etapa de su vida, además del ambiente favorable. Algunas de las características básicas del aprendizaje significativo son:

1. *Se asimila en el plano del ser.* Se asimila en los estratos más profundos del ser, y no queda sólo en el plano del tener. Lo que se aprende significativamente promueve el cambio, el desarrollo y la autorrealización.
2. *Se integra a conocimientos anteriores.* Se integra a conocimientos y experiencias anteriores y forma un bloque unitario que se funde con el desarrollo de la persona. Esto permite, a la vez, revisar y confrontar conocimientos ya adquiridos, lo cual facilita la capacidad de juicio crítico, indispensable en la toma de decisiones libres y responsables.
3. *Se puede aplicar a la vida.* Los conocimientos adquiridos se captan como susceptibles de ser utilizados en cualquier momento. El principal objetivo del aprendizaje significativo no es aprender para la escuela (aprobar exámenes), sino aprender para la vida.
4. *Es motivado por interés personal.* La persona es quien se mueve por interés, necesidad o curiosidad hacia el aprendizaje que desea adquirir.
5. *Es un aprendizaje integral y penetrante.* El aprendizaje significativo se integra a la persona en la totalidad de su organismo y penetra hasta las capas más profundas de su ser.
6. *Evaluable por la persona que aprende.* La única persona capaz de evaluar lo significativo del aprendizaje, es quien aprende (González Garza, 1991: 81–82).

Para que el aprendizaje adquiriera sentido y se transforme en significativo, son necesarias algunas condiciones y actitudes:

1. *Promover el interés.* Hacer una presentación atractiva de los contenidos, con aplicaciones prácticas y en un clima que favorezca la participación activa del alumno en su propio proceso.
2. *Facilitar la comprensión de los contenidos.* El ritmo, la capacidad, el funcionamiento orgánico y las necesidades son distintas para cada persona, por tanto, en la presentación de los contenidos, se deben tomar en cuenta estas diferencias con el fin de hacerlos comprensibles en su totalidad a los estudiantes.
3. *Contacto con la realidad personal y grupal.* Que el facilitador esté atento a las necesidades, intereses y problemas que el individuo o el grupo esté enfrentando como urgentes en su aquí y ahora, ya que al no ser atendidos, no será capaz de lograr la atención y concentración necesarias para el aprendizaje significativo.

4. *Creación del clima favorable.* Un ambiente amenazante promoverá únicamente conocimientos a nivel intelectual, como reacción de defensa del organismo.
5. *Responsabilidad.* El alumno ha de convertirse en el elemento activo y directamente responsable de su proceso. A su vez, el maestro es responsable de facilitar este proceso, siempre dispuesto a escuchar, comprender y aceptar a la persona, compartiendo con ella sus conocimientos y experiencias.
6. *Confianza en el organismo.* Confiar que el ser humano tiende naturalmente hacia el desarrollo de su potencial innato; creer en él, en su capacidad para dirigir y responsabilizarse por su existencia; confiar en su capacidad para descubrir, aprender a ser él mismo, autoevaluarse y ser libre, asumiendo las consecuencias de sus elecciones (González Garza, 1991: 83–85).

Sin embargo, estas características y condiciones para promover el aprendizaje significativo no bastan si faltan las actitudes que Rogers plantea como suficientes para crear un ambiente facilitador del cambio y el desarrollo, que se han estado mencionando a lo largo de este capítulo.

Ser la persona que uno realmente es

Hasta el momento se ha hablado de las condiciones o actitudes positivas de la relación facilitadora, y que éstas generan el cambio y desarrollo individual, un cambio constructivo de la personalidad, mas no se ha abordado de manera específica en qué consiste ese cambio.

Para Carl Rogers (1993), basado en su experiencia de terapia con los clientes que buscan encontrar un modo de vida para ellos mismos, existe una meta vital a todo ser humano: “*Ser la persona que uno realmente es*”. Dentro de un clima de seguridad, calidez y comprensión empática, surgen en el ser humano determinadas tendencias que lo llevan a ser la persona que realmente *es*. Estas tendencias son:

- *Dejan de utilizar las máscaras.* Tiende a alejarse de un sí mismo que él *no* es y comienza a definir lo que *es*, aunque en términos negativos. En lugar de ser sólo una máscara, se está acercando a la posibilidad de ser *él mismo*.
- *Dejan de sentir los “debería”.* Se aleja de la imagen compulsiva de lo que “debería ser” conforme a las expectativas de otras personas.
- *Dejan de satisfacer expectativas impuestas.* Se alejan de las pautas de conducta que la cultura les impone con el fin de modelarlos en una dirección determinada y cuestionan los valores que se pretende imponerles.
- *Dejan de esforzarse por agradar a los demás.* No desean adecuar su conducta ni moldearse ellos mismos con el único propósito de agradar a los demás, es decir, desechan todo lo artificial que hay en su vida o lo que les es impuesto o definido desde afuera.

- *Comienzan a autoorientarse.* Comienza a avanzar hacia la autonomía, esto significa que elige paulatinamente las metas que *él* desea alcanzar. Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuáles actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son. Es decir, su foco de evaluación ya no se encuentra en el exterior, sino que éste reside en sí mismo.
- *Comienzan a ser un proceso.* Se halla en un continuo cambio y parece sentirse satisfecho con ello. El esfuerzo por alcanzar conclusiones y estados definitivos disminuye. No lo perturba descubrir que varía día a día, que no siempre siente lo mismo ante una experiencia o una persona determinada, que no siempre es consecuente consigo mismo.
- *Comienzan a ser toda la complejidad de su sí mismo.* Se convierte en un proceso complejo y rico, ser *todo* uno mismo en cada momento —toda la riqueza y complejidad de sus sentimientos, pensamientos, emociones, sin elementos ocultos o temidos.
- *Comienzan a abrirse a la experiencia.* Poco a poco empieza a aceptar las facetas de sí mismo que antes negaba, las asume como una parte de sí mismo y logra aproximarse a ellas y vivir en ellas, cuando se manifiestan. El individuo comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia.
- *Comienzan a aceptar a los demás.* A medida que el cliente adquiere la capacidad de aceptar su propia experiencia, también se halla en condiciones de aceptar la experiencia de otros. Valora y aprecia su experiencia y la ajena por lo que ésta *es*.
- *Comienzan a confiar en sí mismos.* Valora el proceso que él es y confía en sí mismo cada vez más; desarrolla mayor confianza en los procesos que ocurren en su interior, tiene el coraje de experimentar sus propios sentimientos, vive según sus valores internos y los expresa de manera personal, con lo cual se convierte en un ser creativo en su propio ámbito (Rogers, 1993: 152–159).

Es decir, el ser humano fuera de las fachadas, del “en realidad yo tendría que”, de la satisfacción de expectativas culturales, de agradar a otros, tiende al desarrollo hacia la autodeterminación, hacia el proceso de llegar a ser, hacia la apertura de la experiencia, hacia la complejidad, hacia la aceptación de otros y hacia la autoconfianza.

Ser lo que uno realmente es implica entrar de lleno en un proceso de continua transformación y crecimiento, un proceso continuo de SER, para lo cual es necesario que el individuo se vaya conociendo cada vez más en los diferentes aspectos de sí mismo, como seres complejos que somos, pues en esa medida es que podrá ir siendo él mismo de una manera más auténtica. Así también, “ser lo que uno realmente es” es la orientación vital que el ser humano más valora, cuando goza de libertad para moverse en cualquier dirección. Estas tendencias del ser humano no sólo se manifiestan en la terapia, sino que tienen implicaciones importantes en todos los ámbitos de las relaciones interpersonales, como son la educación, la familia, la industria, etc.

Familia

Cuando en el ámbito familiar, el individuo comienza a *expresar sus verdaderos sentimientos* —positivos y negativos— con mayor sinceridad, tanto a su familia como a las demás personas, sin temer por ello destruir la relación o sentirse traicionado, descubre que puede empezar a vivir sus relaciones *sobre la base de los sentimientos auténticos*, en función de la diversidad de sentimientos fluctuantes que existen en cada uno, sin necesidad de acorazarse tras simulaciones defensivas.

Con base en esto, la persona aprende a iniciar y mantener una *comunicación bidireccional*, en la que empieza a comprender los pensamientos y sentimientos del otro, con los significados que tienen para él, y a la vez se siente comprendida por el otro. Esto permite que en la relación comience a darse una comprensión mutua, en la que empiezan a aceptar y respetar la individualidad del otro como una persona diferente, con sus propios sentimientos, pensamientos y valores únicos.

El individuo descubre que es más útil expresar sus emociones intensas o persistentes, en el momento en que éstas surgen, a la persona a quien están dirigidas y con toda la profundidad que adquieren, en lugar de rehusarse a admitir su existencia y permitir que se acumulen hasta un punto en que pueden resultar explosivas, o proyectarlas hacia una situación ajena a la que les dio origen. Cuando el individuo comienza a expresarse con mayor libertad, de manera que las manifestaciones externas en la relación concuerden mejor con las actitudes fluctuantes subyacentes, descubre que puede despojarse de algunas de sus defensas y prestar verdadera atención a la otra persona, comprendiendo cómo se siente y las razones por las cuales se siente así. De esta manera la interacción entre ambos se impregna de una comprensión mutua.

Conforme a esto, los integrantes del círculo familiar empiezan a aceptar y respetar la individualidad de cada uno de los demás, con sus propios objetivos y valores, en el que los unen los sentimientos reales que existen entre ellos, y se sienten satisfechos por la comprensión mutua de al menos una parte de sus respectivos mundos personales.

Vanguardia de la revolución silenciosa

Carl Rogers desarrolla, sobre la base de su concepción centrada en la persona, la imagen del “hombre nuevo” que marcha a través de las instituciones en una revolución silenciosa de cada individuo o de los individuos en grupos; una revolución no violenta, basada en el principio referido a la persona, promete mejores resultados ya que refuerza a los oprimidos (Quitmann, 1989: 159–161).

La cultura actual está pasando por algún tipo de cambio drástico y produciendo un tipo de individuo, un tipo de conciencia, una forma de ser y de comportarse, que le darán una forma nueva al mundo. Existen diferentes testimonios entre médicos, poetas, biólogos, filántropos, filósofos, educa-

dores, novelistas que están hablando del advenimiento de esta nueva persona, que está surgiendo en diferentes lugares, ámbitos profesionales, género y raza. Rogers expresa “Estas personas presentan una nueva cara al mundo, un patrón que, a mi juicio, nunca antes ha sido visto excepto quizás en muy pocos individuos” (Rogers, 1980b: 180). Las características de estas personas que están surgiendo son:

- Escogen para sí mismos una vida más libre, más rica y más autodirigida.
- Tienen una profunda preocupación por la autenticidad. La comunicación es especialmente valorada como un medio de decir lo que es tal como es, con sentimientos, ideas, gestos, palabras y movimientos corporales, todo esto transmitiendo el mismo mensaje.
- Rechazan la cultura hipócrita actual y anhelan establecer unas relaciones interpersonales en las que la comunicación sea real y completa y no hipócrita y parcial.
- Son abiertas en lo que se refiere a las relaciones sexuales, en lugar de mantener secretos o vivir vidas dobles.
- Confrontan con sus puntos de vista a los padres, los maestros y los funcionarios de gobierno, en lugar de darles impresiones falsas de estar de acuerdo.
- Están aprendiendo a mantener relaciones continuas en un clima de confianza basado en la apertura y no en la fachada.
- Se oponen a todas las instituciones burocráticas, muy estructuradas e inflexibles. La creencia firme es que las instituciones existen para las personas y no al revés.
- No se acogen al orden por el orden mismo, ni a la forma por la forma, ni a las reglas sólo para tenerlas. Cualquier aspecto de la estructura formal se cuestiona y se descarta a menos que sirva a un propósito humano.
- Se sospecha de toda inflexibilidad de cualquier tipo porque la rigidez no puede servir al ser humano en proceso de cambio.
- Las personas que están surgiendo abandonarán una institución antes que someterse a órdenes sin sentido.
- Miles de parejas están desertando de la institución del matrimonio, porque creen que una relación de pareja tiene sentido sólo si es una relación mutuamente enriquecedora y los hace crecer a los dos.
- Son indiferentes a las comodidades y a las riquezas materiales; no están interesadas en acumular dinero sino en usarlo para fines constructivos, sean personales o sociales.
- No están hambrientas de poder ni hambrientas de éxito. Cuando buscan el poder es por motivos que están más allá de fines egoístas.
- Son personas preocupadas e interesadas por los demás. Ofrecen su ayuda voluntariamente por una preocupación amable, sutil, y no moralista por los demás.

- Buscan nuevas formas de comunidad, de cercanía, de intimidad, de propósitos compartidos. Nuevas formas de comunicación en dicha comunidad que incluyan lo verbal, lo afectivo y lo intelectual.
- Reconocen que sus relaciones son temporales y por lo mismo deben ser capaces de establecer, en poco tiempo, lazos personales íntimos y comunicativos. Y deben dejar estas relaciones cercanas sin conflictos o duelos excesivos.
- Tienen una profunda desconfianza hacia una ciencia basada en algo cognoscitivo y hacia una tecnología que usa esa ciencia para conquistar el mundo de la naturaleza y el mundo de la gente. Por el contrario, hay una creencia intuitiva de que los descubrimientos y aprendizajes significativos incluyen sentimientos.
- Son personas en búsqueda sin respuestas terminadas. Están inciertas de si hay un propósito en este universo, pero están dispuestas a vivir con esta incertidumbre angustiosa en tanto que se esfuerzan por aprender más de los dos universos, el externo y el interno.
- Tienen un deseo claro de explorar el espacio interior, ser conscientes de sí mismos, de sus sentimientos y de los problemas que las limitan; son capaces de comunicarse consigo mismos de una manera más libre y con menos miedo.
- Su disponibilidad de ver hacia dentro los ha llevado a muchas áreas nuevas: estados alterados de conciencia, interés por los sueños, al uso de diverso tipo de meditación, preocupación por toda clase de fenómenos psíquicos, a un interés por puntos de vista religiosos trascendentales y esotéricos.
- Se dan cuenta de que el mañana es el día del espacio interior, y tienen el atrevimiento y la libertad de pensamiento para empezar a explorar las misteriosas realidades separadas, actualmente insondables, que parecen existir en una forma increíblemente diferente a la de nuestro mundo objetivo actual. Tienen la convicción intuitiva de que las leyes misteriosas que operan en el mundo psíquico simplemente no caben dentro del marco de referencia del pensamiento científico actual.
- Sienten una cercanía por la naturaleza, tienen respeto por ella, y buscan la manera de vivir en un balance mutuo entre el ser humano y la naturaleza, apoyándose el uno al otro.
- Son personas conscientes de que ellas están continuamente en proceso, siempre cambiando. Y en este proceso son espontáneas, llenas de vitalidad y dispuestas a arriesgarse.
- Puesto que están siempre en proceso, no toleran lo fijo: no encuentran una razón por la que las escuelas rígidas, la mala distribución de la riqueza, la injusta discriminación racial o sexual y las guerras injustas deban permanecer sin cambiar. Esperan que estas situaciones cambien y quieren cambiarlas en direcciones humanas.
- Tienen confianza en su propia experiencia y una profunda desconfianza en toda autoridad externa, razón por la cual deciden obedecer aquellas leyes que son consideradas, personalmente, como válidas y justas, y aceptar las consecuencias de sus acciones (Rogers, 1980b: 182–189).

Habr  oposiciones al surgimiento de estas nuevas personas, encontrarán una creciente resistencia y hostilidad, sin embargo, como la historia lo ha demostrado muchas veces, una evolución que surge no es fácilmente parada.

[...] un potente fermento ha sido soltado en el mundo por las cualidades que estas personas exhiben. Será difícil poner de nuevo en la botella a este genio; será doblemente difícil porque hay personas que *viven* sus valores. Vivir un sistema de valores y divergente es la acción más revolucionaria que una persona pueda emprender y no es fácilmente derrotada (Rogers, 1980b: 194).

El advenimiento de un ser humano radicalmente nuevo nos conducirá a un mundo más humano y referido a la persona, ya que este ser humano no traerá una utopía, cometer  errores e irá en algunos aspectos demasiado lejos (Quitmann, 1989: 162), pero promoverán una cultura que enfatizar  ciertas tendencias, y fomentará cambios como son:

- Apertura en todas las relaciones interpersonales: en la familia, el trabajo y en las posiciones directivas.
- Exploración del sí mismo y desarrollo de un ser humano total, unidad de cuerpo y espíritu.
- Valoración del individuo sobre la base de lo que es, sin tener en cuenta su sexo, raza, *status* o sus pertenencias materiales.
- Agrupaciones a la medida del ser humano en las comunidades, instituciones de formación y lugares de producción.
- Comportamiento respetuoso y equilibrado hacia la naturaleza.
- Esfuerzo por lograr bienes materiales sólo cuando aumenten la calidad personal de vida.
- Repartición justa de los bienes materiales.
- Una sociedad con un mínimo de estructura, en la que las necesidades humanas tengan preferencia ante cualquier estructura.
- Dirección como una función temporal y pasajera, basada en la capacidad de satisfacer una necesidad social específica.
- Asistencia para todos aquellos que la necesiten.
- Comprensión más humana de la ciencia en todas las fases, en la creativa, durante la comprobación de las hipótesis, durante la valoración de la humanidad respecto del uso posterior.
- Creatividad de todo tipo, en el pensar e investigar, en las relaciones sociales, en el arte, en la arquitectura, en la planificación de las ciudades y las regiones, en la ciencia (Quitmann, 1989: 162–163).

Una revolución silenciosa est  en proceso en casi todos los campos y contiene la promesa de llevarnos hacia un mundo más humano, más centrado en la persona (Rogers, 1980b: 199).

BASE TEÓRICA DE LAS SESIONES DEL TALLER

Lo que está presente en la conciencia está presente en la comunicación, esto constituye la base fundamental de la mejor de las comunicaciones. El ser humano tiene una habilidad notable que ninguna otra especie posee: la de “sintonizar” y “desintonizar” lo que escucha. Ésta puede ser una gran desventaja, ya que las personas son tan buenas para desintonizar lo que no desean oír —debido a que esto las amenaza porque puede cambiar su percepción de la realidad con la cual están familiarizadas—, que muchas no han aprendido a sintonizar y captar lo que realmente se dice. Uno de los elementos importantes de la comunicación es la actitud corporal, la cual se compone de:

- Lenguaje corporal.
- Interpretación de la postura.
- El cuerpo es el mensaje.
- El comportamiento ocular.
- El movimiento de las manos.
- Comunicación por el olfato.
- Comunicación por el tacto.
- La proximidad corporal.

La comunicación no verbal

El cuerpo envía continuamente mensajes, por tanto la posición corporal, la dirección de la mirada, el tono de voz, entre otros, pueden indicar el interés o desinterés que se tiene en la persona que está hablando, así como en lo que está comunicando; la seguridad o inseguridad que se tiene un uno mismo y/o en el otro; las percepciones que se tienen sobre la persona que está hablando y/o sobre lo que se está diciendo, entre otras muchas cosas. El primer paso que la persona debe dar para escuchar realmente al otro, es observar atentamente.

En muchas ocasiones el individuo no presta una atención consciente a lo que el otro está diciendo, o a lo que pretende transmitir con todo el lenguaje corporal, que incluye la conducta no verbal; aunque el mensaje lo capte a nivel inconsciente, el hecho de que no esté presente en su percepción consciente, le impide en muchos casos encontrar la explicación del porqué siente que le puede tener confianza a una persona y a otra no, porqué considera que alguien es congruente o incongruente, o porqué en algunas ocasiones cree en lo que el otro le está diciendo y otras veces considera que le está mintiendo; todo esto, en su mayor parte, tiene que ver con lo que el otro está transmitiendo con su lenguaje no verbal. Toda la comunicación verbal, con toda su complejidad, representa apenas el 7%

del total del mensaje en la comunicación, lo cual quiere decir que el 93% restante proviene de la comunicación que el cuerpo relaciona a la transmisión del mensaje. O como dice Gerard Egan: “El agrado total es igual al 7% de agrado verbal más el 38% de agrado vocal más el 55% de agrado facial” (1981: 64).

Aunque para el hombre de las cavernas no fuese así, hoy, en la cultura moderna, prestamos una mayor atención consciente sobre todo a la parte verbal de la comunicación, es decir, a aquel 7% de que se hablaba. ¡Pensad entonces qué puede suponer, para un especialista en comunicación y para todo aquel que se interese genuinamente por el otro y por sí mismo, recibir mensajes también de ese 93% restante! (Abozzi, 1998: 20).

Para que se pueda tener una idea más amplia y clara de la comunicación no verbal del otro, es indispensable tomar en cuenta los siguientes aspectos:

- El tono de voz (38%).
- La mirada.
- Los movimientos gestuales.
- Las pausas (largas, reflexivas, meditativas, etc.).
- La postura del cuerpo.
- El espacio ocupado (cercanía, lejanía, acercamiento, etc.).

“Aun cuando dos personas estén en silencio, la atmósfera puede llenarse con mensajes” (Egan, 1981: 20). La comunicación es inherente al ser humano, pues como ser social desde el principio de los tiempos buscó expresar sus estados anímicos, comunicar algo a alguien por medio de signos y símbolos, que con el paso del tiempo se han ido perfeccionando en diversos códigos, como el lenguaje verbal y no verbal, la escritura, la iconografía, entre otros.

La comunicación implica un encuentro interpersonal en el cual se orientan unos hacia otros, se aproximan, se agrupan, se traban entre sí por medio de sus acciones, y cambian de modo de actuar y de ser. La comunicación posee una fuerza transformadora muy grande y muy diversa. Los seres humanos nacen, crecen por encuentros amorosos eróticos, interpersonales y sociales; se vuelven omnipresentes en el mundo por el uso comunicativo del verbo y del gesto.

La comunicación humana es un encuentro de símbolos y abarca una multiplicidad de signos, pero es algo más que medios y mensajes, información y persuasión, responde a una necesidad más profunda y sirve a un propósito más elevado. Es la forma de contacto humano esencial.

Lo propio o característico de los encuentros humanos es el intercambio de vivencias entre personas; lo exclusivo es el intercambio de vivencias *en presencia*. El meollo de la comunicación entre personas es la presencia, ya que ésta hace que los encuentros ocupen el más alto grado de la comunicación y el primer lugar entre todas. Dentro de las comunicaciones humanas, podemos distinguir tres tipos de comunicaciones:

1. *Comunicaciones humanas pero no presenciales*. A éstas corresponden las que se realizan a través de los medios masivos de comunicación; son humanas por el hecho de que se tratan contenidos dirigidos a la persona y hechos por otra u otras personas, sin embargo no son presenciales, puesto que los modos de interacción se realizan sin verse, sin oírse, y se comunican empleando instrumentos ajenos al hombre.
2. *Comunicaciones presenciales pero no humanas*. Son las comunicaciones de los seres vivientes inferiores al hombre: aves frente a aves, peces frente a peces. Se comunican frente a frente, pero cuya presencia está muy lejos de ser humana.
3. *Las comunicaciones presenciales y humanas*. Su actuar es presencial, cercano, humano, consciente y personal. Los individuos se dan cuenta de la clase de gente que tienen delante, les dan su valor y saben todo lo que significa la personalidad del niño, del joven o del proyecto y, en consecuencia, cambian su estilo de actuar (Coronado, 1992: 290–291).

La esencia de los encuentros estrictamente interpersonales consiste en la *interacción en presencia*. La interacción es a) *directa*, frente a frente; b) *inmediata*, es controlada por personas; y c) *recíproca*, es siempre mutua. La presencia humana lleva consigo siempre una muy valiosa revelación, porque la persona aparece con toda su realidad entera y de un solo golpe de vista. No puede disimular u ocultar los rasgos externos de su fisonomía: el porte, la estatura, el sexo, así como los rasgos internos de su personalidad. La presencia física interesa a todos como la primera fase de los encuentros, es inicio y condición necesaria, pero se requiere de una presencia humana para que se dé una verdadera comunicación. La presencia humana implica las siguientes condiciones:

- a) Que unos y otros se den cuenta de que están físicamente presentes.
- b) Que se presten atención a lo que dicen y hacen.
- c) Que se interesen en oír las aportaciones.
- d) Que se desee que estén presentes.

La presencia sólo se considera humana cuando es acto consciente, deseado y aún elegido, pues si faltan estas condiciones, esta presencia no implica un encuentro persona a persona, por el contrario, se realiza

un encuentro en el que se toma al otro como un objeto. En dondequiera en que se encuentre un grupo reunido, el individuo es muy sensible y aún puntilloso ante la indiferencia de otros, y no tolera los descuidos.

Dentro de los encuentros interpersonales en los cuales se realiza una comunicación humana y presencial, cobra especial importancia la Comunicación No Verbal (CNV), ya que la parte visible de un mensaje es por lo menos tan importante como la audible, y de la misma manera como el lenguaje verbal transmite los significados de la persona, su lenguaje no verbal también comunica diferentes significados que pueden reafirmar o contradecir el mensaje verbal.

La CNV es más que un simple sistema de señales emocionales y no puede separarse de la Comunicación Verbal, ambas están estrechamente vinculadas entre sí, ya que cuando dos seres humanos se encuentran cara a cara, se comunican simultáneamente a muchos niveles conscientes e inconscientes, y emplean para ello la mayoría de los sentidos: vista, oído, tacto, olfato.

Detrás de las palabras está el cimiento sobre el cual se construyen las relaciones humanas: la Comunicación No Verbal (CNV), ya que gran parte de las comunicaciones humanas se desarrollan a un nivel por debajo de la conciencia, en el cual las palabras sólo tienen una relevancia indirecta, no representan la totalidad ni siquiera la mitad del mensaje. Además, muchas veces el comportamiento no verbal contradice lo que se está expresando en lugar de subrayarlo, y se tiende a creer más en el componente no verbal por ser menos probable que se encuentre bajo control consciente. Dentro de la CNV podemos encontrar tres tipos de lenguaje:

1. *Lenguaje de signos*. Incluye todas esas formas de codificación, en las que las palabras, números y signos de puntuación han sido sustituidos por gestos; éstos varían desde el gesto “monosilábico” del autostopista hasta sistemas tan completos como el lenguaje del sordomudo.
2. *Lenguaje de acción*. Comprende todos los movimientos que no se usan exclusivamente como señales. Actos como caminar y beber, por ejemplo, tienen una función dual: por una parte, sirven a necesidades personales, y por otra, constituyen manifestaciones para aquellos que puedan percibirlos.
3. *Lenguaje de objeto*. Comprende todo despliegue intencional y no intencional de cosas materiales, tales como utensilios, máquinas, objetos de arte, estructuras arquitectónicas y, por último pero no menos importante, el cuerpo humano y cualquier cosa que lo vista o lo cubra (Montagu y Matson, 1983: 62).

Los sistemas de CNV están entrelazados con la trama de la personalidad y están dentro de la sociedad misma, incluso arraigados en la forma en que uno se experimenta a sí mismo como hombre o mujer.

Sin estos sistemas no escritos para manejar la enorme diversidad de encuentros de la vida diaria, el ser humano no sería más que una máquina.

El estudio de los códigos subliminales de conducta humana se divide en dos ramas: la kinésica y la proxémica.

Lenguaje corporal (kinésica)

La kinésica es el estudio del movimiento del cuerpo, también llamado *lenguaje corporal*. El movimiento corporal es una vía de comunicación, ya que a través de estos movimientos se traducen las emociones, y la persona puede conocer más acerca de cómo se siente el otro, lo que quiere decir en realidad y la manera en que está reaccionando, que lo que dice con las palabras.

La forma de moverse de un individuo proporciona indicaciones sobre su carácter, sus emociones y sus reacciones hacia la gente que le rodea. Sin embargo, el significado del mensaje está contenido siempre en el contexto y jamás en algún movimiento aislado del cuerpo. Por ejemplo, si se observa a una mujer darse golpecitos con el índice sobre la sien, se podría pensar que se trata de un tic nervioso; mas al observar el contexto, se puede ver que esta mujer es madre de un niño de 6 años, y se encuentran de visita en casa de una amiga; el niño se encuentra inquieto y empieza a agarrar las cosas que se encuentran a su alcance, pero cada vez que ve que su mamá se toca la sien con el índice, deja de agarrar las cosas y se queda quieto, pero cuando siente que su madre no lo ve vuelve a hacerlo, dándose repetitivamente la situación. Así se tiene que ese movimiento aislado que se consideraba como un tic nervioso, a la hora de analizarlo dentro del contexto resulta ser parte del lenguaje no verbal que, inconsciente para los dos, se ha convertido en un código tácito de control sobre el niño.

Cabe aclarar que las expresiones culturales del lenguaje corporal presentan diferencias entre las diferentes culturas, o entre un blanco y un negro de la misma nacionalidad; y de la misma manera, las diferencias masculinas y femeninas de los movimientos corporales no están programados por la biología sino por la cultura y se aprenden en la niñez. En la niña, los movimientos finos y delicados serán reforzados por sus padres, mientras que este mismo tipo de movimientos en el niño serán rechazados, y viceversa, los movimientos bruscos en las niñas serán objeto de reprimendas, mientras que en los niños serán elogiados.

La interpretación de la postura

La postura es el elemento más fácil de observar y de interpretar de todo el comportamiento no verbal. Las posturas hacen referencia a los modos en que la gente está de pie, se sienta, se inclina, se agacha, se arrodilla y se arregla el cuerpo. Cada una de estas posiciones puede ser analizada en términos de “pun-

tos” o “kines”, es decir, micromovimientos o expresiones que juntos se suman a la *gestalt* de postura o gesto.

Con frecuencia las personas imitan las actitudes corporales de los demás, lo cual se denomina *posturas congruentes*; siempre que dos personas comparten un mismo punto de vista, suelen compartir también una misma postura. Y de la misma manera que las posturas congruentes expresan acuerdo, las no congruentes pueden utilizarse para establecer distancias psicológicas. Por ejemplo, si dos personas se encuentran en un sillón conversando sobre algo en lo que están de acuerdo, podrá observarse que su postura es igual a la de un reflejo en el espejo: el brazo sobre el respaldo del sillón, las rodillas dirigidas uno hacia otro. Pero, si no comparten el mismo punto de vista, mientras que la persona que habla puede tener una postura relajada, con los brazos sobre el sillón, el otro mantendrá los brazos cruzados, una actitud cerrada, con lo cual está expresando su desacuerdo. También se emplea el cuerpo para establecer límites. Cuando varios amigos están de pie o se sientan en fila, los de los extremos extenderán con frecuencia un brazo o una pierna como para excluir a extraños.

Cada individuo tiene una forma característica de controlar su cuerpo cuando está sentado, de pie o caminando. Es algo tan personal como su firma, y frecuentemente parece ser una clave fidedigna de su carácter. Así también, la postura nos habla de su pasado. La sola posición de sus hombros nos puede dar una indicación de las penurias sufridas, de su furia contenida o de una personalidad tímida.

El cuerpo es el mensaje

Algunas veces el cuerpo comunica por sí mismo, no sólo por la forma en que se mueve o por las posturas que adopta, sino que también puede haber un mensaje en la forma del cuerpo en sí, es decir, el aspecto físico a menudo está culturalmente programado.

El individuo no nace con las posturas gestuales, sino que éstas las adquiere a través de su familia y sus amistades. El bebé tiene su primer contacto humano con sus padres y hermanos, y de ellos aprende, por ejemplo, la forma de fruncir el ceño, la forma de hacer gestos con la cara, con la boca, y esto se debe a que el ser humano es un gran imitador, maravillosamente sensible a las señales corporales de sus semejantes.

Asimismo, belleza o fealdad, gracia o torpeza también se adquieren; los términos bello o feo no se refieren únicamente a la forma del rostro, o a la posesión de un perfil clásico, se refieren primariamente al modo de llevar y mover el cuerpo y también el rostro, porque los músculos faciales pueden parecer vivaces, laxos o forzosamente tensos. Estos atributos no son biológicos, son respuestas a otras personas o necesidades interiores, y también en un nivel temporal de largo alcance, a expectativas culturales.

Por otro lado, en bastante medida el individuo es capaz de controlar su rostro y utilizarlo para transmitir mensajes, y en él también se refleja su carácter, dado que las expresiones habituales suelen

dejar huella. Las expresiones faciales son un índice fidedigno de ciertas emociones básicas. Se ha probado que existen gestos universales: las personas de todo el mundo se ríen cuando están alegres o quieren parecerlo, y fruncen el ceño cuando están enojadas o pretenden estarlo.

El comportamiento ocular (Lo que dicen los ojos)

El comportamiento ocular es tal vez la forma más sutil del lenguaje corporal. Los movimientos de los ojos determinan qué es lo que ve una persona, pero estos movimientos también regulan la conversación, es decir, proporcionan un sistema de señales de tráfico que indican al interlocutor su turno para hablar.

- Si *mira mucho hacia el otro lado mientras escucha* al otro, no coincide con lo que el otro dice.
- Si *mientras habla vuelve los ojos hacia el otro lado* más de lo habitual, denota que no está seguro de lo que dice, o que desea modificarlo.
- Si *mira a la otra persona mientras la escucha*, indica que está de acuerdo con ella, o simplemente que le presta atención.
- Si *mientras habla mira fijamente a la otra persona*, demuestra que le interesa saber cómo reacciona su interlocutor a sus afirmaciones, y que está muy seguro de lo que dice.

Los movimientos oculares de cada individuo están influidos por su personalidad, por la situación en que se encuentra, por sus actitudes hacia las personas que lo acompañan y por la importancia que tiene dentro del grupo que conversa.

Los movimientos oculares pueden transmitir actitudes y sentimientos, también expresan la personalidad. Aquellos que por naturaleza son más afectuosos suelen mirar mucho; la persona que se encuentra turbada o disgustada *trata* de evitar la mirada de las otras; algunos individuos desvían la mirada notoriamente cuando están faltando a la verdad.

El movimiento de las manos (La danza de las manos)

Los ademanes comunican, a veces contribuyen a esclarecer un mensaje poco claro, y en otros momentos pueden revelar emociones de manera involuntaria. Un ademán puede ser tan evidentemente funcional, que su sentido exacto resulta inconfundible, como el taparse los ojos al hablar de algo que lo avergüenza. Los movimientos de las manos son económicos, rápidos de emplear y pueden ejecutarse con mayor velocidad que el lenguaje hablado.

Cada individuo posee su propio estilo de gesticular, y en parte el estilo de una persona refleja su cultura, ya que cada cultura posee sus movimientos corporales distintivos. David Efron, en un estudio realizado entre inmigrantes judíos e italianos del East Side de Nueva York, encontró que los judíos mantienen las manos más próximas al pecho y al rostro, y los antebrazos pegados contra el cuerpo, de manera que el movimiento comienza en los codos; gesticulan generalmente con una mano, de manera entrecortada y llena de energía nerviosa. Los inmigrantes italianos, por el contrario, emplean un tipo de gestos más ampulosos; para delinear formas son más expansivos y simétricos, empleando ambas manos, las cuales se mueven en todas direcciones, muchas veces con todo el brazo extendido (Davis, 1994: 104–105).

Los seres humanos también se comunican a través del olfato, del tacto y, en raras ocasiones, también del gusto. Estos sentidos pueden formar una parte importante del mensaje total. El tacto, el gusto y el olfato son sentidos de proximidad. El oído y la vista, en cambio, pueden brindar experiencia a distancia.

Comunicación por el olfato

En la cultura occidental, suele restársele importancia al sentido del olfato, tal vez porque en cierto modo se le teme. Los olores tienen una capacidad casi legendaria de despertar recuerdos. Además, se quiera o no, el sexo y el olor parecen marchar de la mano. La prueba más concluyente de esta afirmación que se puede presentar sería el empeño que pone la sociedad, que de muchas maneras sigue siendo puritana, en su vano intento por eliminar los olores naturales del cuerpo humano.

Se es tan reacio a percibir el olor propio como el de los otros, que se puede llegar a suprimir el sentido del olfato. Se trata de una sociedad superdesodorizada que vive temerosa del mal aliento, del olor corporal, de los olores en el hogar, de los olores genitales. Existe una tendencia decidida a reemplazar los olores naturales, librarse de los propios olores biológicos, para volver a untarse luego con un perfume elaborado con la almizclada fragancia sexual de algún otro mamífero más sabio.

Comunicación por el tacto

El tacto posee una clase especial de proximidad, puesto que cuando una persona toca a otra, la experiencia es total e inevitablemente mutua. La piel se pone en contacto con la piel, en forma directa o a través de la vestimenta, y se establece una inmediata toma de conciencia de ambas partes. Esta toma de conciencia es más aguda cuando el contacto es poco frecuente.

La piel es la envoltura que contiene el organismo humano, y como tal es sensible al calor, al frío, a la presión y al dolor, aunque el grado de sensibilidad puede variar según el estado emocional del

individuo y la zona del cuerpo de que se trate. Todo cuerpo humano posee zonas erógenas, zonas cosquillosas y zonas duras que son virtualmente insensibles. Todo ser humano está en contacto constante con el mundo exterior a través de la piel.

El tacto es probablemente el más primitivo de los sentidos. La gente se suele tocar en circunstancias concretas, donde el contacto puede tener solamente un significado, como por ejemplo al transitar por la calle, se busca tener la menor proporción de contacto corporal. Asimismo, el contacto también está relacionado con el *status*. Cualquiera puede tocar a un niño y un médico podrá tocar tranquilamente a la enfermera y ésta al paciente; pero otra cosa sería si el paciente o la enfermera tocaran al médico.

Existen distintos tipos de contacto: la piel podrá estar fría o caliente, húmeda o seca, y el contacto podrá ser áspero e insistente, suave y prolongado, o abiertamente sensual. La naturaleza del contacto y la cualidad de la piel en sí actúan en íntima correspondencia. No resulta nada agradable recibir una caricia, aunque sea con todo cariño, si proviene de una mano helada y húmeda.

Se puede hacer una distinción entre culturas o subculturas de “contacto” y de “no-contacto”. Los miembros de una cultura de “contacto”, se tocan en general más unos a otros, se enfrentan más directamente, se miran más a los ojos, interactúan más de cerca, y hablan más fuerte de lo que es característico en los miembros de un grupo de “no-contacto”. Dentro de esta categoría se incluyen latinoamericanos, árabes y europeos meridionales.

El grupo de “no-contacto” incluye asiáticos, hindúes, paquistaníes, europeos septentrionales y norteamericanos. El grupo de “no-contacto” percibe al grupo de “contacto” como demasiado familiar y a veces agresivo, mientras que el grupo de “contacto” se refiere al de “no-contacto” como distante, esnob, frío o reservado.

Proximidad corporal (proxémica)

La proxémica es el estudio de cómo el ser humano estructura inconscientemente el microespacio. El sentido del yo del individuo no está limitado por su piel; se desplaza dentro de una especie de burbuja privada, que representa la cantidad de espacio que siente que debe haber entre él y los otros.

La proxémica se convierte en un verdadero lenguaje verbal y no verbal en las culturas, ya que las personas pertenecientes a diferentes culturas disponen de sus microespacios en formas distintas. Por ejemplo, para los norteamericanos la distancia cómoda para conversar es de aproximadamente 70 cm, a los sudamericanos les gusta colocarse mucho más cerca, y en el caso de los árabes, a estos les encanta la proximidad; los árabes mediterráneos pertenecen a una cultura de contacto y en su conversación literalmente rodean a la persona.

La burbuja de espacio personal de un ser humano representa un margen de seguridad, es decir, si un extraño irrumpe en ella, inmediatamente surgirá la necesidad de huir o atacar. Sin embargo, en situa-

ciones en que se ve forzado a estar demasiado cerca de otras personas, como en el metro, trata cuidadosamente de compensar ese desequilibrio; mira hacia otro lado, se da la vuelta, y si se realiza un contacto físico real, tensa los músculos del lado en que éste se produce.

El grado de proximidad puede transmitir mensajes mucho más sutiles que una amenaza. Edward Hall confeccionó una escala hipotética de distancias consideradas apropiadas para cada tipo de relación:

1. *Distancia íntima*. Es hasta los 45 cm, distancia apropiada para reñir, hacer el amor o conversar. A esta distancia las personas se comunican no sólo por medio de palabras, sino por el tacto, el olor y la temperatura del cuerpo.
2. *Distancia personal fase próxima*. Es de 45 a 75 cm, que es el tamaño de la burbuja personal, en el que la esposa se puede sentir a gusto en la burbuja de su marido, pero quizá se sienta incómoda si otra mujer lo intenta.
3. *Distancia personal fase lejana*. Es de 75 cm a 1.20 mts. Está limitada por la extensión del brazo, es decir, el límite del dominio físico. Es la distancia apropiada para discutir asuntos personales.
4. *Distancia social próxima*. Es de 1.20 a 2 mts, que viene siendo la distancia aproximada que adoptará normalmente la gente que trabaja junta para conversar.
5. *Distancia social lejana*. Es de 3 a 4 mts, y es la que corresponde a las conversaciones formales.
6. *Distancia pública*. Es más allá de los 4 mts, adecuada para pronunciar discursos o algunas formas muy rígidas y formales de conversación (Davis, 1994: 115–116).

Así también, la forma en que los seres humanos se ubican entre sí puede estar delineado no sólo por su cultura y la relación particular de cada cosa, sino también por otros factores. Por ejemplo, en una reunión social, las personas necesariamente estarán de pie y muy juntas para poder conversar, porque necesitan demostrar más claramente el hecho de que está junta y de esa manera defender esa pequeña burbuja de intimidad.

El enorme interés del público por la Comunicación No Verbal parece ser parte del espíritu de este tiempo, de la necesidad que mucha gente siente de restablecer contacto con sus propias emociones; la búsqueda de esa verdad emocional que tal vez se expresa sin palabras.

Los seres humanos se han desplazado hacia un período más visual, donde lo que se ve es más importante que lo que se lee, y lo que se experimenta directamente tiene mucho más valor que lo que se aprende de segunda mano. También los grupos de encuentro, con el énfasis que ponen en las acciones más que en las palabras: tocar, oler, mirar fijamente, forcejear, practicar la “comunicación no verbal”, han contribuido en la búsqueda del ser humano por restablecer el contacto consigo mismo.

CAPÍTULO III

Análisis de la intervención

Como se mencionó en el capítulo I, el proyecto de intervención se realizó dentro de la comunidad de seminaristas de una congregación religiosa en Guadalajara, a través del diseño e impartición de un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” a solicitud de los sacerdotes encargados del mismo, por un lado para resolver la problemática de comunicación que habían observado en los seminaristas al percibirlos con ciertas dificultades para acercarse y comunicarse con los feligreses del templo, y por otro lado, para fomentar el crecimiento y desarrollo personal de cada uno de ellos dentro de la formación del ciclo humano.

Durante el transcurso del taller, los participantes se mostraron interesados en los diversos modos de comunicarse y cómo éstos influían en sus relaciones interpersonales, pero al mismo tiempo empezó a ser evidente que tenían muy poco conocimiento de sí mismos, ya que durante las sesiones o en las mismas dinámicas, surgieron comentarios de cosas que no se habían dado cuenta de sí mismos y que muchas veces los sorprendieron, así como también la forma en que fueron aplicando lo visto en el taller y los diferentes resultados que obtuvieron.

A raíz de lo vivido en el taller, así como con base en el análisis que se realizó sobre la intervención, surgió la inquietud por conocer qué cambios observaron los seminaristas en sí mismos en cuanto a un mayor conocimiento de sí y en sus relaciones intra e interpersonales, pues se consideró importante que lo visto en el taller no se quedara en un conocimiento teórico, por el contrario, que fuera un conocimiento vivencial que les permitiera conocerse más a sí mismos y al otro, y que en un futuro esto se permeara en sus relaciones y en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven.

Como uno de ellos expresó “No basta que me conozca para decir que he cambiado, lo importante es conocerme y saber qué quiero hacer con ello” (Entrevista a Ronaldo, 2002: 5). Por tanto, el interés de la autora se centró en conocer qué cambios observaron en ellos mismos y, al mismo tiempo, triangular la información con la observación de los sacerdotes encargados del seminario y sus propias observaciones.

Con base en esto, la autora se planteó unas preguntas que le permitieran orientar el trabajo de análisis de la intervención y así conocer los cambios que se presentaron en cada uno de los participantes al taller.

Preguntas de análisis

Pregunta principal

¿Cuáles son los cambios que reportan los seminaristas de una congregación religiosa en relación a su autoconocimiento, en su relación consigo mismos y en sus relaciones interpersonales, a partir de haber asistido a un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” impartido desde las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers?

Preguntas específicas

1. ¿Qué cambios reportaron en cuanto a un mayor conocimiento de sí mismos?
2. ¿Qué cambios reportaron en la forma de relacionarse consigo mismos?
3. ¿Qué cambios reportaron en su forma de relacionarse con los otros seminaristas, con su familia y con sus amigos?
4. ¿Cuáles fueron los factores que ellos reportaron que influyeron en su cambio a nivel personal y en su interacción con los demás?
5. ¿Qué cambios observaron sus superiores en la manera de comunicarse de cada uno de ellos o en cómo se relaciona cada uno con los otros seminaristas?

Método de análisis

El método de análisis se enmarca dentro de la metodología cualitativa, en cuanto se parte de una aproximación a un sujeto real, que está presente en el mundo y que puede, en cierta medida, ofrecer información sobre sus propias experiencias, opiniones y valores, entre otros. Sin embargo, no hay observaciones objetivas, sólo observaciones contextualizadas socialmente en los mundos de observa-

dor y observado, ya que cualquier mirada viene mediatizada a través de los lentes del lenguaje, del género, la clase social, la raza o la etnia.

Asimismo, implica un enfoque interpretativo, naturalista hacia su objeto de estudio, lo cual significa que se estudia la realidad en su contexto natural intentando sacar sentido de los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas.

En cuanto a la metodología cualitativa, no puede enmarcarse específicamente en una metodología ya preestablecida, sin embargo se hace uso de técnicas correspondientes tanto a la etnografía, que consiste en el “[...] estudio descriptivo del modo de vida de grupos humanos contemporáneos [...]” (Universidad Nacional de La Plata, 2003: 1), como a la etnometodología, la cual “[...] busca describir el mundo social tal y como se está continuamente construyendo [que] se sitúa [...] en las actividades prácticas de la vida cotidiana de los miembros de la sociedad” (Román Reyes, 2004: 1). Ambas metodologías hacen uso de las técnicas de entrevista a profundidad o abierta, y observación participante.

Sistematización de los datos

El primer paso que se llevó a cabo para la sistematización de los datos fue transcribir en archivo electrónico todos los datos que se habían recabado, como fueron el diario de campo, bitácora de observación, cuestionarios, entrevistas, así como la transcripción de los mensajes que cada uno le escribió a sus demás compañeros en una dinámica que se realizó.

Cabe mencionar que en el caso de la bitácora de campo, no arrojó información relevante en cuanto al autoconocimiento y los cambios que percibieron en cuanto a su relación consigo mismos y con los demás, como se aprecia en la “Descripción del proceso” del capítulo I, precisamente por la reticencia que tenían a abrirse en el grupo y a hacer una mayor profundización de lo vivido en las dinámicas, razón por la cual la autora no tomó en cuenta este instrumento para el análisis de los datos.

Posteriormente se le dio seguimiento a tres de los seminaristas, para lo cual se juntó toda la información que se tenía de cada uno de ellos y se empezó a categorizarla en el programa *Ethnograph*. El análisis partió inicialmente de dos preguntas generales en cuanto a si se dio un mayor conocimiento de sí mismos, y qué cambios reportaron después de haber asistido a un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”, las cuales permitieron ir construyendo las categorías desde los datos.

El primer paso fue codificar la información conforme lo que ésta iba diciendo. Por ejemplo, la frase “[...] también puedo empezar a formar mayores lazos con otras personas, por ejemplo en este caso Temo con mayor relación, con Luis, con Ciro también, y también ellos, bueno él se acerca más a mí, como que me tienen también más confianza, [...]” (Entrevista a Ronaldo, 2002: 12), quedó codificada bajo el código “PERSICAPAC (Percepción de sí mismo con capacidades)”, es decir, se percibió con la capacidad de formar mayores lazos con otras personas; y el código “CAMMASCONF

(Cambio, existe mayor confianza)”, en cuanto percibió que los demás le tienen más confianza, lo cual no existía anteriormente, que se refleja en la misma estructura de la frase así como en el contexto de toda la entrevista.

Como se puede apreciar en el ejemplo anterior, en un primer momento se trató de una codificación sencilla de acuerdo a lo que fue diciendo la información. Conforme los datos fueron arrojando diferentes códigos, se podía observar que había interrelación entre varios, lo que empezó a configurar una serie de categorías más amplias que podían englobar estos códigos sin perder su especificidad; por tanto, el siguiente paso fue empezar a englobar estos códigos en sus categorías correspondientes. Por ejemplo, la frase “[...] me doy cuenta de que me permiten presentarme ante el otro como un ser de comunicación y manifestación de mensajes [...]” (Ronaldo, Cuestionarios, 2001: 3) quedó bajo el código “PERSISECOM (Percepción de sí mismo como un ser de comunicación)”, es decir, se percibió a sí mismo como un ser con la capacidad de comunicarse y transmitir mensajes.

Así vemos que los códigos PERSICAPAC y PERSISECOM a nivel general hablan de capacidades que descubrieron en sí mismos, a partir de lo cual se abrió la categoría “C/HABYCAP (Cambio en percepción de sí mismo con habilidades y capacidades)” en donde quedaron englobados estos códigos, sin que se perdiera la especificidad de cada uno —entablar lazos de amistad, y capacidad de comunicarse y transmitir mensajes— que fueron importantes para el análisis en detalle.

De la misma manera, a partir de estas categorías empezó a perfilarse una estructura que permitió hacer un análisis más profundo de los datos. Siguiendo con el primer ejemplo, en la misma frase expresó un conocimiento y una capacidad que descubrió en *sí mismo*, “[...] también puedo empezar a formar mayores lazos con otras personas [...]”, y por otro lado, que es algo que empezó a poner en práctica, que fue modificando en su *relación con los demás* “[...] también puedo empezar a formar mayores lazos con otras personas, por ejemplo en este caso Temo con mayor relación, [...]”; por tanto, esta frase reportó, por un lado, un cambio en su autoconocimiento —en este caso específico en cuanto a la categoría de “Habilidades y capacidades”— y, por el otro, en la forma de relacionarse con los demás. De esta manera, los mismos datos también fueron perfilando los ámbitos en donde se fueron presentando los cambios, que en los ejemplos que se han visto por el momento se refieren a dos ámbitos: Autoconocimiento y Relación con los demás (para una información más amplia sobre la sistematización de los datos, ver “Anexo 6. Árbol de categorías”; “Anexo 7. Códigos” y “Anexo 8. Análisis de *Ethnograph*”).

Es importante resaltar que en la sistematización de los datos en ningún momento se buscó encajar la información dentro de una estructura incipiente que se estuviera manifestando; por el contrario, la sistematización se realizó conforme a lo que iba diciendo la información, la cual a su vez fue construyendo una estructura general que se acabó de perfilar hasta que culminó la etapa de sistematización.

Como se comentó al principio de este apartado, la información se fue codificando conforme lo que ésta iba diciendo, y en algunos casos, se empezaron a perfilar categorías en las que se podían englobar aquellos códigos que estaban interrelacionados, pero ello no significó que necesariamente *todos* los códigos tenían que quedar englobados dentro de una categoría mayor, por lo que en la segunda etapa de sistematización, hubo códigos que no estaban vinculados a una categoría específica. En la etapa final de la sistematización, en la que se empezaron a perfilar los ámbitos de análisis, éstos surgieron tanto de las categorías como de los códigos sueltos; por ejemplo, se tenían algunas categorías como las que se mencionan a continuación (el prefijo “C/” significa que hubo un cambio):

- C/HABYCAP (Percepción de sus habilidades y capacidades).
- C/MASCARAS (Percepción de sus máscaras).
- C/NECESIDA (Percepción de sus necesidades).

Estas categorías, y los códigos que cada una engloba, hablan de que hubo un cambio en la percepción que tenían de aspectos de sí mismos de los que no eran conscientes, a partir de las cuales se perfiló el ámbito del “Autoconocimiento” o cambio en la percepción de sí mismo. Por otro lado, se tenían códigos sueltos, que no estaban vinculados a una categoría, como los siguientes:

- CAMCOMDEM (Cambio, mayor comunicación con los demás).
- CAMEXPAFEC (Cambio, expresión de afectividad).
- CAMVALOPER (Cambio, valora a la persona).
- CONOACEPTA (El conocimiento de los demás te permite aceptarlos).
- QUENOACUER (Querer a alguien no implica estar de acuerdo).

Posiblemente podrían haber surgido algunas categorías en las que estos códigos pudieran haber quedado englobados, pero éstas hubieran sido insuficientes para expresar la riqueza que manifestaba cada uno de los códigos. Lo que existía en común en éstos es que hacían referencia a un cambio en *relación con el otro*, que iba más allá de la percepción y se manifestaba en acciones o actos concretos, con lo cual se perfiló el ámbito de cambio en la “Relación con los demás”.

Así también, cuando se dice que en ningún momento se “encajó” la información a una estructura incipiente, se recordará que se dio un seguimiento individual a tres de los seminaristas, por lo que la sistematización de la información correspondiente al primero de ellos empezó a arrojar una serie de códigos, categorías y ámbitos, así como una estructura de cambio. Esto no significó que en la sistematización de datos de los otros dos seminaristas, la información tenía que encajar dentro de lo que había surgido con el primero, por el contrario, se fue nutriendo con más códigos, categorías y ámbitos, que

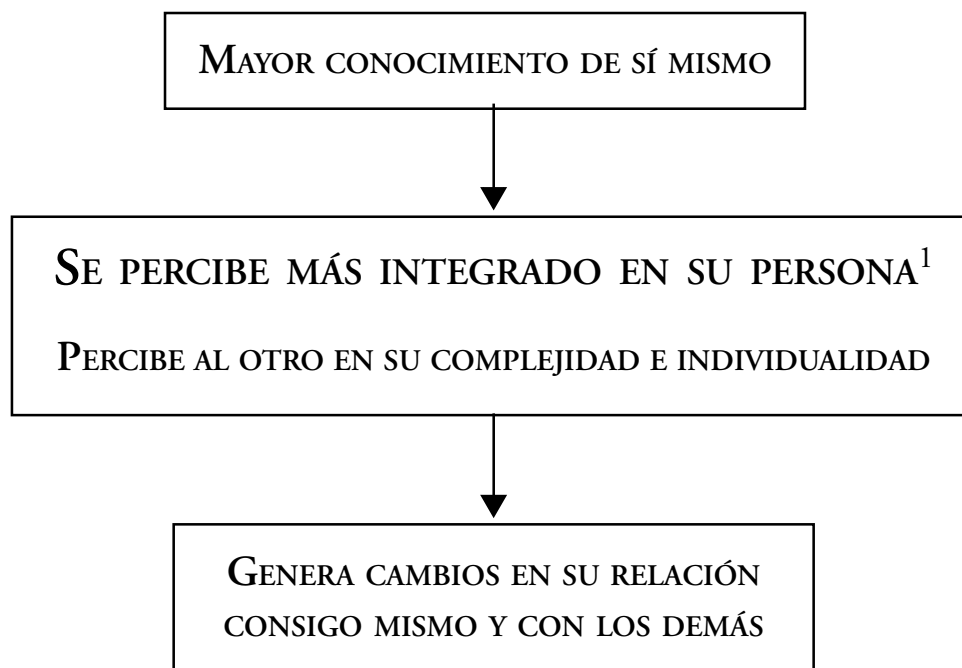
a nivel individual y global dieron una gran riqueza a este estudio, como se verá en los siguientes capítulos.

Análisis de los datos

Conforme a lo anterior, se pudo apreciar que los seminaristas analizados estaban reportando cambios en los siguientes ámbitos:

- Autoconocimiento.
- Relación consigo mismo.
- Relación con su familia.
- Relación con los demás (este ámbito engloba la relación con sus amigos y con los otros seminaristas, sin referirse a alguien en particular).

En el caso de cada una de las personas analizadas, de manera individual, se englobaron todas las frases, de acuerdo a su código y categoría, en el ámbito de análisis correspondiente. A partir de la lectura de los mismos se descubrió el patrón de cómo se fue dando el cambio, que además de significativo fue sorprendente, al mostrar hasta qué punto tuvo impacto el taller que se les impartió. El patrón es el siguiente:



1. Al hablar de que “se percibe más integrado en su persona”, se refiere a que empieza a percibir la complejidad de su persona, y que existen semejanzas y diferencias que los conforman a cada uno como seres humanos individuales, únicos e irrepetibles.

En este esquema general se puede ver que el mayor conocimiento de sí mismo le permitió empezar a percibir las semejanzas y diferencias que hacen que cada uno sea un ser humano individual, único e irrepetible, y por tanto empezar a percibir la complejidad de su persona; esto mismo le permitió empezar a percibir al otro en su complejidad e individualidad, y es a partir de esta percepción desde la cual empezaron a desprenderse diversos cambios que lo llevaron a tener una mejor relación consigo mismo y una mejor relación con los demás.

Como se vio en los párrafos anteriores, aunque el análisis partió de dos preguntas generales, el acercamiento a la evidencia empírica transformó las preguntas haciéndolas más precisas; conforme se fueron agrupando los códigos en categorías y fueron surgiendo ámbitos específicos de análisis, se perfiló una estructura a partir de la cual se concretizaron las preguntas de análisis, al tiempo que surgió un patrón de cambio.

En el siguiente capítulo, se presentarán primeramente los resultados del análisis individual de los seminaristas seleccionados, y se dará cuenta si se verificó o no este patrón de cambio. Así también se presentarán los resultados del cambio que se dio en ellos como grupo, es decir, ya no a nivel específico de cada uno de ellos, sino como comunidad. El análisis global de los resultados individuales y grupales se realizará en el capítulo V, en donde se pondrán en diálogo con los autores y la teoría que sustentaron esta tesis.

CAPÍTULO IV

Resultados

En las entrevistas que se realizaron con cada uno de los seminaristas, los jóvenes expresaron que a raíz del taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” percibieron cambios en ellos mismos, un mayor conocimiento de sí mismos y en sus relaciones interpersonales con su familia, sus amigos y con sus compañeros del seminario.

Para este trabajo se dio seguimiento a cada uno de los seminaristas en relación con las preguntas de análisis específicas, y conforme a las categorías que salieron de los datos, se verificaron los cambios que cada uno reportó en los siguientes ámbitos:

- Autoconocimiento.
- Relación consigo mismo.
- Relación con su familia.
- Relación con los demás (este ámbito engloba la relación con sus amigos y con los otros seminaristas, sin referirse a alguien en particular).

También se da cuenta de los factores que los seminaristas reportaron que influyeron en su cambio, con lo cual se da respuesta a otra de las preguntas de análisis. Por otro lado, se realizaron entrevistas con sus superiores con el fin de triangular la información y constatar si los cambios que ellos reportaron también fueron observados por terceras personas ajenas al taller.

Cabe señalar que estos ámbitos se encuentran interrelacionados y son dependientes unos de otros. Su propia experiencia y el conocimiento que tenían de sí mismos antes de este taller, los llevaban a

relacionarse de determinada manera consigo mismos y con los demás, con lo cual se confirmaban los presupuestos que tenían o con los que se manejaban. Es decir, si una persona desconfía de la gente por su propia experiencia personal, genera barreras y distancia a la hora de comunicarse con los demás, lo que provoca al mismo tiempo que estos tampoco le tengan confianza y por ende para esta persona se confirma que está en lo correcto en desconfiar de la gente.

El mayor conocimiento de sí mismos y el cambio en la forma de relacionarse con los demás, en la realidad se da en un continuo ir y venir. Por ejemplo, la persona empieza a expresar las diferencias y se da cuenta que los demás empiezan a tenerle confianza; esta misma confianza le permite irse acercando a la gente que le rodea, con lo cual percibe que ya no necesita de las barreras o máscaras para relacionarse con los otros; empieza a mostrarse de manera más abierta tal como es y ve que ya no necesita fingir o enmascarar sus sentimientos, y por tanto se siente más integrada en su persona.

Es necesario aclarar que no en todos los casos se reportaron los cambios que se dieron con su familia, pues como se mencionó en la “Recolección de los datos” del capítulo I, se tuvieron que realizar nuevamente algunas entrevistas que se perdieron, y en éstas, al haber estado de vacaciones con su familia, reportaron los cambios significativos que tuvieron en la relación, por lo que se consideró importante también tomar en cuenta este ámbito aunque no estuviera presente en la totalidad de las entrevistas. A continuación, se presentan los resultados individuales que se fueron dando en cada uno de los seminaristas, así como el cambio grupal que se dio en ellos como comunidad.

Los nombres y lugares que aparecen mencionados en las entrevistas fueron cambiados con el fin de mantener la identidad de todos ellos en el anonimato.

Resultados individuales

RONALDO

Ronaldo nació en un pueblo del estado de Guerrero, aunque en el momento en que se impartió el taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” su familia radicaba en Tepozteco, Morelos. Pertenecía a una clase socioeconómica baja. Al inicio del taller contaba con 20 años de edad y estaba estudiando el segundo año de Filosofía. Es primo de Gus y Erasmo, integrantes también del seminario.

A raíz del taller, el proceso de transformación que se dio en Ronaldo fue el de un mayor conocimiento de sí mismo en cuanto a las máscaras que manejaba, reconoció sentimientos y necesidades de los cuales no era consciente, así como sus habilidades y capacidades, que lo llevaron a reconocer las diferencias y semejanzas que existían entre él y los otros. A partir de todo esto empezó a reconocer la complejidad de su persona y a sentirse más integrado en su persona, lo que a su vez le permitió empezar a percibir la complejidad e individualidad del otro; esto mismo generó que se empezaran a dar cambios en su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás, en cuanto a una mejor comunicación, más apertura y confianza, en sí un mejoramiento significativo en sus relaciones, que a su vez generaron cambios en la forma de relacionarse de los demás para con él. A continuación se describirá a detalle cómo fue su proceso de cambio.

Autoconocimiento

Ronaldo comentó que en el ámbito del autoconocimiento empezó a reconocer aspectos de sí mismo que no tenía presentes, entre los cuales se encontraba el reconocimiento de sus máscaras;

Son dos, la parte intelectual y también la parte del carácter, el mostrar a lo mejor un cierto semblante, un cierto semblante en actitud como de rigidez.

Vuelvo a retomar lo de la parte intelectual. La parte intelectual ya te mencionaba anteriormente era de, digamos yo lo relaciono, lo enfoco dentro de causas más de cuestión de responsabilidad, más que esas cuestiones de responsabilidad y de lo mismo de ver las cosas con más racionalidad, de tal manera que no cause en mí, no causar en mí sentimientos como de debilidad, ver las cosas, explicarlas con un sentido de más entendimiento, esto es por esto y por esto, y [que] eso anulara ciertos sentimientos o cierta debilidad más de fondo (Entrevista a Ronaldo, 2002: 5).

A través de la máscara intelectual, Ronaldo trató de explicar y darle sentido a las cosas bajo un enfoque racionalista —que de fondo conllevaba la responsabilidad— con el fin de anular sentimientos de

debilidad. Descubrió que esto venía de su familia, porque de niño tuvo que cuidar a sus hermanos y por esa misma responsabilidad no podía demostrar debilidad porque era el pilar de su familia, así que se enfocó al aspecto intelectual para seguir dando esa imagen de fortaleza.

La otra máscara fue la rigidez, que lo ayudó en el pasado como una forma de autodefensa o de autosalvaguardarse, pero que al mismo tiempo lo hizo caer en el extremo de relegar su parte afectiva. Sin embargo, reconoció que en ese momento el ser rígido —“su carácter” como él lo identificaba— ya no le funcionaba, razón por la cual su interés estaba en asumir su parte afectiva, lo que le permitió no sólo sentirse más integrado, sino también reconocer en sí mismo habilidades y capacidades que no tenía presentes: se dio cuenta que podía dar cariño y apoyo, que podía alegrarse con el otro y que era capaz de entablar relaciones de amistad.

[...] la parte afectiva la había dejado relegada, era la que estaba sobrando, y ahora en este momento ya no dejarla relegada sino asumirla, y también adentrarla ya en una actitud más armónica en mi persona, me ha ayudado a armonizar esta cuestión de mi carácter y también demostrar que sí también puedo alegrarme con el otro.

[...] también puedo empezar a formar mayores lazos con otras personas, por ejemplo en este caso Temo con mayor relación, con Luis, con Ciro también, y también ellos, bueno él se acerca más a mí, como que me tienen también más confianza, [...] (Entrevista a Ronaldo, 2002: 7 y 12).

Pero fue más allá de lo que se podría llamar una percepción de actitudes o modos de relacionarse con el otro, sino que también esa mirada se volvió a sí mismo para descubrir aspectos más profundos de su persona: “Considero que las distintas expresiones no son algo extra sino, por el contrario, me doy cuenta de que me permiten presentarme ante el otro como un ser de comunicación y manifestación de mensajes que hacen percibir la complejidad de la persona, [...]” (Ronaldo, Cuestionarios, 2001: 3).

Por otro lado, empezó a reconocer sentimientos en sí mismo que iban unidos al reconocimiento de sus necesidades: reconoció que a veces tenía sentimientos de desesperación y que necesitaba del apoyo de los demás, lo cual no demostraba en el pasado, pues consideraba que eran sus problemas y él solo los podía resolver.

[...] mostrar y reconocer en mí también esos sentimientos, esos sentimientos de que me siento a veces desesperado, a veces me llego a desesperar y de que necesito de los demás, ese apoyo, [...] y eso era algo que antes no demostraba, para mí yo no pedía apoyo, muy poco, son mis broncas, las sacaba yo solo (Entrevista a Ronaldo, 2002: 8).

No sólo se trató de sentimientos “desagradables o tristes”, por llamarles de algún modo, pues al ir asumiendo su parte afectiva también empezó a reconocer los sentimientos de alegría o gusto que experimentaba al ver a su mamá.

[...] fui a México, mi mamá iba a ir para allá, me dio un gusto el decir mi mamá va a venir a México, es algo que sentí, un gusto, y la iba a acompañar a comprar ropa, o sea para mí el marco, la idea era estar con ella, caminar, acompañarla, [...] el disfrutar el momento de estar con ella, ya no tanto por el hecho de que si me compraba algo, o no me compraba, estar ahí, [...] (Entrevista a Ronaldo, 2002: 8).

Finalmente empezó a reconocer las diferencias y semejanzas que existían entre él y los otros. Descubrió que existían semejanzas en la forma de actuar, de expresarse, de reaccionar, la expresión corporal, que eran las que le permitían entrar en contacto con los demás y comunicarse con ellos; pero al mismo tiempo reconoció que existían diferencias en cuanto cada uno tenía diferentes maneras de ser, de actuar, de pensar, diferentes formas de expresar afecto, que para algunos les era fácil expresar sus sentimientos y para otros no, pero que ello no significaba que no fueran sensibles. Y en la medida del reconocimiento de estas semejanzas y diferencias, buscó entender a la otra persona.

[...] reconoces el momento y reconoces con quién estás, y cuál es la manera más adecuada, de tal manera que el otro capte que tú le estás poniendo atención, que confíe en ti, y que tú también logres entender a aquella persona en lo que te quiere expresar, desde su comportamiento, desde cómo actúan, desde cómo hablan, y desde muchas cosas (Entrevista a Ronaldo, 2002: 4).

Relación consigo mismo

Este proceso de conocimiento de sí mismo generó un cambio significativo, se empezó a percibir de una manera más profunda y a sentirse más integrado en su persona, un ser humano vivo y consciente, un ser integrado en sus distintas formas de ser y de comunicarse, ya que empezó a ser más consciente de la complejidad de su persona, un ser de comunicación y manifestación de mensajes que expresa la verdadera humanidad de su persona; no se quedó en el nivel de la percepción en sí mismo, sino que el ser más consciente de su ser individual, de la complejidad de su persona y sentirse más integrado en sí mismo, lo llevó a reconocer al otro también como un ser individual más allá de una percepción superficial sino empezando a ser consciente de la complejidad que existe en las personas. En este reconocimiento de sí mismo y del otro, descubrió que se comunicaba y se relacionaba con los demás de manera más integrada.

Todo esto me hace pensar y me hace sentir el grado de complejidad que existe en las personas, pero también que gracias a ello puedo manifestarme de la manera más sencilla pero con todo un sentido de fondo que expresa la verdadera humanidad de la persona, puesto que no soy algo cosificado, sino que soy alguien vivo y consciente.

La manera en que me comunico y me relaciono con los demás es más integrada en cuanto que trato de reconocer toda mi persona y trato de captar a la otra en sus distintas expresiones, tratando con ello de conocerme más y conocerlos más en los distintos modos de ser. [...]

No solamente me doy cuenta de que estoy ante personas que se comunican con palabras, como si se tratasen de simples máquinas o procesadoras, sino que se trata de personas que subyacen en esa corporalidad las cuales se quieren manifestar a través de todo lo que son y no solamente con palabras o gestos (Ronaldo, Cuestionarios, 2001: 3).

A partir de que se empezó a sentir más integrado en su persona y comenzó a percibir la complejidad de su ser, surgieron otros cambios en la relación con su familia y con los demás.

Relación con su familia

Ronaldo comentó que anteriormente no había mucha convivencia en su familia, pues él prefería salirse con sus amigos y cuando regresaba su mamá ya estaba dormida, mientras que su papá casi nunca salía con la familia. Asimismo, que la comunicación entre ellos era superficial, además de que siempre era con enojo y prepotencia, principalmente de su parte, pues en automático se enojaba si le llevaban la contraria. Sin embargo, cuando terminó el semestre y por tanto el taller, fue de vacaciones a ver a su familia, y en esta ocasión la experiencia fue completamente diferente para él, pues descubrió que la relación con ellos se estaba dando de manera diferente:

Fue muy padre, porque hubo más comunicación, más acercamiento en relación a, hubo más confianza en dado momento, porque yo llegué, aparte de que el tiempo era corto, fui a México, mi mamá iba a ir para allá, me dio un gusto el decir mi mamá va a venir a México, es algo que sentí, un gusto, y la iba a acompañar a comprar ropa, o sea para mí el marco, la idea era estar con ella, caminar, acompañarla, [...] es como el disfrutar el momento de estar con ella, ya no tanto por el hecho de que si me compraba algo, o no me compraba, estar ahí, [...] el decirle también “No, esto no me gusta”, también tener la confianza de decirle “No quiero esto”.

[...] Antes yo iba de vacaciones, casi no estaba en mi casa, bueno sí estaba pero en las mañanas, en las mañanas y en las tardes, pero en las noches me salía, y cuando llegaba mi mamá no me encontraba, nada más llegaba y cuando yo llegaba ella ya estaba durmiendo, y ahora todo lo contra-

rio, o sea, incluso con Gus, incluso con ellos me alejé un poco, en la noche iba un rato y me regresaba luego con mi mamá. En la casa cenábamos juntos, contábamos chistes, cotorreábamos, era distinto, definitivamente fue distinto; mi relación con ella ha cambiado, fue totalmente distinto con ella, [...]

Al menos a mí esta experiencia fue muy padre, me gustó mucho porque con mi papá también casi nunca sale con nosotros, fue, nos reunimos todos, bailamos con mi mamá, cotorreo bailando, cotorreando, con mi hermano en Chalpulahua que también tenía tiempo que no lo veía, con él también, [...] (Entrevista a Ronaldo, 2002: 8–9).

En el relato anterior, en la relación con su familia Ronaldo descubrió que disfrutaba de estar en la compañía de su mamá, y empezó a convivir más con toda su familia y a tener la confianza para decir lo que quería, con lo cual se dio una mayor convivencia entre ellos, un mayor acercamiento, comunicación y confianza. Pero no se quedó sólo en ese nivel, él era consciente de que había cambiado y percibió, sin que se lo dijeran, que su familia también lo notó y que eso mismo provocó que ellos empezaran a cambiar en su afectividad y en su manera de relacionarse con él.

[...] no es que me lo hayan dicho, no me lo dijeron, pero ciertamente ella incluso yo siento que sí me lo reconoce [que he cambiado], porque si no fuera así no hubiera tenido esas atenciones para conmigo; al menos tal vez no me haya dicho “Vienes muy cambiado”, [pero entonces] no habría habido esas atenciones para conmigo, [...] son las atenciones que tuvo conmigo, la misma confianza que tuve, y los deseos que ella tenía también.

[...] muy buena experiencia con mi hermano incluso, porque andaba con mi hermano, varias veces fuimos a cenar por ahí, ya no nada más en la casa, para mí eso dice demasiado, sin necesidad de que me diga “¿Sabes qué?, te noto muy cambiado”, simple y sencillamente eso, al menos yo doy por hecho y que ella también, mi hermano, mi papá, que yo definitivamente estoy cambiado, [...]

Al menos es lo que noté, [...] mi mamá, me decía “¿Qué quieres cenar?”, y hacía gelatina y toda la cosa, y mis hermanos un cierto celo, no celo así nada más por el momento, “Ay sí, tú chiquito”, por lo mismo, yo dejándome que me chiqueara, [...] Eso me dio gusto, de por sí que antes mi mamá me quería, me quería a su manera en cuanto a que ella sabía que yo le respondía, y esa es una, es otra forma de querer en cuanto ya más rica, ya no era como relación empleado y patrona, al menos por ahí por darle un sentido, un nombre, [...] eso también cambió mucho, más que nada lo noté con mi madre, y mi papá también, son las atenciones (Entrevista a Ronaldo, 2002: 10–12).

Es decir, el cambio no sólo se empezó a dar en sí mismo y en la manera de relacionarse con su familia, sino que su propio proceso de cambio generó que se empezaran a dar cambios en su familia y en la

manera de relacionarse de ellos, si acaso no al mismo nivel de los cambios que se empezaron a dar en Ronaldo, pero sí en la medida en que ya no se estaban relacionando como en el pasado.

Relación con los demás

En este ámbito, Ronaldo expresó que uno de los primeros cambios que se dio en su relación con los demás fue el empezar a acercarse más a las personas, quitando las barreras que lo hacían poner distancia del otro; en el pasado él tuvo algunas experiencias sexuales que lo llevaron a desconfiar del acercamiento y a poner distancia para no fomentar este tipo de situaciones, y generalizó esa misma desconfianza al resto de las personas, con lo cual ponía barreras en su comunicación y no compartía nada de su propia persona o su propia historia. Sin embargo, se dio cuenta que no podía seguir con esa actitud, porque la misma se reflejaba en otros ámbitos, y precisamente su interés por comprender al otro le ayudó a transformar la desconfianza en un acercamiento:

[...] para mí era una cuestión de desconfianza el acercarme mucho, el estar a una distancia demasiado cerca, y es algo que yo decía, para mí es mejor desconfiar que confiar, sin embargo me di cuenta que tampoco podía tomar esa actitud de siempre estar así a la expectativa, siempre estar al margen, ya no me acerco más. Por qué, porque a fin de cuentas eso mismo se traduce a otros campos, otros ámbitos, como lo es el de la escucha o la atención a otra persona. [...]

Laura: Y sin embargo dices, el curso te ayudó a romper esas barreras y te empezaste a acercar más, pero en qué forma el curso transformó esa desconfianza en un acercamiento.

Ronaldo: Por ejemplo, en las actividades, el también reconocer, el abrirme a reconocer en ciertas personas o en otras personas las diferencias que existen; aquí las dinámicas que empleábamos, incluso aquí hubo diferencias, algunos sí se prestaban, algunos no, pero también viendo cuáles son, cuál es el que se veía serio, cuáles son las razones también en este caso, por qué muchas veces unos actúan de una manera y otros no, o sea, con toda intención (Entrevista a Ronaldo, 2002: 1–3).

Este mayor acercamiento permitió que se diera una comunicación más abierta con los demás, de manera que empezó a expresar sus diferencias y desacuerdos ante los otros, pues anteriormente aunque en su interior reconocía que no estaba de acuerdo con lo que el otro decía, no lo expresaba. Sin embargo, en ese momento no sólo lo reconocía sino que lo expresaba porque descubrió que el quedarse callado no ayudaba en mucho; se dio cuenta de que el hecho de ser diferente y de expresar esas diferencias o desacuerdos, no implicaba que no se aceptara al otro tal como es y que no pudiera existir una relación de amistad.

Qué curioso, en ese momento la verdad sí fue decir “Es que no”, yo al menos en mí estaba que no estaba de acuerdo simple y sencillamente, no en todo, pero simple y sencillamente no lo externaba tampoco, entonces en ese momento por eso lo externé, y no por eso nos vamos a enojar, sino al contrario.

A él tengo tiempo de conocernos y lo aprecio demasiado, a fin de cuentas es su persona, aprendes a querer a la persona tal como es, y no por ello decir que estoy de acuerdo, [...] si me quedo callado también no ayuda en mucho. [...] él dice una cosa y yo le digo otra, hay diferencias, reconocer que él y yo sí somos diferentes, pero que a fin de cuentas eso no hace que dejemos de ser amigos, [...] (Entrevista a Ronaldo, 2002: 13).

Este proceso de cambio no sólo se limitó a la expresión de diferencias o desacuerdos, sino también a empezar a establecer sus límites con los demás, pues dejó de acceder a todo para atender sus propias necesidades y deseos, a los cuales ya estaba más atento y actuaba conforme a ellos. Descubrió que en lugar de que estos límites le hubieran creado conflicto con los otros seminaristas, por el contrario, le permitieron entablar una mayor amistad con ellos y que le tuvieran más confianza, es decir, su propia congruencia y la percepción de la misma por parte de los otros generó que confiaran más en él.

Bueno, sí he cambiado, no nada más para decir siempre “Sí, sí, sí”, sino también en dado momento decir “No puedo, tengo trabajo, estoy ocupado”, más abiertamente. Por ejemplo, con los que ya conozco más, Gus y Erasmo, también es decir “Yo también tengo mis momentos”, más abiertamente, ya no nada más la cuestión del siempre juntos, yo tengo ciertas actividades; también puedo empezar a formar mayores lazos con otras personas, por ejemplo en este caso Temo con mayor relación, con Luis, con Ciro también, y también ellos, bueno él se acerca más a mí, como que me tienen también más confianza, y por lo mismo, porque ahora también estoy expresando diferencias (Entrevista a Ronaldo, 2002: 12).

Pero la confianza se dio de manera recíproca, ya que él también empezó a confiar en ellos y compartió su historia personal, pues aunque no dejaba de ser algo muy personal, reconoció que su propia experiencia le podía servir a los demás:

[...] a veces era como “¡Van a saber esto y a nadie se lo he contado!” pero si en otro tiempo hubiera sido a lo mejor yo no hubiera dicho nada, no hubiera mencionado nada, pero a raíz de que ciertamente fui cambiando en mi persona, son cosas que son parte de mi historia, pero son cosas familiares que viví y yo sé cómo las viví, y qué sentido le doy; al contrario, ahorita comunicarme con los demás, [...] Si ellos ven en mí algo pues también, pero si en algo les sirve también, si algo

aprenden de ellos, qué mejor, y expresarlo también, tengo esta cosa, no me van a acabar de conocer pero es parte de mí, de mi vivir, de lo que me ha pasado (Entrevista a Ronaldo, 2002: 15–16).

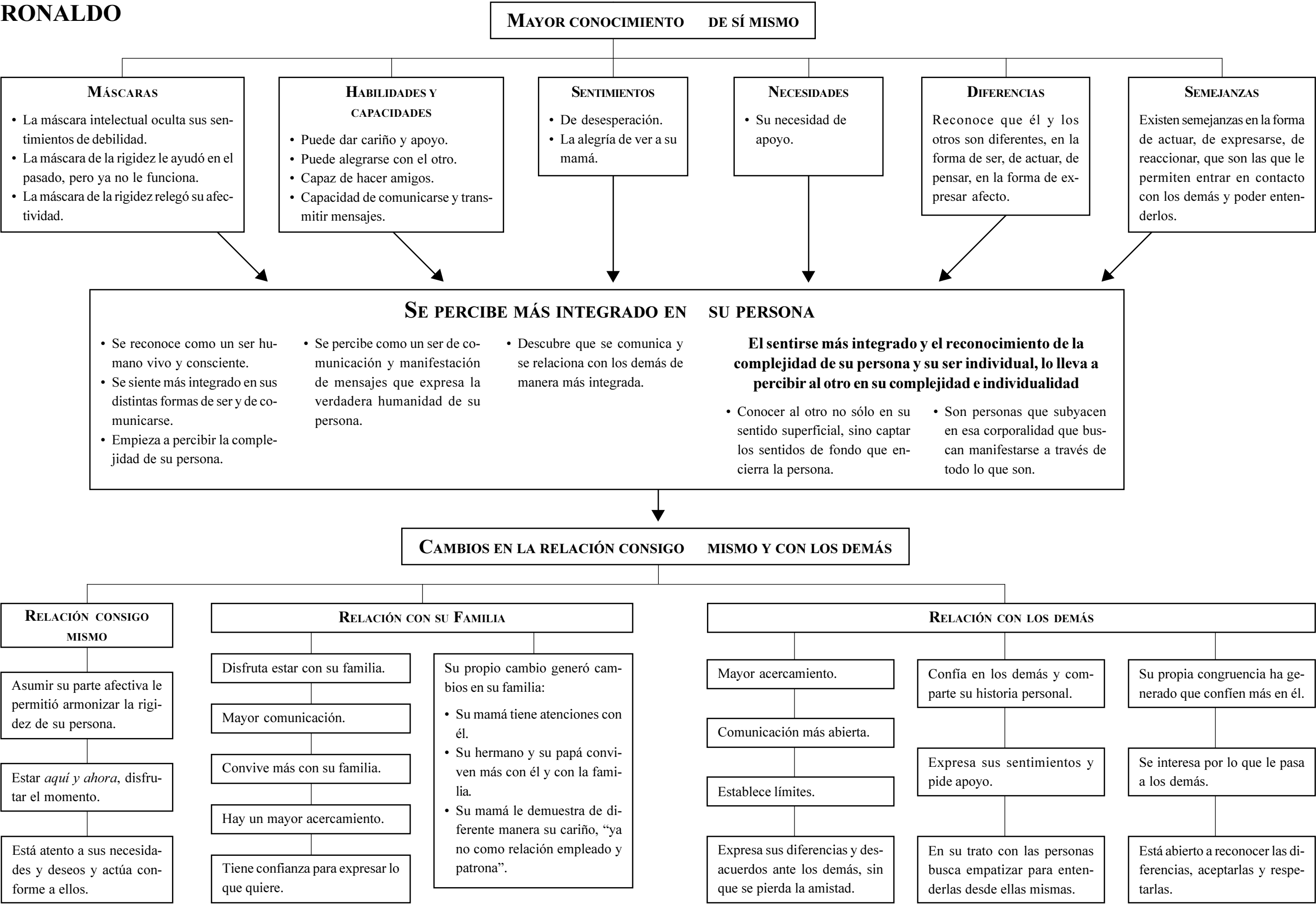
En esta misma congruencia y el reconocimiento de que cada uno y él mismo eran diferentes, reconoció que no podía tratar a todos de la misma manera, sino que dependiendo de la persona con quien estuviera era el trato y la manera de expresarse y que ello no implicaba que fuera incongruente,

[...] hay que saber en qué momento te presentas ante una persona y en qué momento cambias tu actitud, no porque seas incongruente, sino porque reconoces el momento y reconoces con quién estás, y cuál es la manera más adecuada, de tal manera que el otro capte que tú le estás poniendo atención, que confíe en ti, y que tú también logres entender a aquella persona en lo que te quiere expresar, desde su comportamiento, desde cómo actúan, desde cómo hablan, y desde muchas cosas (Entrevista a Ronaldo, 2002: 4).

Es decir, esa misma diferencia en el trato tenía como fin el escuchar y comprender al otro desde el otro, que en términos del Desarrollo Humano no es otra cosa que empatizar con el otro y comprenderlo desde su propio mundo de significados, lo cual también reflejó que existía un interés por la persona, que es otro de los cambios que se empezó a dar en Ronaldo y que él reconoció, ya que anteriormente no se interesaba por lo que le pasara a los demás. Finalmente, él expresó que en esos momentos estaba abierto a reconocer en las personas las diferencias, aceptarlas y respetarlas.

Conforme al esquema que se dio en el capítulo anterior, podemos ahora especificar los diferentes conocimientos y cambios que se fueron dando, verificándose así este patrón de cambio.

RONALDO



Factores de ayuda

Ronaldo señaló que los factores que él consideró que influyeron en su cambio, en primer lugar tuvieron que ver con la flexibilidad de la instructora, pues como se recordará en la “Descripción del proceso” del capítulo I, ella se había formado unas expectativas en cuanto a la forma en que esperaba que se diera el proceso del taller, y de alguna manera los participantes captaron que no estaban cumpliendo con sus expectativas; sin embargo, Ronaldo comentó que en el momento en que la instructora abandonó esas expectativas y se volvió flexible, fue algo que a él le ayudó.

[...] al principio te logré identificar como tu, en cierto momento como que “Cabrones, no entienden o cómo le hago”, o sea, no cumpliendo tus expectativas, y me acuerdo que te lo dije “Sí Laura, te sentí que esto era de tu curso, como que no era, agarra la onda”, te lo dije porque así lo capté, pero me gustó también tu disposición, y también que tú dijeras “Vamos, dejémonos de formalidades, encuadres y vayamos a algo más libre, algo más flexible”, y también en eso yo me [he] sentido muy bien [...] (Entrevista a Ronaldo, 2002: 16).

Así también, otros factores que mencionó fue la participación de la instructora en las dinámicas y la retroalimentación que ella les dio en el taller, pues le ayudó a abrirse y a vencer obstáculos,

[...] además me sentí en onda, en armonía, de decir tú entrabas a la dinámica, y eso ayuda demasiado, te ayuda a abrirte, a abrirte más, vencer tus obstáculos, porque entrar en eso, porque entendemos el momento, entendemos la situación, comentarios y lo que sale de esto, viene, lo respetamos, estamos para ello, estamos en esto, y analizarte, están bien, se va viendo. Y también en dado momento, saber cuándo uno está fallando, en este caso es lo que nos decías, cuando hay posiciones, te estás durmiendo, es bueno saberlo, y eso a mí trato de estar dispuesto, disponible, para las actividades que se vayan presentando, por ese lado al menos no me costaría mucho trabajo, pienso que no me costaría, o al menos si viene de otra persona sí me costaría, pero a ti ya te conocí, eso también ayuda demasiado (Entrevista a Ronaldo, 2002: 16).

Como se puede ver, también para él fue de gran ayuda el conocimiento de la instructora, ese lazo que se formó, pues consideró que en futuras actividades le costaría más trabajo si viene de otra persona, pues el hecho de conocer a la instructora le ayudó. Otro factor para él importante fue la escucha de la instructora,

En ese momento también se me hizo fuerte porque tú vienes con una cierta postura, una cierta actitud, pero en dado momento, así de repente, “Qué les parece si hacemos esto”, “Perfecto”, ya hay un cambio definitivamente ahí, tomar otra actitud frente a la situación, y no sé si a partir de ahí ya estábamos cotorreando y ya no era de “Cállense”, sino era ahora “Qué están platicando, que están diciendo”, ya no es lo mismo, ya no es la misma actitud de “Por favor dejen escuchar”, de mucha seriedad, es muy importante, es más relajado, de decir “El desmadre a lo mejor no se va a acabar, pero que ese desmadre que se está haciendo sirva o que sea también provechoso para decir ‘De qué están platicando’”, por lo menos saber que están diciendo y a lo mejor algo sale que a lo mejor ayude a ver lo que estamos viendo, la temática, lo que sea (Entrevista a Ronaldo, 2002: 17).

Finalmente, también mencionó como factores de ayuda que el taller fuera dinámico, el ambiente de confianza, apertura y nuevamente la retroalimentación: “No, muy bien, que quiera agregar algo no. Sólo que siga siendo dinámico, de mayor confianza, apertura y retroalimentación, tanto de uno como de los demás, yo esperaré que fuera así. Perfecto, sigamos adelante así como vamos” (Entrevista a Ronaldo, 2002: 18).

Por tanto se puede resumir que los factores que él consideró de ayuda fueron, en cuanto a la instructora, su flexibilidad, la participación en las dinámicas, la escucha, la retroalimentación que les dio, así como el conocimiento que se dio con ella; y por otro lado, el ambiente de confianza y apertura que se dio en el taller, así como el que éste fuera dinámico.

Cambios que perciben los demás

Como se comentó al inicio de este capítulo, también se realizaron entrevistas a sus superiores para triangular la información y verificar si los cambios que reportó cada uno de los seminaristas fueron percibidos asimismo por terceras personas ajenas al taller. Cabe señalar que sí percibieron algunos cambios específicos en cada uno, pero en general para ellos fue más perceptible el cambio grupal que se dio, el cual se abordará en la parte final de este capítulo. En el caso específico de Ronaldo, los sacerdotes encargados del seminario, expresaron lo siguiente:

[...] Ronaldo, era muy reservado y sigue siendo reservado, le cuesta mucho contar lo que le pasa, contar sus historias y anécdotas y lo que le pasó en el pasado, le cuesta mucho trabajo, pero sí ha habido en él mucho cambio en ese sentido de más apertura, de empezar a expresarse, a no ser tímido, retraído, sino también a contar todo lo que le está pasando, sí le cuesta mucho trabajo, pero sí le ha ayudado en ese sentido a ser más abierto (Entrevista al padre Melquiades, 2002: 1–2).

Con Ronaldo, él sí participaba en los temas que se estuvieran discutiendo en la comida, los demás empezaban a hablar de algo y él empezaba a participar, pero ahora no sólo se limita a participar, sino que él muchas veces es el que abre el tema de conversación (Entrevista al padre Román, 2001: 1).

Conforme a lo anterior, se puede observar que Ronaldo desde chicho, por su propia historia familiar, tuvo que hacerse responsable de sus hermanos y convertirse en pilar de su familia, razón por la cual sintió que no podía tener sentimientos de debilidad, lo cuales empezó a esconder tras una máscara intelectual y de rigidez, que lo llevaron a su vez a relegar su parte afectiva y a dejar de ser consciente de sus propios sentimientos y necesidades. Por otro lado, debido a unas experiencias sexuales que tuvo en el pasado, empezó a desconfiar del acercamiento, a desconfiar de la gente, y por tanto a poner barreras en su comunicación y a volverse reservado en cuanto a compartir con los demás aspectos de su persona o de su propia historia.

Después de haber asistido al taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”, en Ronaldo empezaron a generarse cambios en su relación consigo mismo y con los demás que, conforme al esquema anterior, fueron los siguientes:

Cambios en sí mismo

- Empezó a tener un mayor conocimiento de sí mismo.
- Reconoció las máscaras que utilizaba al relacionarse con los demás, los sentimientos que escondía tras ellas, así como los efectos que las máscaras estaban teniendo en sí mismo y en sus relaciones —relegar su parte afectiva y poner barreras en su comunicación.
- Se dio cuenta de que sus máscaras ya no le estaban funcionando y empezó a asumir su parte afectiva.
- Se dio cuenta de habilidades y capacidades de las que no había sido consciente: puede dar cariño y apoyo, se puede alegrar con los demás, es capaz de hacer amigos, y tiene la capacidad de comunicarse y transmitir mensajes.
- Empezó a reconocer sentimientos y necesidades de los que no había sido consciente.
- Empezó a estar atento a sus necesidades y deseos, y a actuar conforme a ellos.
- Reconoció las semejanzas que existen entre él y los otros, y que éstas son las que le permiten entrar en contacto con los demás y poder entenderlos. Así también, reconoció las diferencias que existen entre él y los otros, las cuales son las que hacen que cada uno sea diferente.
- Empezó a ser más consciente de sí mismo y de la complejidad de su persona.
- Empezó a sentirse más integrado en sus distintas formas de ser y de comunicarse, y en su forma de relacionarse con los demás.

Cambios en su relación con los demás

- Empezó a percibir al otro en su complejidad e individualidad.
- Empezó a tener mayor comunicación, acercamiento y confianza con su familia.
- Empezó a convivir más con su familia y descubrió que disfruta estar con ella.
- Empezó a tener un mayor acercamiento, comunicación y confianza con los demás.
- Comenzó a establecer sus límites y a expresar sus diferencias y desacuerdos ante los demás, y descubrió que esto no hace que se pierda la amistad.
- Empezó a expresar sus sentimientos ante los demás y a compartir su historia personal.
- Se empezó a interesar por lo que pasa a los demás.
- Buscó empatizar con las personas para comprenderlas desde ellas mismas.
- Se mostró abierto a reconocer las diferencias, aceptarlas y respetarlas.

Algunos de estos cambios fueron percibidos por los sacerdotes y por su familia, y en el caso de ésta última, el propio cambio de Ronaldo generó cambios en la forma de relacionarse de su propia familia.

Es importante mencionar que estos cambios que se dieron en Ronaldo son incipientes, pues aunque se presentaron con mayor fuerza en su relación con la instructora y al interior del taller, aun le falta desarrollar más confianza en otros ambientes. Además, fueron cambios que *empezaron* a darse en él, no se trató de un cambio definitivo, pues ante todo el *cambio* es un proceso continuo de conocimiento, transformación y crecimiento, y como ser complejo que es el ser humano, es imposible que se conozca en su totalidad y que por tanto pueda cambiar definitivamente; sin embargo, sí se puede decir que Ronaldo entro en un proceso de cambio conforme fue teniendo un mayor conocimiento de sí mismo.

Por otro lado, cabe destacar que el proceso de cambio que empezó a darse en Ronaldo, en relación con los otros participantes en el taller, fue uno de los más profundos que se dieron por el grado de interiorización y reflexión que él tuvo. Como Ronaldo mencionó, para él fueron importantes la flexibilidad, la escucha y la retroalimentación que les dio la instructora, así como el ambiente de confianza y apertura que se dio en el taller, pero esto no implica necesariamente que en todos tenga que presentarse el cambio y que éste se dé de igual manera en todos, ya que esto depende de la propia *elección* y *decisión* de la persona.

LUIS

Luis nació en Guadalajara, donde continuaba radicando su familia. Pertenecía a una clase socioeconómica media–alta. Él contaba con 18 años de edad en la fecha en que se impartió el taller; acababa de terminar el bachillerato e ingresó al seminario, en donde empezó a cursar el primer año de Filosofía.

En el caso de Luis, empezó a darse un mayor conocimiento de sí mismo en cuanto a la máscara que utilizaba para esconder sus verdaderos sentimientos, los cuales temía mostrar por miedo a ser rechazado, al punto que había dejado de ser consciente de lo que verdaderamente sentía; sin embargo, empezó también a tomar conciencia de sus verdaderos sentimientos y necesidades, así como a aceptar aspectos de sí mismo que antes negaba. Esto le permitió empezar a sentirse más integrado en su persona, con mayor libertad de mostrarse tal como es y con un mayor control para decidir lo que quería y lo que no. A partir de este proceso de comprensión y de aceptación de sí mismo, buscó empezar a comprender y aceptar a los demás, con lo cual se generaron cambios en su forma de relacionarse con los demás, comenzó a abandonar sus máscaras, establecer límites y expresar lo que sentía; descubrió que en lugar de ser rechazado, su propia congruencia permitió que mejoraran sus relaciones. A continuación se verá a detalle cómo fue el proceso de transformación que se fue dando en Luis.

Autoconocimiento

Luis señaló que el curso le ayudó a darse cuenta de la máscara que manejaba con los demás en su convivencia, su máscara de la sonrisa, fingir que estaba contento cuando no era así, no expresar enojo aunque se sintiera lastimado:

Conocí las máscaras que te pones para poder convivir con los demás, para proteger una parte tuya que no quieres que conozcan los otros [...] pretender que estás contento cuando en realidad no es así [...]

La máscara, pues es como que nunca me enojo, nunca siento tristeza, como que siempre estoy del mismo ánimo, como que nunca me pasa nada así me hagas algo que me lastime mucho, hago como que no me dolió, mi máscara de protegerme, como que dar siempre la buena cara, la máscara de la sonrisa (Entrevista a Luis, 2001: 1–2).

Sus mismas palabras reflejan que él sentía la necesidad de utilizar esta máscara con los demás para protegerse, proteger aspectos de sí mismo que no quería que los demás conocieran, pero precisamente esta necesidad de protección lo llevó asimismo a fingir cosas que no sentía y a enmascarar aquellos sentimientos que se manifestaban en su interior y que nunca expresaba. Este nuevo conocimiento de

que su sonrisa era en realidad una máscara que utilizaba con los demás, le permitió conocer aspectos más profundos de sí mismo que se encontraban escondidos bajo la misma:

[Imaginaba que si expresaba mi enojo iba a] Dejar de ser apreciado o perder esa imagen que yo mismo me creaba de que “Qué buena onda es, no se enoja con nadie ni con nada”, el temor a perder esa imagen, el temor a ser también criticado o a dejar de ser apreciado por mostrar esa parte de mí que también se enoja.

[...] hacerme consciente de que estoy utilizando esa máscara, [...] y no en cambio vivir siempre con esa máscara sin saber porqué y sintiéndome mal, o sea sintiéndome mal, por decir, sintiéndome a veces la víctima, a veces el que fulanito me trato así pero se trató porque yo tampoco puse mis límites, y precisamente por esa máscara que yo mismo me pongo (Entrevista a Luis, 2001: 2 y 6).

Es decir, tomó conciencia de que su máscara de la sonrisa tenía como trasfondo el miedo a perder la imagen que buscaba proyectar a los demás y por tanto a ser criticado y dejar de ser apreciado; de alguna manera también fue consciente de que esta imagen no era él mismo, pues Luis mismo expresó que se *creaba* esa imagen, lo cual estaba relacionado con el hecho de que no se aceptaba a sí mismo, como se verá más adelante. También se dio cuenta que esa misma máscara le impidió poner sus propios límites con el otro, y por tanto lo llevó a sentirse víctima cuando él mismo propiciaba la situación por esa falta de límites. Empezó a ser consciente de que su máscara lo asfixiaba por el desgaste que implicaba el disfrazar sus sentimientos:

[...] a veces esa máscara te puede llegar a asfixiar, [...] porque hay un momento en que ya no se puede fingir más, como que es presionante, hay un sentimiento que está muy a flor de piel, a lo mejor tristeza, a lo mejor coraje, y esa tensión de tratar de disfrazarlo es desgastante. [...] es el desgaste de sentir ese sentimiento y no quererlo admitir, y fingir algo que en ese momento no siento (Entrevista a Luis, 2001: 3).

Esta percepción de lo que su máscara le estaba provocando, le permitió empezar a reconocer y aceptar sus verdaderos sentimientos, lo que realmente sentía, tristeza, coraje, e incluso el temor que le provocaba el descubrimiento de estos aspectos de sí mismo que no conocía:

[...] a veces sí sentí como repulsión a saber quién eres realmente, qué sientes, que también sientes coraje, que también sientes tristeza, como que no me agradó mucho sobre todo porque yo quería siempre dar la imagen de que no me afectaba nada, y hacerte consciente de eso sí me daba poquito

de temor; pero a la par que iba descubriendo también me iba sintiendo muy bien, me dije “Me vale ese temor si a fin de cuentas me está sirviendo el descubrirme a mí tal cual soy”. [...]

Entonces a veces por más que duela reconocer cosas en uno que a lo mejor no te gustan, por ejemplo, cosas más que no quería que existieran o no quería que estuvieran ahí pues es duro, pero a la vez es bueno (Entrevista a Luis, 2001: 5).

Para Luis no fue fácil irse conociendo cada vez más, pero como él mismo lo expresó, pese al temor y la repulsión que sintió al principio, se fue dando cuenta que este descubrimiento de sí mismo le estaba sirviendo, por lo que decidió sobreponerse al temor y seguir adelante en este irse conociendo cada vez más tal como iba siendo. Descubrió que hay cosas de sí mismo que no le gustaban o que no quería que existieran y por tanto las negaba, pero que en lugar de que esto lo ayudara, le quitaban el control de su propia vida, dejándose llevar por sentimientos, situaciones u otras personas,

[...] mientras más trate de negar esas cosas que no me gustan de mi personalidad, estas cosas crecen más, decirles “No” es darles rienda suelta todavía vez más. [...] cuando las negaba o cuando pretendía decir no están aquí, pues no tenía control sobre ellas, y más bien ellas tenían control sobre mí (Entrevista a Luis, 2001: 5).

Relación consigo mismo

Conforme se fue dando este mayor conocimiento de sí mismo y fue tomando conciencia de los efectos que estaban provocando en su persona, en Luis se empezó a dar un cambio significativo, comenzó a abandonar su máscara y aceptar sus sentimientos de enojo o tristeza y aquellos aspectos de su personalidad que no le gustaban, lo que le permitió irse comprendiendo mejor e irse aceptando a sí mismo;

Ahora que lo acepto [el enojo], sí siento coraje, pero ya comprendo por qué siento coraje, por esto, por el otro, al ratito se me pasa el coraje. [...] hacerme consciente de que no tiene nada de malo expresar tus sentimientos a los demás, [...] entonces de repente hay necesidad de enojarte, es válido en un momento, [...]

En cambio al reconocerlas [las cosas que no me gustan de mi personalidad] y al aceptarlas, pues ya solitas van pasando, ya se aligera el peso de ellas y llegan a desaparecer porque las haces conscientes, de alguna manera las aceptas porque son parte de ti y ya tienes control sobre ellas; [...] (Entrevista a Luis, 2001: 5–6).

Pero este cambio significativo no se quedó sólo en el nivel de la comprensión y aceptación de sí mismo, sino que al mismo tiempo se sintió más integrado en su persona, y con mayor libertad para mostrarse tal como es y para decidir lo quería y lo que no quería para él:

Me he sentido mejor, más libre, me [he] sentido con más confianza, más a gusto conmigo mismo, sobre todo eso, más dueño de mi propia persona, con más control de mis actitudes, con más control de mis emociones, y pues todo esto porque cada vez soy más consciente de lo que siento y de las cosas que me caracterizan de mi propia personalidad. Al ser más consciente de esto, decido con qué me quiero quedar y qué quiero cambiar y ya lo puedo hacer; [...] gracias a eseirme conociendo más me voy haciendo más dueño de mis actitudes, de todo mi ser, puedo ir decidiendo por dónde caminar y por dónde no, pero más conscientemente, teniendo yo las riendas de mi vida, [...] me siento más libre de actuar como soy, de ser realmente quien soy ante los demás, [...] (Entrevista a Luis, 2001: 3–4).

A partir del mayor conocimiento que empezó a tener de sí mismo, empezó a integrar algunos de los aspectos de su personalidad que se encontraban separados; al sentirse más integrado en su persona empezó a darse una mayor aceptación de sí mismo, se sintió con mayor libertad para mostrarse tal como es y para tomar sus propias decisiones. Fue tan evidente este cambio para Luis, que en una frase resumió el significado que tuvo para él:

Exactamente es eso, encontrar tu timón, el control de tu vida y eso se da por medio de la conciencia de ti mismo, de quién eres, de cómo eres y por qué eres así, y qué quieres realmente, [...]

Aparte, no tiene ningún sentido vivir una vida sin conocerte a ti mismo, porque es como un barco sin timón, que a lo mejor le puede ir bien pero luego le va a ir mal porque no tiene control, no tiene alguien que lo controle... ¡No vale la pena una vida así! (Entrevista a Luis, 2001: 4 y 5).

El proceso de conocimiento y de aceptación de sí mismo lo llevaron a buscar comprender al otro y aceptarlo, pues como Luis mismo expresó:

[...] yo pensaba que [el taller] iba a servir pero para comprender a las demás personas, y no tanto para comprenderte a ti mismo, ciertamente también comprendes a las demás personas mientras más te comprendes a ti, pero no pensaba que se iba a dar este cambio, no era algo que me imaginaba. Siempre uno toma los cursos y se imagina que es para ayudar a los demás, pero me olvido de que la manera de ayudar a los demás pues es ayudándome a mí mismo, eso fue lo que descubrí (Entrevista a Luis, 2001: 4–5).

Relación con los demás

En esa medida se generaron también cambios en su forma de relacionarse con los demás. Como se vio anteriormente, a Luis le costaba trabajo expresar sus sentimientos, principalmente el enojo, por la misma máscara que presentaba de “buena gente” por medio de la sonrisa. Precisamente éste es uno de los primeros cambios que se empezó a dar en su relación con los demás, no sólo aceptó su sentimiento de enojo y que era válido enojarse, sino que también empezó a expresarle al otro la molestia que sentía, porque en el pasado se decía a sí mismo que no se tenía que enojar, con lo cual se generaba más rencor dentro de él. “Hay momentos en que no se puede [expresar el enojo], pero cuando se puede y lo he hecho es un gran alivio, sobre todo porque a veces malinterpretas las cosas, entonces ya comunicarlo con la persona con la que tuve el problema te ayuda mucho a cambiar tu visión de las cosas” (Entrevista a Luis, 2001: 6).

Cuando dice que hay momentos en que no se puede, no se refirió a que tenga que fingir y ponerse la máscara de la sonrisa, sino que muchas veces las circunstancias impedían que en ese momento se expresara el enojo, “[...] a lo mejor ese momento no es prudente que a lo mejor le hagas saber que estás enojado, porque entonces luego empieza el pleito, entonces saber en qué circunstancias.” (Entrevista a Luis, 2001: 3), y como él mismo expresó líneas arriba, no se trata de expresar el enojo sólo por hacerlo y que se dé un pleito, sino tratar de comprender el motivo de la situación, porque muchas veces el enojo viene de una malinterpretación y al comunicarlo puede cambiar su visión de las cosas.

De la misma manera, en consonancia con su congruencia, con empezar a reconocer y expresar sus sentimientos, comenzó a estar atento a reconocer sus necesidades y por tanto estableció sus límites con los demás, al contrario de lo que hacía en el pasado: “[...] tener seguridad en las cosas que haces, en lo que quieres, y saber decir ‘No’ cuándo es no, y saber decir ‘Sí’ cuando es sí, no como antes que a lo mejor siempre decías ‘Sí, sí’, por no pretender herir al otro” (Entrevista a Luis, 2001: 4).

Al atender y expresar sus propios sentimientos y necesidades, en contraste con el temor que sentía de que no iba a ser apreciado por los demás, se dio cuenta que se sentía más auténtico y más sincero y que eso le permitió que fueran mejorando las relaciones con los demás,

[Ahora que he expresado mi enojo y he puesto mis límites] Me sentí más auténtico, más sincero, y eso a la vez hace que las relaciones vayan mejorando, porque antes no tenía problemas con mucha gente pero no había relaciones tan profundas, tan estrechas, por esa máscara que yo ponía, pero cuando compartes tu sentir, cuando compartí lo que sentía con la otra persona, que me molestaba esta cosa de ella, eso también sirve para mejorar la relación de amistad o de afecto, porque hay más honestidad, más transparencia, me siento más libre de actuar como soy, de ser realmente quien soy ante los demás, y en realidad descubrí que no tiene nada de malo demostrar una emoción que

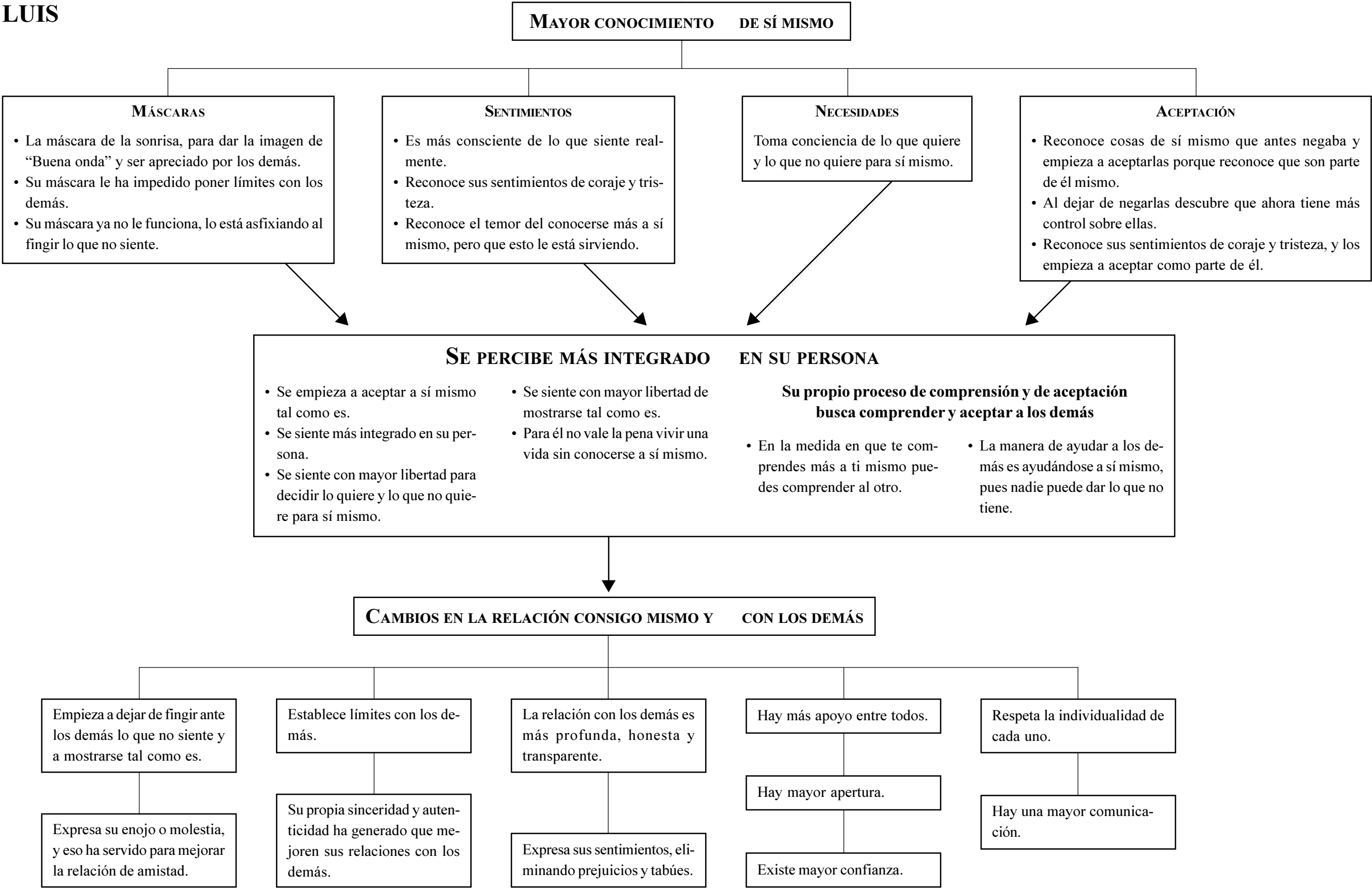
tengo, que no se acaba el mundo con eso, porque al contrario, es parte de todos como seres humanos y siento que me hace más sensible a la vez y más auténtico, más transparente (Entrevista a Luis, 2001: 7).

Su propia autenticidad y sinceridad fueron percibidas por el otro, y generaron que mejoraran sus relaciones con los demás, pues en ese momento ya eran relaciones más profundas, más honestas y transparentes. Pero no sólo eso, descubrió que no tenía nada de malo expresar sus sentimientos, compartirlos con el otro, porque forman parte del ser humano, en contraste a lo que sucedía en el pasado de que le era difícil expresarlos por el miedo a lo que fueran a decir los demás por prejuicios y tabúes, “[...] como hombres siempre buscas dar una imagen de fortaleza, entonces ponemos una barrera grande” (Entrevista a Luis, 2001: 8). Empezó a haber mayor confianza y una comunicación más profunda en su relación con los demás, que se tradujo en un mayor apoyo y en un respeto por la individualidad de cada uno,

En un principio pues nunca hubo problemas fuertes pero sí se sentía que no había total apertura, no había mucha confianza, sí había relajo entre todos pero hasta ahí, eran pláticas muy superficiales, muy poco profundas, y ahora creo que cada vez ha mejorado el grupo, cada vez hay más confianza, más apoyo, se me hace la verdad un grupo muy padre el que hacemos, porque se me hace un grupo unido, se respeta la individualidad de cada quien, y que si quieres ir para allá no tienes que estar siempre con la bolita, pero a la vez es un grupo unido, [...] No te digo que sea todo color de rosa, si hay pleitos, pero como que cada vez hay más confianza y más apoyo entre todos, [...] (Entrevista a Luis, 2001: 11–12).

Por tanto, en el caso de Luis también se verificó el patrón de cambio de acuerdo al esquema planteado en el capítulo anterior. A continuación se presenta el esquema de los diferentes conocimientos y cambios que se fueron dando en Luis:

LUIS



Factores de ayuda

Luis expresó que los factores que influyeron en su cambio, tuvieron que ver primeramente con la instructora: el no sentirla como una instructora sino como una acompañante, así como la sinceridad y honestidad de la misma al abrirse a ellos y tenerles la confianza de expresarles cómo se sentía,

Yo siento que fue muy buena, sobre todo porque yo no te sentía como instructora o como maestra, sino más bien como acompañante, creo que eso fue muy importante [...] Se me hizo muy buena tu participación, también esa vez que reconociste que tenías expectativas que no se cumplían porque dejaste ver tus, no errores, sino las cosas que te pasaron y sientes más confianza contigo porque también eres sincera, fuiste sincera con el grupo y por eso mejoró la relación entre el grupo, así como la relación del grupo contigo, por esa honestidad y esa confianza que había de decirnos las cosas, y eso también es muy importante, porque si va mal el rumbo se puede cambiar a tiempo, pero si una parte está encaprichada en hacer una cosa y la otra también, no se avanza (Entrevista a Luis, 2001: 11).

Por otro lado, señaló que también le ayudó el ambiente de confianza y de respeto que se vivió en el taller, lo cual fue muy importante para él,

[...] incluso se podía hablar de todo, se podía hacer lo que quisiera, había un ambiente de mucha confianza, un ambiente muy padre, no había nada de tensión, y creo que este ambiente es muy necesario sobre todo para este curso, era muy necesaria la confianza. [...] Sí se notó que lo dirigiste como alguien que sabe del Desarrollo Humano, porque fue un curso que tocaba muchas cosas profundas pero en un ambiente de mucha confianza y de respeto, no había el que “Tú no hagas esto, no hagas lo otro”, sino que de repente sí había correcciones pero que no nada más las dabas tú, sino que también entre nosotros (Entrevista a Luis, 2001: 11).

Por tanto, para Luis los factores de ayuda para su cambio fueron sentir a la instructora como acompañante así como su honestidad y sinceridad en el grupo, y la confianza que tenía para con ellos; por otro lado, el ambiente de confianza y respeto que se vivió en el taller.

Cambios que perciben los demás

En el caso específico de Luis, uno de los sacerdotes notó que se dieron cambios en él, y sin que lo expresara con las mismas palabras, percibió la máscara con la que él se manejaba y que se había dado un

cambio en ese aspecto; observó que Luis ya no daba la sonrisa aunque le dieran una bofetada, sino que ponía sus límites, se defendía y expresaba lo que sentía.

A Luis creo que sí le quitó algunos temores, todavía tendrá muchos, es decir, a lo mejor puede ser más resistencia personal, pero sí le ha ayudado por lo menos a defenderse, a decir lo que piensa, a que no se le pongan encima, porque antes, yo lo conozco, Luis que siempre está sonriendo, que a todos les hace una sonrisa aunque le den una bofetada, sonriendo, y el curso le permitió ser más expresivo también en su rostro, en su comportamiento, porque se dejaba de todos, y ahora sí ya les contesta, ahora dice cosas para no dejarse, aunque sea burla, pero muchas veces era “Ji ji ji, ja ja ja”, y no contestaba ni decía nada (Entrevista al padre Melquiades, 2002: 2).

Se puede observar que Luis tuvo que enfrentar un pasado muy difícil que lo llevó a esconder sus verdaderos sentimientos y aspectos de sí mismo que no quería que los demás conocieran, con el fin de protegerse, de ser apreciado y poder convivir con los demás. Un pasado que también lo hizo negar aspectos de su personalidad que no le gustaban o que no quería que existieran, al punto de sentir “repulsión” al empezar a ser consciente de estos aspectos que también forman parte de él mismo. Su necesidad de ser apreciado lo llevó a volver su foco de evaluación hacia el exterior y por tanto no sólo a esconder sus verdaderos sentimientos, sino a dejar de establecer sus límites y dejarse influir por otras situaciones u otras personas, sintiendo que no tenía el “control de su vida”.

Durante el taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”, Luis fue teniendo un mayor conocimiento de sí mismo, en cuanto a su máscara y lo que se escondía detrás de ésta, así como el desgaste que estaba significando para él el tener que fingir lo que no siente; de la misma manera empezó a reconocer aquellos aspectos de sí mismo que antes negaba, comenzó a asumílos y a aceptarlos como parte de sí mismo. Conforme a esto, empezaron a generarse los siguientes cambios en su relación consigo mismo y con los demás:

Cambios en sí mismo

- Empezó a tener un mayor conocimiento de sí mismo.
- Reconoció que su actitud de “buena gente” es una máscara que utiliza para esconder sus verdaderos sentimientos y ser apreciado por los demás.
- Empezó a abandonar su máscara al darse cuenta que ésta lo estaba asfixiando al tener que fingir lo que no siente.
- Empezó a ser más consciente de lo que siente realmente; empezó a reconocer y aceptar sus sentimientos de coraje y tristeza.

- Comenzó a tomar mayor consciencia de sus propias necesidades, de lo que quiere y lo que no quiere para sí mismo.
- Reconoció aspectos de sí mismo que antes negaba y empezó a aceptarlos porque reconoce que son parte de él mismo.
- Se empezó a aceptar más a sí mismo y a sentirse con mayor libertad para mostrarse tal como es.
- Empezó a sentirse más integrado en su persona.
- Se sintió con mayor libertad para tomar sus propias decisiones.

Cambios en su relación con los demás

- Reconoció que puede comprender al otro en la medida en que se comprende más a sí mismo.
- Reconoció que la manera de ayudar a los demás es ayudándose a sí mismo.
- Empezó a dejar de fingir lo que no siente y a mostrarse tal como es.
- Empezó a expresar su enojo o molestia, y a establecer sus límites con los demás.
- Su propia sinceridad y autenticidad empezaron a generar una mejora en sus relaciones con los demás, son relaciones más profundas, honestas y transparentes.
- Empezó a tener una mayor apertura, comunicación y confianza con los demás.
- Comenzó a darse un mayor apoyo entre todos.
- Empezó a haber un mayor respeto por la individualidad de cada uno.

Estos cambios que se empezaron a dar en la forma de actuar de Luis, fueron evidentes para uno de los sacerdotes, pues se dio cuenta de que Luis había empezado a abandonar su máscara de “buena gente”, y empezó a defenderse y a expresar su molestia y enojo.

Aunque en el caso de Luis se pudiera decir que fueron menos los cambios que dieron en él en comparación con Ronaldo, no por ello fueron menos profundos, pues como se puede apreciar, cada uno tiene su propia historia personal y en su proceso de conocimiento se fueron enfrentando a diferentes aspectos de sí mismos, en función a lo que fue importante y tomó figura para cada uno.

Para Luis este proceso de conocimiento y aceptación de sí mismo fue difícil, pues se tuvo que enfrentar a situaciones internas que fueron muy fuertes para él —como reconocer aspectos de sí mismo que no le gustaban y que negaba— que le hicieron sentir temor e incluso “repulsión” de conocer quién era realmente. Mas no se dejó dominar por ello, sino que se enfrentó a su temor, se sobrepuso a éste y tomó la decisión de seguir en este proceso de autoconocimiento, pues se dio cuenta que le estaba sirviendo. Por tanto, los cambios que se empezaron a dar en Luis tuvieron de fondo un gran esfuerzo de su parte, valor y determinación para enfrentarse a sus temores, empezar a aceptarse a sí mismo tal como iba siendo y atreverse a cambiar en su forma de actuar con los demás.

Así también se trató de cambios incipientes, que se presentaron con mayor fuerza al interior del taller y en su relación con la instructora, pero de los cuales tampoco se puede decir que sean cambios definitivos, porque como se expresaba líneas arriba con Ronaldo, el cambio dentro de un proceso de desarrollo y crecimiento del ser humano, es también un *proceso* y no un estado definitivo. Además, como Luis mismo lo expresó en la entrevista, en algunas ocasiones él sintió la necesidad de seguir utilizando su máscara, “[...] también me doy cuenta de con qué personas hay más confianza, con qué personas te sientes más a gusto y más libre, con que personas me fijo menos en tratar de poner esa máscara y con cuáles sí me siento en la necesidad de usarla.” (Entrevista a Luis, 2001: 1–2); sus propias experiencias pasadas le hicieron ir aplicando con cautela estos cambios en su relación con los demás, en función de cómo se iba sintiendo con el otro.

Es decir, en el taller y en su relación con la instructora él pudo ir viviendo de manera más libre estos cambios, por el ambiente de confianza y respeto que se vivió en el taller, y por la honestidad, sinceridad y confianza de la instructora, que Luis mismo expresó como factores de ayuda para su cambio; sin embargo, en otros ambientes le fue difícil atreverse a experimentar estos cambios, pues para él tomó gran importancia la confianza que pueda existir con la otra persona para sentirse en libertad de usar o no su máscara.

MÁSIMO

Másimo era la persona con más edad en el grupo, contaba con 35 años y estaba cursando el primer año de Filosofía cuando dio inicio el taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”. Era la segunda vez que entraba al seminario, pues lo había hecho algunos años antes, pero al no estar seguro de su vocación decidió salirse y entrar a trabajar. Quiso volver a intentarlo, razón por la cual pese a la edad, también formaba parte del grupo de nuevo ingreso. Él nació en San Luis Potosí y pertenecía a una clase socioeconómica media.

Másimo era una persona retraída y callada, al cual le costaba mucho trabajo hablar de sí mismo y expresar lo que sentía, aunado a la diferencia de edad con respecto a los otros seminaristas, le hacía más difícil la convivencia. En su caso, él tuvo un mayor conocimiento en cuanto a las razones de su manera de actuar, las máscaras que manejaba, algunas de las cuales alcanzaba a ver y otras no, y de habilidades que él desconocía de sí mismo; empezó a aceptar que se podía equivocar y que podía aprender de sus errores. Este mayor conocimiento de sí mismo le permitió irse aceptando tal como iba siendo, empezó a dejar de reprimir su yo interno, y se sintió con mayor libertad para ser él mismo, para mostrarse tal como es. Su propio proceso de conocimiento y aceptación lo llevaron a buscar el conocimiento de los demás, a partir de lo cual descubrió que el conocimiento del otro lo fue cambiando y ya no fue la misma persona, pues se modificó su forma de pensar acerca de ellos y se empezó a dar una mayor comprensión. Conforme a ello, se empezaron a generar cambios en sus relaciones con los demás, hubo más comunicación, convivió más con los seminaristas e incluso ya bromeó con ellos; este cambio en su forma de relacionarse con ellos, también generó cambios en el trato de los demás para con él, lo cual se podrá ver con más detalle a continuación.

Autoconocimiento

En el caso de Másimo, le costaba mucho trabajo hablar de sí mismo y compartir lo que pasaba en su interior. Señaló que el curso le ayudó a conocerse un poco más, en la forma en que se expresa, en su lenguaje no verbal, en su forma de ser: “[...] hubo aprendizaje en cuanto a mi persona, de conocer mis gesticulaciones, mi modo de ser, hasta la manera en cómo estoy ahorita, es parte de lo que a veces uno no entiende por qué uno actúa así, y ya uno más o menos va sabiendo, ciertas cosas, ciertos destellos, ciertos datos, [...]” (Entrevista a Másimo, 2002: 2).

Entre estas cosas que él descubrió de sí mismo fue que posiblemente él tenía más de una máscara —que más bien identificaba como diferentes personalidades—, entre ellas la de no mostrar sus verdaderos sentimientos, pero que de la misma manera él podía tener otras máscaras o personalidades que

no se alcanzaba a ver, aunque se daba cuenta que le era más fácil percibir las máscaras o defectos de los demás.

[...] creo que yo sí en las máscaras si aprendo que yo, en lo personal, a lo mejor no tengo una sino dos, a lo mejor varias, pero aprendí de ahí, no sé si es por la naturaleza intrínseca de la persona de no querer mostrar quizás sentimientos, quizás cosas que lleva uno en el interior, pero que la expresión corporal a veces lo refleja, lo dice, y sí llega uno a la conclusión de “Yo esas cosas las tengo como máscaras”; yo a las máscaras más bien yo les llamaría de otra manera, como si tuviera una distintas personalidades, si se puede llamar así, en vez de máscaras. Sí, a veces sí oculta esas máscaras, o hay máscaras o personalidades que a veces uno ni sabe que uno no cree tenerlas, sin embargo ahí están.

[...] a veces uno por más que se cree esos tipos de máscaras no se las alcanza uno a ver. En cambio, uno ve las de los otros, capta inmediatamente, es más perceptivo, la percepción es más aguda hacia el defecto de los otros, y yo por eso no sé qué pueda ahorita en este momento esconder, porque ciertamente, claro hay un pasado, una vida, [...] (Entrevista a Máximo, 2002: 3 y 4).

Máximo reconoció hasta cierto punto que una de sus máscaras era la de no mostrar sus sentimientos, y que esto tenía que ver con su pasado, con su propia vida. Reconoció que para él no era fácil mostrar su propio interior, era algo que no se permitía, porque consideraba que era su mayor debilidad: “En ese aspecto sí [no me muestro], no es que me dé miedo, sino que yo lo considero algo intrínseco en mi persona, y no me gusta quizás expresarlo, a muy poca gente se lo digo quizá. [...] No permito, a lo mejor la parte interna no, porque quizás sea mi mayor debilidad, [...]” (Entrevista a Máximo, 2002: 5–6).

Se puede inferir que Máximo prefería no mostrar sus sentimientos porque consideraba que era su parte débil, por lo tanto era la forma en que se protegía; sin embargo, por sus palabras no se puede conocer realmente si es tal cual el conocimiento que adquirió de sí mismo, pero lo que sí se sabe es que él descubrió que tenía diferentes máscaras, algunas de las cuales no se alcanzaba a ver. Por otro lado, empezó a descubrir habilidades en sí mismo, como fue la habilidad para cantar, en lo que él no se consideraba bueno, y al mismo tiempo, esto le permitió descubrir que sin él quererlo mostró algo de sí mismo.

[...] la vez que hice la canción, como que de repente me salió, como haya sido, pero descubrí que después de todo, a pesar de que sentí, yo decía “Cantar no es mi fuerte”, el actuar de esa manera no es mi fuerte, incluso en un test psicológico me dijeron eso y como que se te queda, y sin embargo, creo que causó gracia, causó sensación, y yo no me consideraba bueno para eso, y sin embar-

go salió, afloró, [...] con la canción, fue algo claro que tuve dejar que algo se mostrara, quizá de mí mismo, [...] (Entrevista a Másimo, 2002: 3).

Es decir, se dio cuenta que esta percepción que tenía de sí mismo partió de lo que le dijeron en un test psicológico. Por otro lado, descubrió que se podía equivocar y que tenía derecho a equivocarse, lo cual no se permitía en el pasado por su lado perfeccionista, y más que verlo como algo negativo, vio que podía aprender de sus errores.

[...] aprende uno que también creo que tiene uno derecho a veces a equivocarse, creo que aquí me equivoqué muchas veces, [...] no quiere uno cometer errores, por el lado perfeccionista que es uno a nivel personal, y bueno aprendo que también me puedo equivocar y que no puedo ser perfecto, puedo aspirar a ser perfectible pero aún no soy perfecto, entonces en el curso vi que me equivoqué muchas veces en los juegos, sin embargo creo que aprendí que también es bueno equivocarse (Entrevista a Másimo, 2002: 9).

Relación consigo mismo

En este ir descubriendo y/o aprendiendo nuevas cosas de sí mismo, fue cambiando la relación consigo mismo, pues como se puede apreciar en el párrafo anterior, no sólo aprendió que también se equivocaba, sino que se empezó a dar una mayor aceptación de sí mismo, en cuanto que se equivocaba, tenía derecho a equivocarse, y que esto le permitía aprender de sus errores, pues reconocía que como ser humano tenía la capacidad de aprender, de modificar las cosas y de actuar en consecuencia. Además, empezó a buscar metas más realistas pues él mismo expresó que ya no quería ser tan perfeccionista.

[...] aprendí que aquí me equivocaba y que sin embargo, tratar mejor de aprender de ese error, de esas equivocaciones, o de esas quizás si se ríen de mí, tratar de aprender, tratar de todos los errores que cometo tratar de no querer ser tan perfeccionista, tratar de bajarle un poco, te digo no son muchas cosas pero creo que poco a poco hasta el más aprende ahí, el hombre tiene la capacidad de aprender y tiene la capacidad de modificar las cosas, y tiene también la capacidad de acción (Entrevista a Másimo, 2002: 9–10).

Pero este conocimiento de sí mismo fue más allá de irse aceptando tal como iba siendo, lo llevó a buscar ser más él mismo; reconoció que anteriormente él reprimía esta parte por sus diferentes aprendizajes, pero en estos momentos lo que buscaba era modificar aquellas conductas que lo llevaban a reprimirse:

Algo dentro de ti, cuando uno encuentra algo dentro de ti es porque precisamente va encontrando ciertas cosas que va haciendo uno más uno, [...]

[...] ese algo dentro de mí es la parte del conocimiento de ti, es una parte quizás, es una parte que sí me ayuda a ser [...] sigue siendo parte de mi libertad, parte de la libertad quizás de aquella conciencia que me dice “Eres esto” y si antes lo reprimía un poco, ahora lo voy a tratar de reprimir lo menos, y ser un poco más yo, no es fácil, pero creo que es algo que te ayuda o es una autoayuda para mí en el poder modificar un poquito cada vez, un poquito ciertas conductas, o cierta conducta, que al fin ese es el objeto, que cada vez cambies y cada vez tratar de modificar para ser más yo (Entrevista a Másimo, 2002: 8–9).

Y para ello, Másimo consideró que lo más importante era escucharse a sí mismo, pues en esa medida él se sentía más libre y podía ser él mismo:

Creo que siempre escuchar la voz de la conciencia me hace ser más libre [...]

Bueno, ser más libre es una palabra bien compleja, una palabra muy difícil de incluso hasta de definir, pero sí me ayudó a [ser más yo mismo], un poquito más sí, un gramo sí, una esencia sí, una esencia dentro de mi interior sí, yo así lo siento (Entrevista a Másimo, 2002: 8).

Másimo no sólo se fue conociendo más a sí mismo y se empezaron a dar cambios en su manera de relacionarse consigo mismo, sino que a partir de ello buscó conocer a las demás personas. Aquí es importante resaltar que precisamente en la percepción de sí mismo en relación con el otro, se dio también el conocimiento de sí mismo, pues expresó que el conocimiento del otro lo cambió y ya no fue la misma persona.

[...] yo creo que más bien aprendemos, en parte pues empieza uno a conocerse un poco más del conocimiento de uno mismo, y otra, que también empiezas a conocer un poco más a las demás personas que te rodean [...]

Al menos a mí en ese aspecto, ahora que fui de vacaciones, me fijo en la demás gente un poco más y sí noto expresiones, en los rostros, sobre todo en los rostros te dicen muchas cosas. Sí creo que hay retroalimentación y *cuando hay retroalimentación cambias en algo, en algo pero cambias, ya no eres el mismo*. Porque precisamente vas modificando tus maneras de pensar hacia las demás gentes, [...] me ayudó más en la parte integral, en el entender cómo vive la otra persona [...] (Entrevista a Másimo, 2002: 1 y 2).

Relación con los demás

A partir de este proceso de conocimiento y de comprensión de sí mismo y del otro, Másimo empezó a cambiar en su forma de relacionarse con los demás. Expresó que uno de los cambios en su forma de relacionarse fue el de poder mostrarse e interactuar más con los otros seminaristas.

Sí, con ellos sí me ha ayudado [a mostrarme un poco más], yo pienso que sí; si hubo una clase que ayudó más a la integración interpersonal para interactuar con los muchachos es precisamente ésta, y en ese aspecto sí me ayudó a mí en lo personal, en cuanto a poder interactuar un poco más, [...] a pesar de que tengo muchos defectos quizás, defectos, inseguridades, un montón, sí te ayuda a poder interactuar con cada uno de ellos (Entrevista a Másimo, 2002: 7).

Por otro lado, esta misma comprensión del otro que empezó a darse en Másimo, no sólo le ayudó a interactuar con los otros, sino que al mismo tiempo le permitió empezar a tener otra visión diferente de las situaciones y que ya no le afectaran como sucedía en el pasado, específicamente cuando los demás lo bromeaban,

[...] ellos más o menos son de la misma edad, entonces tienen una manera de pensar que por la misma vida no es igual, quizás, no sé, por el relajo, entonces ya te hice caso de hay que seguirles la corriente, por ese lado me ha funcionado, como que las cosas han ido de más a menos, ya por ese lado sí hay ayuda, [...] ya hay ese trato, ya hay una ayuda en el aspecto de que acepto, sí me ha funcionado, sí me siguen vacilando y todo, pero fíjate que ya no igual, hay veces que todavía están todos juntos, está hasta el padre Román, el padre Melquiades y todos, duro contra mí, y sin embargo ya no me puede tanto, ya no, les sigo la corriente, [...] A veces me dicen y ya les contesto y todo, [...] (Entrevista a Másimo, 2002: 7-8).

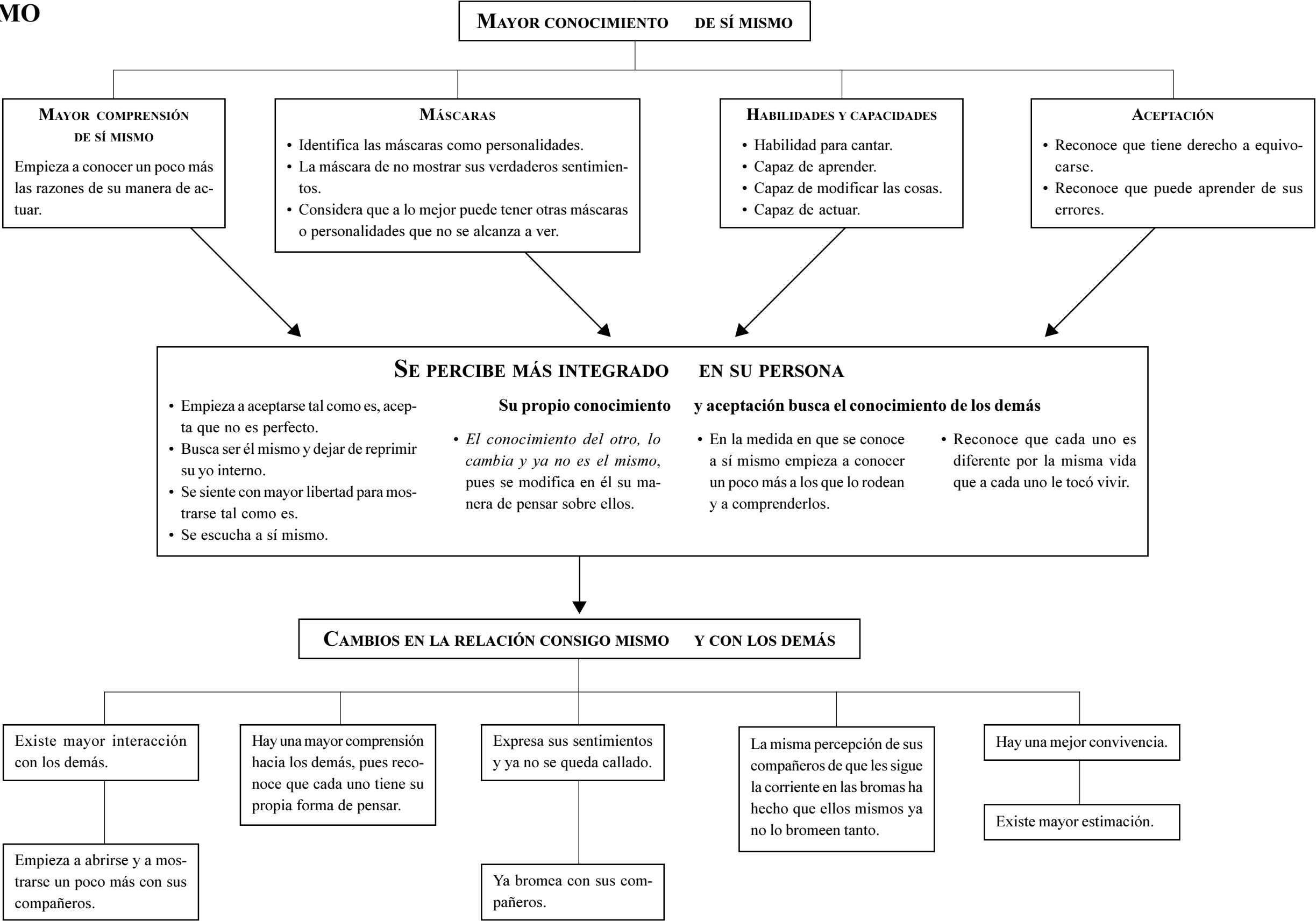
Es decir, el cambio en su forma de reaccionar a las bromas de los demás, hizo que también cambiara la forma en que ellos interactuaban con él, pues aunque continuaban las bromas, éstas fueron disminuyendo; además, en esos momentos él ya no se quedaba callado, sino que también les contestaba y les seguía el juego.

Finalmente, Másimo expresó que aunque no se pudiera decir que se llevaban de maravilla, reconocía que existía estimación entre ellos y que eso había permitido que se hubiera mejorado la convivencia entre todos: “De hecho no te voy a decir que nos llevamos de maravilla sobre todo, pero creo que sí hay cierta estimación de cada una de las personas, de poder convivir, tratar de convivir mejor en cuanto a grupo [...]” (Entrevista a Másimo, 2002: 7).

Como se pudo ver a lo largo de este análisis, Másimo descubrió algunas cosas de sí mismo que fueron generando cambios en su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás, y aunque el proceso de cambio no fue tan evidente o tan profundo como en los dos análisis anteriores, también en él se verificó el patrón de cambio de acuerdo al esquema planteado en el capítulo anterior.

Sin embargo, es importante resaltar la interiorización que hizo de que en la medida en que fue conociendo a las demás personas y se presentó una retroalimentación, *esto lo cambió y ya no fue el mismo*; en los análisis anteriores de Ronaldo y Luis, su mayor autoconocimiento, aceptación y comprensión de sí mismos los llevó a buscar esto mismo en el otro, y aunque se vio que muchas veces el proceso de cambio consigo mismo y con el otro se dio en un ir y venir, en ningún momento hubo una interiorización *explícita* de que el conocimiento del otro los cambió y ya no fueron la misma persona, lo cual sí se dio en Másimo.

A continuación se presenta el esquema de los diferentes conocimientos y cambios que se fueron dando en Másimo:



Cambios que perciben los demás

Con respecto a Máximo, los sacerdotes encargados del seminario también percibieron cambios en él en cuanto a su manera de ser y de relacionarse con los demás,

Máximo, él ya es grande, su personalidad es demasiado seria, muy retraído, es así y una persona de su edad no cambia de la noche a la mañana para hacerlo más abierto, pero ciertamente ya participa más con el grupo, porque al principio era el alejado, el que no platicaba con nadie, el que no se juntaba ni decía nada, y ahora ya participa más en la vida del grupo, y quizá por ahí tiene más amistades, también dentro de casa ya logra platicar con alguien y hacer más amigos, más relación de amistad, pero sí, él es más observador que dialogando (Entrevista al padre Melquiades, 2002: 3).

A nivel particular, yo veo por ejemplo con Máximo, que al principio era muy callado, más reservado, y más o menos a mediados de noviembre, creo que estaba el curso a la mitad, que él se empezó a abrir más a sus compañeros, incluso a hacer bromas con ellos, cosa que antes no lo hacía. Empezó a llevarse más con todos, pues al principio tendía a estar muy solo (Entrevista al padre Román, 2001: 1).

En el caso de Máximo, para los sacerdotes fue evidente su cambio en cuanto a su forma de actuar, dejó de ser tan retraído y callado como era al principio, y empezó a abrirse a los demás, a convivir más con ellos, e incluso a tener una mayor relación de amistad.

El propio pasado de Máximo lo llevó a volverse una persona retraída y callada, que no compartía nada de sí mismo ni de su propia historia, e incluso impedía que cualquiera se acercara mucho a él, lo que generó que no sólo fuera difícil su convivencia con los demás seminaristas, sino también con los feligreses del templo que tenían mayor contacto con el seminario y hasta cierto punto con la propia instructora. Como se puede observar en el relato anterior, y en toda la entrevista, incluso en su propia forma de expresarse le daba vueltas al tema y trataba de quedarse en un nivel impersonal e intelectual para no mostrar aspectos, pensamientos o sentimientos de sí mismo, aunque de alguna manera sí fue revelando partes de sí mismo.

Después de haber asistido al taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”, Máximo empezó a abrirse un poco más con sus compañeros, a convivir más con ellos, e incluso a bromear, aunque siguió manteniéndose reservado y callado en muchos aspectos. Los cambios que se fueron presentando en Máximo fueron los siguientes:

Cambios en sí mismo

- Empezó a tener un mayor conocimiento de sí mismo.
- Se empezó a comprender un poco más en cuanto a su manera de actuar.
- Reconoció su máscara de no mostrar sus verdaderos sentimientos, con la cual se protege para no mostrar su parte débil. Consideró que pueden existir otras máscaras en él que no se alcanza a ver.
- Se dio cuenta de habilidades y capacidades de las que no había sido consciente: tiene habilidad para cantar, y tiene la capacidad para aprender, modificar las cosas y actuar.
- Empezó a darse una mayor aceptación de sí mismo tal como iba siendo, aceptando que se puede equivocar y que puede aprender de sus errores, y a tratar de abandonar su lado perfeccionista.
- Se empezó a sentir con mayor libertad para mostrarse tal como iba siendo.
- Se empezó a escuchar más a sí mismo.

Cambios en su relación con los demás

- Descubrió que *el conocimiento del otro lo cambió y ya no es la misma persona*, pues se modificó en él su manera de pensar sobre ellos.
- Reconoció que puede comprender al otro en la medida en que se comprende más a sí mismo.
- Reconoció que cada uno es diferente por la misma vida que a cada uno le tocó vivir y por tanto cada uno tiene su propia forma de pensar.
- Empezó a tener una mayor convivencia e interacción con los demás, e incluso a bromear con ellos.
- Empezó a abrirse y a mostrarse un poco más con sus compañeros.
- Empezó a expresar sus sentimientos y a no quedarse callado.
- Empezó a darse una mayor estimación con los demás seminaristas.

Como se mencionó en los análisis de Ronaldo y Luis, también en el caso de Máximo se trató de cambios incipientes, los cuales fueron evidentes al interior del taller y en su relación con los otros seminaristas; sin embargo, es importante resaltar que los cambios que se empezaron a dar en Máximo en su relación con los demás, tuvieron un menor grado de intensidad que los que se presentaron con el resto de los participantes; es decir, aunque en varios de ellos empezó a darse una mayor convivencia con los demás, era un poco mayor el nivel de convivencia de los otros participantes, que la que tenía Máximo con el resto de sus compañeros.

En ningún momento se pretende con esto calificar los cambios que se dieron en unos y otros, por el contrario, se trata más bien de ejemplificar que el proceso de cambio no se presentó de la misma manera y al mismo nivel en todos; como se vio en los análisis anteriores, el proceso de cambio fue diferente para cada seminarista dependiendo, por un lado, de la historia de vida que tiene cada uno y, con base en ello, de los aspectos o asuntos que fueron importantes y tomaron figura para ellos; por

otro lado, de la *elección y decisión* que fue tomando cada uno en este proceso de cambio. La instructora sólo creó las condiciones que ayudaran a desbloquear la tendencia actualizante y facilitaran el crecimiento y desarrollo, pero de cada uno de los participantes dependió el aprendizaje significativo que obtuvo y el proceso de cambio que inició en sí mismo.

Por otro lado, aunque desde un punto de vista externo pudiera hablarse de grados o niveles de intensidad en los cambios que se presentaron en cada uno de ellos, no se debe olvidar que la única persona capaz de evaluar lo significativo de su aprendizaje, de su proceso de cambio y del grado de dificultad que éste implicó, es la persona misma.

Por tanto, en el caso de Másimo, aunque los cambios que se presentaron en él desde un punto de vista externo se dieron con un menor nivel de intensidad, sólo él pudo conocer el grado de dificultad que le implicaron, aunque sí se puede inferir que fueron cambios que le significaron un gran esfuerzo; la diferencia de edad con el resto de los participantes desde el principio generó una barrera de comunicación entre Másimo y los demás por la diferencia de intereses y experiencias de vida de cada uno, y la misma personalidad retraída y callada de Másimo dificultó aún más su convivencia con el resto de los participantes, por lo que los cambios que se fueron presentando en su relación con los demás fueron significativos, puesto que implicaron que fuera modificando, aunque fuera en grado mínimo, una forma de actuar con la que se sentía familiarizado y con la cual se protegía.

Resultado grupal

El cambio grupal que se empezó a dar en los seminaristas fue el más perceptible para los encargados del seminario, aunque también reportaron los cambios específicos que observaron en cada uno de ellos. También los seminaristas reportaron algunos cambios grupales que fueron evidentes para ellos. A continuación, se dará cuenta del cambio grupal que se dio entre ellos, a partir de las observaciones de los sacerdotes, los seminaristas y de la propia instructora.

La unión que se empezó a dar en el grupo fue el cambio más evidente para todos, principalmente el nivel de integración como grupo total, pues anteriormente no se había presentado una unión de este tipo. Como el mismo padre Melquiades lo expresó, generalmente esta integración tardaba varios meses en darse, y cuando así sucedía, se trataba de “grupitos” más no de una unión de todo el grupo en su conjunto:

Sí, yo pienso que siempre al inicio del ciclo escolar, en agosto, son las etapas más difíciles, porque es cuando han salido algunos que ya pasan a otra etapa y que ya no estarán aquí, y llegan nuevos. [...] creo que a diferencia del año pasado, [...] ahora fue muy diferente, porque ahora se posibilitó más fácilmente, y en años pasados, lo que se ve ahorita, no se logra sino hasta el segundo semestre, es decir, hasta febrero, marzo, ya cuando han pasado muchos meses es cuando se va logrando, que ya todos empiezan a integrarse. Yo me acuerdo del año anterior, del curso antepasado, que todos empezaron a hacer grupitos, el grupo de primero, el grupo de segundo, el grupo de tercero, pero eran grupitos, y ahora es un grupo, es distinto, ahora está el grupo de todos, sea primero, segundo o tercero, pero todos forman el grupo, [...]

Cuando alguien llega, hasta que no pasen muchas cosas es que se empieza a sentir, o se pone la camiseta, el curso ayudó a eso, a ponerse la camiseta, el sentirse parte del grupo entre ellos, [...] (2002: 7 y 9).

Esta misma percepción fue general a todos los seminaristas, tanto para aquellos que ya tenían tiempo en el seminario, como para los nuevos en relación a experiencias que habían tenido en otros lados, como la escuela:

[...] sí siento que es un grupo unido porque no hay división, a pesar de que Ronaldo, Gus y Erasmo se conocen de más, pues es natural que a veces anden más sobre todo porque son familiares, pero de todos modos no te hacen sentir que ellos son aparte, sí sabes que entre ellos hay una relación más estrecha, pero también tú entras con ellos, no siempre están los tres juntos, sino que a veces están contigo. Se nota que no hay divisiones, como suele pasar por ejemplo en grupos del

colegio, que la bolita de aquí y la de acá, que no se pueden ver ni se soportan, que hay divisiones (Entrevista a Luis, 2001: 12).

[...] todos aquí le entramos a todo, y fue también lo que se dio, la unión del grupo, [...] creo que nos unió más, compartir esto, las pláticas, “¿Qué dejó de tarea Laura?”, “Esto”; esa simple tarea se unían dos o tres, “Yo no hice nada”, “Trata de hacerlo”, el apoyo, la cierta tarea que dejabas te permitían para que se unieran dos o tres personas: “Hay que hacerlo si quieres, pero yo pienso esto”, la unión fue lo que también promovió. Sí se dio la unión.

[...] aquí sí se siente la diferencia, aquí sí hay más unión, hay más plática, platicamos en grupo a veces, así como nos ves, nos juntamos en grupito así que nos juntamos en un cuartito, “Oye, ¿qué piensas de esto?”, pláticas de todo, ahí se veía el cambio que todos estábamos platicando en el cuarto, o “¿Sabes qué?, vamos a estar en tal cuarto si quieren ir”, y ahí van todos; [...] (Entrevista a Erasmo, 2002: 10 y 11).

Como se puede ver, también para ellos fue evidente la unión del grupo, pero no sólo para platicar o salir, sino también para ayudarse con las tareas del taller, de la escuela, de la casa; como expresó el padre Melquiades líneas arriba, “[...] el curso ayudó a eso, a ponerse la camiseta, el sentirse parte del grupo entre ellos, [...]”.

Durante el transcurso del taller, también fue perceptible esta unión e integración que se dio entre ellos. Al inicio del taller, como se comentó, se había solicitado la sala en lugar de la biblioteca para la impartición del taller, por ser un espacio donde los seminaristas se podían distender más. En la primera sesión, fue obvia la forma en la que se distribuyeron; la disposición de los sillones estaba en forma de “U”, y en los extremos se sentaron los de nuevo ingreso: en un extremo Ciro en un sillón individual, mientras que en el otro extremo se sentaron Erasmo y Másimo, compartiendo un sillón de tres plazas, pero alejados uno del otro. Los otros cuatro integrantes, Gus, Ronaldo, Temo y Luis, se sentaron juntos en la curva de la “U” e incluso su misma posición corporal indicaba un mayor acercamiento entre ellos. Cabe aclarar que aunque Luis era también de nuevo ingreso, por el trato que ya había tenido anteriormente con los seminaristas, en ningún momento se sintió como parte de los “nuevos”. Así también, en la primera sesión, a la hora de dividirse en grupos para las dinámicas, volvió a presentarse el esquema de los “nuevos”, que conformaron el grupo del trío, y los viejos, que se formaron en parejas.

Conforme transcurrieron las sesiones del taller, ya no se percibía esta diferencia, pues cada uno se sentaba donde quería y no existían preferencias para estar sentado junto a alguien en particular; lo mismo pasó en las dinámicas, pues aunque después de la primera dinámica se les numeró para que no

se distribuyeran en grupos de “nuevos” y “viejos”, posteriormente ya no fue necesario hacerlo, pues ellos mismos escogían diferentes parejas para hacer los ejercicios.

Otro de los cambios tuvo que ver con el nivel de participación en las dinámicas del taller. Como se comentó en el capítulo I, al inicio del taller se tenían varias dinámicas preparadas para la sesión, pero en el transcurso de la misma se tuvieron que improvisar nuevos ejercicios debido a que los seminaristas tenían una participación muy activa en los mismos, lo que no sucedía a la hora de compartir la experiencia en el grupo. Sin embargo, en las últimas sesiones del taller, sucedió todo lo contrario; cuando había alguna dinámica que tenía como finalidad el que se conocieran más uno al otro y que compartieran alguna vivencia con su compañero de equipo, al finalizar el tiempo asignado a la dinámica, todos pedían que se les diera más tiempo porque estaba muy interesante lo que les estaba platicando su compañero, e incluso por algunos comentarios que hacían en la siguiente sesión, era evidente que durante la semana habían seguido compartiendo con su compañero.

Por otro lado, otros de los cambios que percibieron entre sí los seminaristas como grupo es que empezó a haber más apertura, más confianza y apoyo, que les permitió incluso hablar de sí mismos, lo que no sucedía antes; así también, se empezó a dar una mayor escucha y respeto por la individualidad del otro, que tampoco significó que no hubiera desacuerdos o pleitos entre ellos, como sucede en cualquier grupo, pero que era evidente que había una mayor estimación entre todos:

[...] creo que de alguna manera todos nos dimos cuenta de eso, de las máscaras que traemos y que nos escondemos de los demás. Sí noté que no había mucha participación en ese sentido, y que faltaba más hablar en primera persona también, porque cuando alguien se animaba a hablar, hablaba pero de la experiencia de otra persona o criticando otra persona, pero no se hablaba de uno mismo. [...] Creo que ya en las últimas dinámicas ya hubo más [hablar de uno mismo], sí mejoró.

En un principio [en el grupo] pues nunca hubo problemas fuertes pero sí se sentía que no había total apertura, no había mucha confianza, sí había relajo entre todos pero hasta ahí, eran pláticas muy superficiales, muy poco profundas, y ahora creo que cada vez ha mejorado el grupo, cada vez hay más confianza, más apoyo, se me hace la verdad un grupo muy padre el que hacemos, porque se me hace un grupo unido, se respeta la individualidad de cada quien, [...] (Entrevista a Luis, 2001: 8 y 11–12).

De hecho no te voy a decir que nos llevamos de maravilla sobre todo, pero creo que sí hay cierta estimación de cada una de las personas, de poder convivir, tratar de convivir mejor en cuanto a grupo, [...] (Entrevista a Másimo, 2002: 7).

Estos cambios también fueron observados por los superiores del seminario, aunque no con la especificidad expresada por los seminaristas, sino de una manera más global, pero que al mismo tiempo les reflejó y percibieron la manera en que empezaron a ser más ellos mismos, se sintieron con mayor libertad para mostrarse tal como eran, como lo expresó el padre Román,

A nivel general veo que los muchachos tienen más comunicación entre ellos mismos, [...] observo cómo los muchachos interactúan más entre sí, cosa que no pasaba al principio. Son más abiertos a la hora de platicar, más espontáneos, porque al principio yo notaba que era más forzada la conversación, estaban más rígidos, en mayor o menor medida, ya que como tú sabes, también unos son más platicadores que otros, pero ahora yo noto que hablan más, que son más espontáneos, más abiertos.

[...] sí me doy cuenta que de una u otra manera ha habido cambios en ellos, algunos más evidentes que otros, pero algo que sí es muy evidente es el hecho de que se les nota más libres, más relajados, es un grupo más compacto, es decir, se les nota unidos, pero no sólo para el relajo, sino también en las diferentes actividades que tienen, hay un mayor apoyo entre unos y otros (2001: 1 y 3).

Para el padre Melquiades esta mayor libertad que sintieron para mostrarse tal como son la relacionó con el mayor conocimiento que cada uno fue teniendo de sí mismo, lo cual los hizo empezar a valorarse más a ellos mismos, encontrarse a sí mismos y sentirse más libres.

[...] cuando estaban en tu clase y que se oían risas, las risas nerviosas, es porque empiezan a conocerse y a valorar lo que están viviendo, lo que están siendo ellos mismos. Pienso que sí les ha ayudado a ser conscientes de todo cuanto se puede ir viviendo, yo lo veo en varios, como el ser conscientes de sus máscaras, de todas las apariencias, y del no mostrarse a sí mismos; yo pienso que la ayuda fue en que se encontraran y que empezaran a ser más libres, porque ciertamente se llega al seminario, o se vive dentro del seminario, pero salvando las apariencias, “Si me ve el prefecto tengo que hacer esto, si no me ve ya puedo no hacerlo”, y creo yo que a ellos les ayudó mucho en ese ser libres, a expresarse espontáneamente, y eso solamente se logra cuando empiezan a conocerse, a valorarse, a saber cómo son y a no tener miedo a expresarlo, [...] (2002: 4).

No sólo se trató de sentirse con mayor libertad en cuanto a su forma de expresarse, sino también con mayor libertad para irse mostrando tal como iban siendo, en toda su persona, buscando no dejarse oprimir por la mirada del otro y tampoco ser alguien que ellos no son, lo cual vio reflejado en hechos concretos,

Yo sí los he visto más libres en su expresión, en manifestarse tal cual son, sin andar con porque está el padre ya van a ser diferentes; antes sí se daba que [...] cuando llegaba el padre superior o el padre prefecto, enseguida cambiaban radicalmente, el cambio era automático, y si estaban echando relajo, enseguida cambiaban y se transformaba el ambiente porque llegaba, y ahora ya no, ya se muestran espontáneamente, y yo pienso que eso es el resultado de darse cuenta de cómo son y de aceptarse, las dos cositas, no tener miedo a manifestarse tal como son, con sus cosas buenas, con sus cosas malas, con toda la persona, más libres, sin sentirse oprimidos por la mirada de alguien, ser más libres y no estar dependiendo de otros para ser de determinada manera (Entrevista al padre Melquiades, 2002: 4–5).

En los análisis individuales el mayor conocimiento de sí mismos les permitió descubrir algunas aspectos de sí mismos que no tenían presentes, empezaron a comprenderse y aceptarse más a sí mismos, lo que dio como consecuencia que se empezaran a sentir más integrados en toda su persona y se sintieran con mayor libertad de ser ellos mismos, de mostrarse tal como son; esto comenzó a generar cambios en su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás. A partir del comentario del padre Melquiades, se puede decir que este patrón de cambio no es algo que se descubre o sale a flote sólo a partir del análisis del proceso de cambio que se empezó a dar en los seminaristas, sino que fue un patrón de cambio evidente para personas ajenas al taller y que observaron la manera en que se constataba en cada uno de los seminaristas en mayor o menor medida.

Hasta el momento pareciera que el cambio que se empezó a dar en cada uno fue en un proceso de transición “suave”, sin ninguna perturbación, ya que durante el transcurso del taller ni en las entrevistas se expresó algún tipo de malestar en este sentido, con excepción del comentario que hizo Luis: “[...] a veces sí sentí como repulsión a saber quién eres realmente, qué sientes, [...] y hacerte consciente de eso sí me daba poquito de temor; [...]” (Entrevista a Luis, 2001: 5). Este comentario arroja una pista: en ningún momento es fácil enfrentarse a uno mismo, conocer y/o reconocer aspectos de uno mismo que no nos gustan, comenzar a aceptarlos y tratar de abandonar patrones de conducta con los cuales estamos familiarizados, porque en algún momento de nuestra vida nos fueron útiles, aunque en el momento actual ya no nos funcionen.

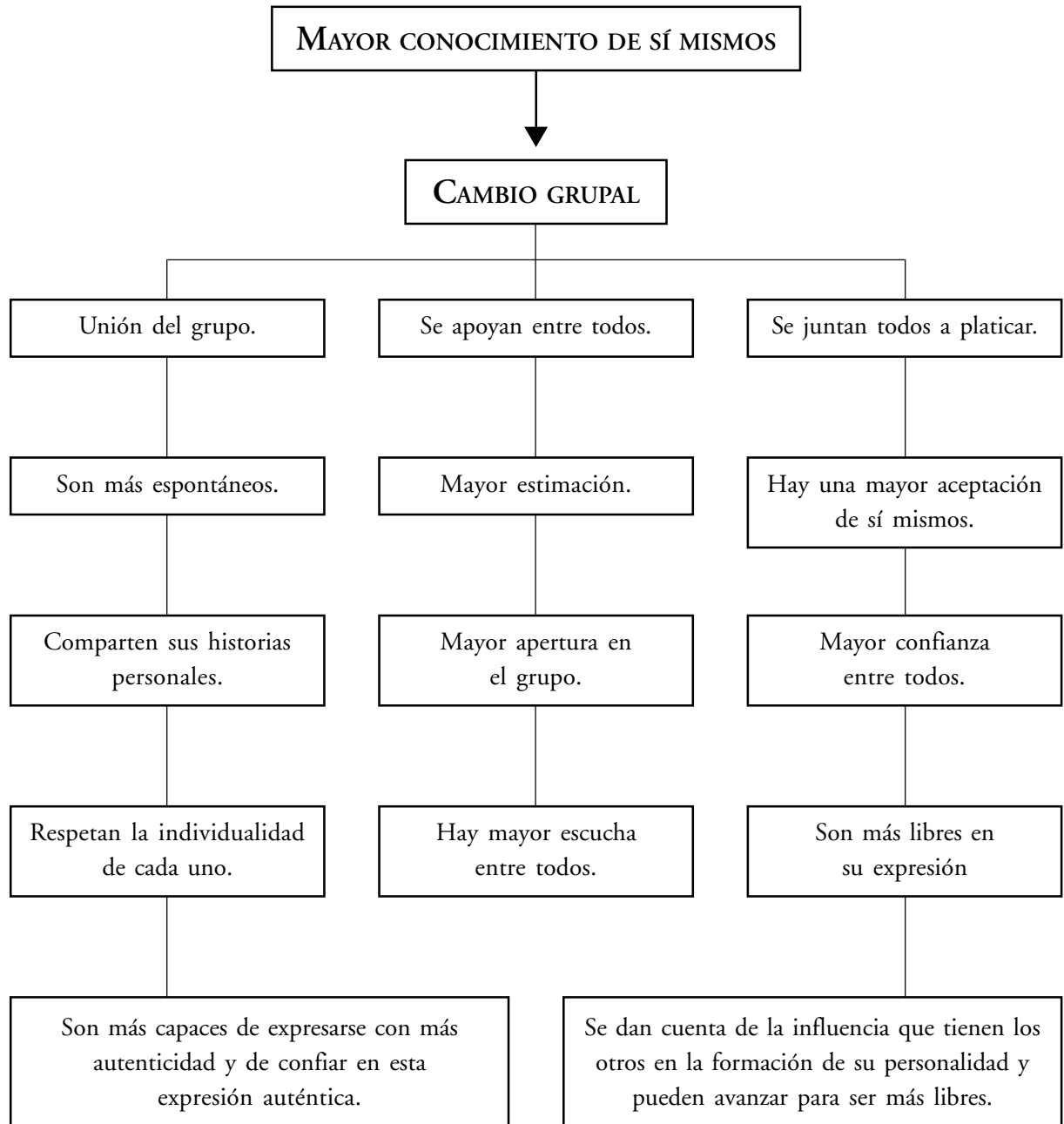
Para Jean–Paul Sartre “el ser humano no sólo es libre, sino que está condenado a la libertad” (Yalom, 1984: 269), por lo que constantemente tiene que *decidir* y *elegir* una posibilidad entre varias, e incluso, la no–elección es una decisión, una elección. Por esta razón, todo proceso de cambio implica de una u otra manera un proceso de crisis en el que se enfrentan los viejos y nuevos conceptos, y se tiene que tomar una decisión, hacer una elección.

Cada uno de los seminaristas no fue ajeno a este proceso de crisis, pues aunque no fue expresado ni en el taller ni en las entrevistas, el padre Melquiades señaló que en algún momento cada uno fue viviendo un proceso de crisis por lo que estaba conociendo de sí mismo en el taller, y aunque tampoco lo expresaron en el seminario, para los sacerdotes fue evidente por su propio comportamiento:

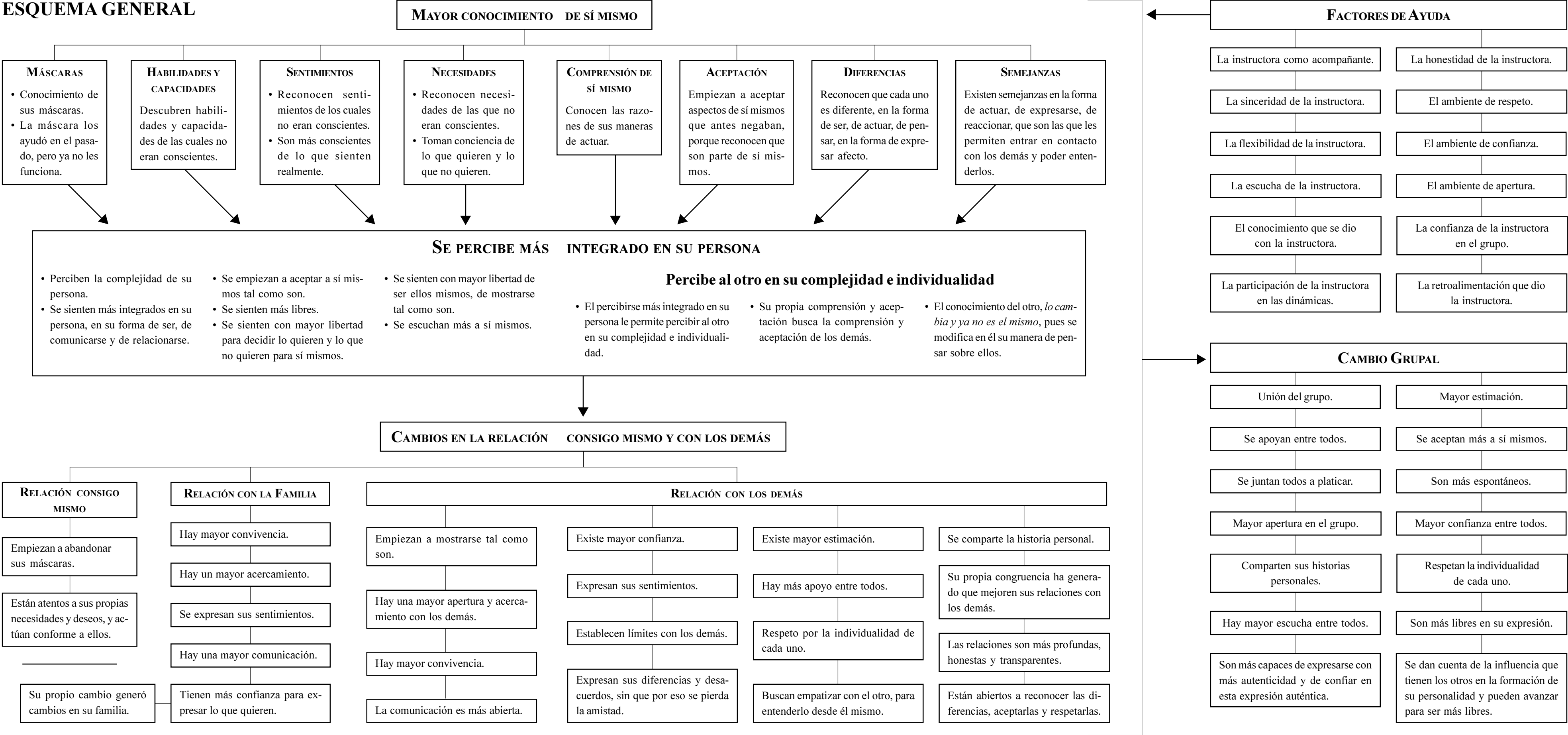
[...] yo creo que sería como en las primeras semanas, en las primeras semanas era el, cuando uno va entrando a la dinámica y que rechaza el irse descubriendo, eso yo lo percibí en las primeras semanas, e incluso el hecho de decir, “No, no, mejor vamos a posponerlo”, pero yo pienso que era como la misma dinámica de irse descubriendo y como que les da miedo, que les da temor y rehuir a eso, el no quererse enfrentar, pero fueron pasando las primeras semanas y era el “Chin, otra vez, llega el sábado”, y el sábado todo lo que les iba a propiciar, porque no solamente era tener una clase de aprendizaje, de mil conocimientos, sino enfrentarse a sí mismos y eso es más peligroso, pero eso sucedió en las primeras semanas, [...] Ya después cambió, con el paso del tiempo iba cambiando y se notaba el aprecio por aquello, y yo pienso que en todos vino así como una especie de crisis, por llamarles de algún modo, pero crisis de inseguridad, de miedos o de lo que sea, y que sí los cambian afectivamente, en sus sentimientos, en su manera de presentarse. Así, cuando una persona está en crisis, en depresión y en angustia, eran como las cosas negativas, pero negativas mostradas a lo externo pero positivas a lo interno, que van provocando, porque cuando algo te deja pensando, pues claro que te meten en una crisis, crisis de identidad, crisis por irse descubriendo; [...] pero internamente propiciaban mucho beneficio para la persona porque se iba descubriendo; [...]

Otros que parece que tratan de hacerla [la crisis] más desapercibida, o no manifestar, pero finalmente que sí les provocaba algo, quizá por fuera parecía que estaban bien pero la mirada triste, o la mirada ida, o la mirada escondida por otras partes, también se manifestaba así, de las crisis que cada uno fue viviendo (2002: 5 y 6).

Como se puede apreciar, sí se presentaron estos momentos de crisis que les estaba generando el mayor conocimiento de sí mismos, pero como el mismo padre Melquiades expresó, aunque al principio se notaba la reticencia a que llegara el sábado e iba a ser un nuevo enfrentamiento consigo mismos, conforme fueron pasando las sesiones, esto cambió y se notaba el aprecio que tenían por este descubrimiento que iban haciendo de sí mismos, que a la larga, como se pudo ver en las entrevistas de los seminaristas analizados, fueron superadas y los llevó a un proceso de aceptación de sí mismos y a sentirse en última instancia con mayor libertad de ser ellos mismos, de mostrarse tal como iban siendo. A continuación se presenta un esquema que da cuenta de los cambios que se dieron a nivel grupal, así como un esquema general en el que se presentan en conjunto los resultados individuales y grupal para que se pueda tener una visión global de los mismos.



ESQUEMA GENERAL



CAPÍTULO VI

Discusión

Como se ha desarrollado a lo largo de todo este trabajo, en general para los exponentes de la Psicología Humanista Existencial el ser humano se encuentra animado por fuerzas interiores constructivas y orientadas hacia la realización de la persona, que en específico para Rogers, Goldstein, Maslow, Buber, entre otros, es una tendencia orgánica al crecimiento y a la autorrealización. Desde el Enfoque Centrado en la Persona, se busca crear las condiciones que desbloqueen la tendencia autorrealizante, a través de una relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud positiva sin condiciones, y de esta manera liberar la capacidad de autodeterminación de la persona para satisfacer sus propias necesidades, valiéndose de sus propios recursos, un crecimiento personal en el pleno convencimiento de que todo ser humano puede y debe encontrar en último término el camino de su vida.

Estas condiciones sólo cobran sentido dentro de un encuentro de persona a persona, en cuanto la relación interhumana es el fundamento básico para que estas condiciones puedan significar un cambio constructivo de la personalidad, por tanto, el proceso de autorrealización lo potencian sólo aquellas relaciones que representan encuentros de persona a persona, que no necesariamente se circunscriben en el ámbito terapéutico, sino en cualquier relación de ayuda.

Tendencia a la actualización

Teoría del sí mismo

Como se pudo ver en el capítulo anterior, en los seminaristas se presentaron diversos cambios en su relación consigo mismos y con los demás, a partir de un mayor autoconocimiento, que les permitió

percibirse más integrados en su persona, con lo cual se confirmó el patrón de cambio del que se habló al final del capítulo IV. Para que se pueda entender la forma en que se dio el proceso de cambio en los seminaristas, es importante retomar los conceptos de “organismo” y sobre el “sí mismo” de Carl Rogers, para quien son de gran importancia en cuanto son la base fundamental a través de la cual se desarrolla de manera adecuada o no la tendencia a la autorrealización del individuo (Quitmann, 1989: 132–137).

El organismo es el que recibe las percepciones tanto internas como externas de las experiencias del individuo al relacionarse con el entorno, y es en este proceso donde se desarrolla el *sí mismo*; es decir, en el contacto del organismo con el entorno, el individuo va formando una concepción de sí mismo como persona, con base en los mapas sociales, culturales y familiares, entre otros. El *sí mismo* es el marco de referencia individual a través del cual la persona se percibe a sí misma y al mundo, y con base en ello es como se da su comportamiento.

El organismo tiene la tendencia al mantenimiento del orden interno, y por ello, como establece Rogers “[...] el organismo humano intentará comportarse por regla general de tal forma que el comportamiento mostrado sea consistente con el concepto propio, es decir, que coincidan” (Quitmann, 1989: 135), coincidencia que se puede dar entre lo que el individuo piensa que es y lo que su organismo le dice; entre lo que cree que es la realidad a partir de lo que percibe y lo que en realidad es, y entre el que él es y el que él quisiera ser (Quitmann, 1989: 136). Sin embargo, cuando no existe coincidencia entre la percepción y la experiencia, se presenta un estado de incongruencia que al resultar amenazante para el organismo, éste niega o deforma la experiencia hecha, con lo cual no se integra a la estructura de la personalidad y pone en marcha procesos defensivos. Así se tiene que el comportamiento es la respuesta a la percepción que el sujeto tiene de la realidad (la percepción es la que crea la realidad), por tanto actúa conforme a la percepción que tiene de sí mismo y de su propia vivencia personal.

De acuerdo a los resultados, originalmente no había una coincidencia entre la percepción y la experiencia, que al ser amenazante para el organismo, éste generó procesos defensivos, que en este caso se manifestaron a través de máscaras con las cuales se relacionaron con el mundo, y de las cuales no eran conscientes como tal. En uno de ellos, el sentir la responsabilidad por sus hermanos y saberse pilar de su familia, consideraba que no podía mostrar debilidad, ante lo cual se creó una máscara intelectual para dar una imagen de fortaleza. En otro caso, al no aceptarse a sí mismo, se dio una discordancia entre el sí mismo real y el sí mismo deseado, con lo cual se bloqueó la tendencia actualizante, se creó una imagen (máscara) que no iba de acuerdo con su valoración organísmica y empezó a vivir en un estado de incongruencia, que él mismo expresó como tensión y asfixia. La misma disonancia en los sí mismos —real y deseado— bloquearon su valoración organísmica, pues no sólo negó aspectos de

sí mismo que no le gustaban, sino que esto mismo lo llevó a negar su propia percepción organísmica, los sentimientos y necesidades que surgían en él.

Sin embargo, el mayor autoconocimiento que se dio en ellos en cuanto a reconocer sus máscaras, lo que se ocultaba detrás de ellas, así como los efectos que estaban teniendo en su vida, generó un proceso continuo de ampliación de la percepción y resignificación que fue generando cambios, y en estos cambios el *sí mismo* también fue cambiando, ya que no se trata de una entidad sino de un proceso que se va modificando continuamente. Por ejemplo, cuando uno de ellos fue consciente que su máscara relegó su parte afectiva, lo llevó a cambiar en la forma de pensar y/o actuar, decidió asumir esta parte, con lo cual se dio cuenta que esto le permitía armonizar su carácter y esto mismo volvió a ampliar su campo de percepción —se puede alegrar con el otro. Con lo anterior se confirma que el *sí mismo* es un proceso cambiante, el organismo evalúa, la tendencia actualizante queda desbloqueada por las actitudes facilitadoras —porque puede experimentar en un ambiente no amenazante esta nueva percepción—, y esto le permite descubrir que los preconceptos con los cuales guiaba su comportamiento no eran reales. En el otro caso, también al darse un mayor conocimiento de su máscara y los efectos que estaba teniendo en él, al punto de sentirse asfixiado, empezó a incluir dentro de su campo de percepción aquellas cosas que negaba y que no aceptaba de sí mismo, con lo cual se dio una resignificación de su *sí mismo* real, en cuanto empezó a aceptar aquello que negaba, pero también de su *sí mismo* deseado, pues ya no buscó el dar la imagen de “buena gente”, por el contrario, reconoció sus sentimientos de enojo, aceptó que se puede enojar y que es válido expresar sus sentimientos; por tanto, se dio la coincidencia entre la percepción y la realidad, entre sus sí mismos, y por ende la tendencia actualizante hacia la aceptación de sí mismo, y en última instancia hacia el proceso de ser de una forma más auténtica, *ser la persona que realmente es*.

Tendencia orientadora y realizadora

Para Rogers esta tendencia a la actualización, al crecimiento y al desarrollo, tiene que ver también con la expansión y/o adaptación entre las tendencias orientadora y realizadora, entre ser independiente o depender, entre autonomía y adaptación, entre integración y diferenciación. Precisamente estos conceptos de tendencia orientadora y realizadora los maneja Martin Buber en su teoría de las “relaciones yo—tú” y las “correspondencias yo—ello”. Como se comentó al inicio del capítulo IV, el interés por descubrir cómo impacta un taller de esta naturaleza, partió del deseo por saber si al empezar a conocerse más a sí mismos y el restablecimiento de la comunicación consigo mismos les permitió mejorar su relación con sí mismos y con los demás, fomentando una relación “yo—tú” como lo establece Buber, lo cual se vio también confirmado, como se verá a continuación.

Para Buber, la tendencia orientadora es cuando se establece una relación “yo–ello” con el mundo, que consiste en una relación “funcional” entre un sujeto y un objeto en la que no existe reciprocidad; el “yo” al relacionarse con el “ello” (ya se trate de una cosa o persona cosificada) retiene una parte de sí mismo, y al “ello” lo categoriza, lo analiza, lo juzga y le asigna una posición en el gran esquema de las cosas (Yalom, 1984: 439). La actitud fundamental “orientadora” se dirige hacia la seguridad, la estructura, la sensación de que todo permanecerá como está. El “yo” de la palabra fundamental “yo–ello” es el *ser propio*, son personas que se conciben como “Yo soy así”, y con ello se limita respecto de otros seres humanos (Quitmann, 1989: 53–55).

En el caso de los seminaristas se pudo observar que en un principio ellos se estaban relacionando con los demás a través de sus máscaras, en una relación “yo–ello”, en la cual guardaban una parte de sí y no se relacionaban con el otro con toda su persona, y al mismo tiempo buscaban una seguridad, pues pensaban que de esta manera eran aceptados y apreciados por los demás; por tanto su foco de evaluación estaba orientado hacia al exterior, y cuando es así, prefieren creer lo que el otro dice antes que experimentarlo o vivirlo, como se vio con uno de ellos, que aceptó lo que le dijeron con un test psicológico de que no era bueno para cantar.

Por otro lado, la tendencia realizadora es cuando se establece una “relación yo–tú”, la cual es recíproca y supone una experiencia plena de la otra persona, el “yo” al relacionarse con el “tú” sufre una profunda influencia, y con cada “tú” y cada momento de la relación, el “yo” vuelve a crearse; en esta relación entra en juego todo el ser de la persona, sin escatimar nada, y renuncia a estereotipos y prejuicios sobre el otro (Yalom, 1984: 439–440). La actitud fundamental “realizadora” ofrece la posibilidad de traspasar las fronteras existentes, y sus propiedades son el atrevimiento, el peligro y el riesgo, con todas sus posibilidades creadoras. El “encuentro” con el mundo se produce únicamente en la “relación yo–tú”. El “yo” de la palabra fundamental “yo–tú”, son personas que se conciben a sí mismas a través de la participación en un mundo realizador y son así parte del cambio permanente, es decir, son *persona*, y se conciben como “Yo soy” (Quitmann, 1989: 53–55).

En el caso de los seminaristas, al correr el riesgo de experimentar dentro de un grupo, de alguna manera, nuevas formas de comunicación e interrelación en un ambiente de confianza y respeto, experimentar nuevos comportamientos sin verse amenazado y/o criticado, les permitió también ir experimentando estos mismos comportamientos fuera del aula, con lo cual descubrieron que en realidad en esta relación “yo–tú”, de encuentro persona a persona, encontraron lo que estaban buscando con el uso de sus máscaras; pensaban que iban a ser rechazados o criticados si se atrevían a expresar sus diferencias, desacuerdos, si se comportaban de una manera más auténtica, pero se dieron cuenta que en lugar del rechazo, lo que encontraron fue una mayor aceptación y confianza, así como relaciones más profundas con el otro.

El mayor conocimiento de sí mismos los llevó a cambiar del *ser propio* “Eres esto” a ser *persona* “Ser más yo”, como quedó expresado en palabras de uno de ellos: “[...] aquella conciencia que me dice ‘Eres esto’ y si antes lo reprimía un poco, ahora lo voy a tratar de reprimir lo menos, y ser un poco más yo [...]” (Entrevista a Másimo, 2002: 9). Asimismo, el autoconocimiento estuvo relacionado con tomar un mayor control de su vida, en cuanto su foco de evaluación se orientó a sí mismos, pues ya no se quedaron con lo que el otro les dice, sino que se guiaron por lo que ellos sentían conforme a lo que vivían y experimentaban, pues se dieron cuenta de lo que ya no les funciona, con lo cual eligieron buscar nuevas opciones.

Condiciones facilitadoras

A lo largo de este trabajo se ha hablado que el cambio sólo se puede dar cuando están presentes las condiciones facilitadoras en la relación de ayuda de que habla Rogers, las cuales sólo cobran sentido dentro de un encuentro de persona a persona, pero que al mismo tiempo, estas condiciones sean percibidas de alguna manera por parte del cliente.

Sin que este trabajo esté orientado al análisis del desarrollo de la facilitadora como tal, en función al objetivo de la intervención y la forma en que desarrolló las condiciones facilitadoras en el taller, se puede confirmar que estas condiciones facilitadoras y la percepción por parte del cliente sí se dieron, conforme a lo que expresaron los participantes como los factores de ayuda que influyeron en su cambio: por un lado, fue el sentir a la instructora como acompañante, su honestidad y sinceridad con el grupo, la confianza que tenía en ellos, su flexibilidad, la participación en las dinámicas, la escucha y la retroalimentación que les dio, así como el conocimiento que se dio con ella; y por otro lado, el ambiente de confianza, de respeto y apertura que se vivió en el taller. Como podemos ver, estos factores están completamente relacionados con las condiciones facilitadoras que establece Rogers, y con las variantes y aportaciones que a su vez hacen Van Kaam (1969) y Kinget (1971), todas las cuales están desarrolladas en el marco referencial del capítulo II.

De la misma manera, es importante retomar el aspecto de la importancia existencial de la *elección* y la *decisión* de que hablan Rogers y Kierkegaard, en el sentido de que aunque el organismo es un compañero completamente fiable en cuanto su orientación hacia la autorrealización, el único que puede tomar las decisiones es el individuo, y por tanto la decisión de ser o no ser uno mismo radica en la persona. Aunque estén presentes las condiciones facilitadoras en la relación de ayuda, el facilitador sólo es un promotor del cambio, no depende de él que se dé el cambio en el individuo, en última instancia, el que elige y decide finalmente ser o no ser uno mismo es la persona, pues aún la *no elección* es una decisión.

Por tanto, en el taller se buscó generar las condiciones facilitadoras que promovieran el auto-conocimiento y el cambio en su relación consigo mismos y con los demás en el grupo de seminaristas, pero estas condiciones, como su nombre lo dice, sólo fueron condiciones, pues en cada uno de ellos radicó la libertad de elegir y decidir lo que hacían con los elementos que se les proporcionó.

El proceso de cambio que se empezó a dar en cada uno de los seminaristas, como se puede observar en los resultados individuales, se dio de diferente manera y con diferentes grados de profundidad, lo cual tuvo que ver con la libertad de elección y decisión de cada uno con respecto al conocimiento que fueron teniendo de sí mismos, y principalmente con el hecho de que cada uno y su propio mundo de significados son únicos; por tanto, cada uno fue siendo consciente de aspectos de sí mismos en aquellas áreas que para ellos fueron importantes, y de la misma manera, el cambio que se empezó a generar en cada uno se dio en relación con sus propios procesos de valoración organísmica y su propio mundo de significados, los cuales no se conocen y sólo se pudo acceder a ellos en la medida en que los seminaristas los manifestaron.

Aprendizaje significativo

Como establece González Garza (1991), basada en el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, dentro de la educación cobra especial importancia el promover un aprendizaje significativo, es decir, un aprendizaje que tenga significado para la persona, se integre a ella, y por tanto que no se olvide y pueda aplicarse prácticamente en la vida diaria, lo cual también aplica al caso específico de un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” que tuvo como objetivo el reconocimiento y desarrollo de las habilidades naturales de comunicación personal.

En los resultados del capítulo anterior, se puede ver que sí se dio este aprendizaje significativo, en cuanto fue un aprendizaje que ellos empezaron a aplicar en su vida diaria, pero no sólo durante el transcurso del taller, pues como se vio en aquellas entrevistas que se realizaron tiempo después de finalizado el mismo, fue un aprendizaje que siguieron aplicando en sus relaciones, con su familia, y que de alguna manera al no haber quedado en un nivel teórico sino que fue un aprendizaje vivencial, éste se empezó a integrar a sí mismos, a su forma de actuar y de estar, pues como se pudo apreciar en algunas de las entrevistas, no fue un aprendizaje que se quedó en un punto final, sino que lo vieron como un proceso en el que seguían siendo, buscaron ser cada vez más ellos mismos, fueron eliminando aquellos aspectos que los llevaban a reprimir su propio yo, y como lo expresaron algunos de ellos, consideraron este taller como una herramienta para la vida: “[...] es que era más aplicación práctica para la vida, que nos sirva como herramienta de la vida” (Entrevista a Máximo, 2002: 17).

Ser la persona que uno realmente es

Como nos dice Carl Rogers, existe una meta vital a todo ser humano, la cual define utilizando las palabras de Kierkegaard como: “*Ser la persona que uno realmente es*” (Rogers, 1993: 152), la cual se utilizó también como título de este trabajo, porque de alguna manera expresa el proceso de cambio que se empezó a dar en cada uno de los seminaristas, un proceso de autoconocimiento y de relación intra e interpersonal que propicia la autenticidad de la persona.

Conforme al esquema general que se presentó al final del capítulo anterior (ver p.107), se puede observar que primeramente se empezó a dar un mayor autoconocimiento de sí mismos: descubrieron las máscaras con las que se manejaban y que éstas ya no les funcionaban; descubrieron habilidades y capacidades de las cuales no eran conscientes; reconocieron sentimientos y necesidades y empezaron a ser más conscientes de lo que sentían y de lo que querían; reconocieron las diferencias y semejanzas que existían en cada uno, en la forma de pensar y actuar, y empezaron a aceptar como parte de sí mismos aspectos que antes negaban. Este mayor autoconocimiento les permitió percibirse más integrados en su persona, pues empezaron a percibir la complejidad de su persona, se empezaron a aceptar más a sí mismos tal como iban siendo y se sintieron con mayor libertad de mostrarse tal como iban siendo, se empezaron a escuchar más a sí mismos, y se sintieron con mayor libertad para decidir lo que querían y lo que no querían para sí mismos; al mismo tiempo, el percibirse más integrados en su persona los llevó a percibir al otro en su complejidad e individualidad.

A partir de esto se empezaron a generar cambios en su forma de relacionarse consigo mismos y con los demás, que se sintetizan en las tendencias que los llevan a un proceso de autoconocimiento y transformación hacia una mayor autenticidad, es decir, empezaron a abandonar las fachadas, el “en realidad yo tendría que”, la satisfacción de expectativas culturales y el agrandar a otros, y se inició un proceso de desarrollo hacia la autodeterminación, hacia el proceso de llegar a ser, hacia la apertura de la experiencia, hacia la complejidad, hacia la aceptación de otros y hacia la autoconfianza. Es una manera muy esquemática y reducida de dar cuenta de los cambios tanto individuales y grupales que se empezaron a dar en el grupo de seminaristas, y de alguna manera se pierde la riqueza de los mismos que se lee en el capítulo de “Resultados”, al que se recomienda remitirse.

Por tanto, conforme a lo anterior se puede ver que dentro de un clima de seguridad, calidez y comprensión empática, se inicia un proceso de cambio, transformación y crecimiento hacia una forma de ser más auténtica. *Ser lo que uno realmente es*, no se refiere a un resultado o punto final, sino a un proceso de cambio al que entró cada uno de los seminaristas, pues la misma sencillez de la frase implica la complejidad de fondo que conlleva, *ser* que implica un proceso continuo durante la vida.

CAPÍTULO VI

Conclusiones y propuestas

Esta tesis reporta la intervención realizada dentro de un grupo de seminaristas de una congregación religiosa y los cambios que se empezaron a dar en ellos, después de haber asistido a un taller de “Comunicación y lenguaje no verbal” desde el Enfoque Centrado en la Persona, que tenía como objetivo ayudar al otro a ser de una forma más auténtica. Los logros obtenidos con esta intervención fueron los siguientes:

1. Se facilitó el desbloqueo de la tendencia actualizante, lo que permitió que cada seminarista pudiera confiar más en sí mismo y empezara a comunicarse con mayor autenticidad.
2. El proceso de mayor conocimiento de sí mismo que se fue dando en cada seminarista, generó que empezara a tener una mayor confianza en sí mismo, una mayor confianza en la otra persona y, con base en ello, que comenzara a establecer relaciones más verdaderas.
3. Los seminaristas identificaron las máscaras que utilizaban para relacionarse con los demás y se fueron atreviendo a despojarse de ellas.
4. Los seminaristas vivieron un proceso (en determinado tiempo) de aceptación, de mayor confianza en la instructora, de mayor autoconocimiento, y este proceso propició que se despertara en ellos la capacidad para confiar en ellos mismos, en su expresión más verdadera y en su confianza en el otro.

En este taller —11 sesiones, con una duración de 2 horas cada una—, se propició que los seminaristas entraran en un proceso de cambio, que en este momento puede considerarse incipiente, pero que con un acompañamiento de mayor duración se puede potencializar y propiciar un mayor autoconocimiento

de la persona. Los logros antes mencionado permitieron que los seminaristas en ese momento específico fueran de una manera más auténtica, y que por tanto se sembrara la semilla que despertara en ellos el deseo de seguir en este camino de autoconocimiento y crecimiento. Por tanto, queda abierta una línea de intervención con la que se pudiera enriquecer este trabajo.

Esta tesis se abordó desde los campos profesionales de la comunicación y del desarrollo humano. Estos dos ámbitos, el de la comunicación y el desarrollo humano, son factores imprescindibles dentro de cualquier relación que intente ser de ayuda. Para que una relación pueda promover la madurez, el cambio y el crecimiento de la persona se requiere que estén presentes las condiciones facilitadoras de congruencia, empatía, aceptación incondicional, además de crear un clima de seguridad y confianza, y que éstas sean percibidas por el cliente, las cuales sólo cobran sentido en un encuentro persona a persona.

Por otro lado, la comunicación que es inherente al ser humano implica un encuentro interpersonal. Sin embargo, desde que el ser humano se comunica, da por sentada su capacidad de comunicarse, sin tomar en cuenta que la comunicación no implica sólo palabras, sino que entra en juego toda la persona, y por lo tanto entender que el mensaje verbal constituye un porcentaje menor con respecto al resto del mensaje no verbal, que es el que transmite todo el cuerpo. Muchos de los problemas de las relaciones interpersonales se deben precisamente a que se ha interrumpido o no se ha aprendido la comunicación con el propio interior, y a consecuencia de ello se ha alterado la comunicación con los demás; si la comunicación es deficiente, de manera difícil se podrá llegar al otro y transmitirle el mensaje que se le quiere hacer llegar, y tampoco se podrá comprender el mensaje del otro ni los mensajes no verbales que éste comunica.

Por lo tanto, no sólo las condiciones facilitadoras deben ser tomadas en cuenta en cualquier relación de ayuda que se busque promover, sino que también se debería tomar en cuenta de manera explícita el ámbito de la comunicación, en cuanto la relación de ayuda implica un encuentro persona a persona. Las condiciones facilitadoras también tienen que ver con la comunicación verbal y no verbal, es decir, la congruencia, empatía, y aceptación incondicional por parte del facilitador, se expresan tanto en su lenguaje verbal como no verbal; al existir disonancia entre estas dos expresiones, generen ruido en el cliente y, por ende, no se podrán generar las condiciones facilitadoras. No se está hablando de que el facilitador deba fingir estas actitudes, ya que éstas son actitudes que se enraizan en su personalidad; se trata más bien de que el facilitador, de la misma manera en que en todo momento está siendo consciente, en la relación de ayuda, de lo que va pasando en su interior, también sea consciente de su lenguaje no verbal, pues éste de manera inconsciente puede generar una interferencia no deseada en la relación. Por ejemplo, si el facilitador tiende a mover continuamente el pie, sin que él esté desesperado o nervioso, simple y sencillamente se trata de un tic nervioso que para él ya forma parte de su personalidad, dentro de una relación de ayuda este tic nervioso puede ser interpretado por

el cliente como falta de interés por parte del facilitador y nerviosismo porque el cliente acabe de hablar, lo cual generará una barrera en la comunicación y falta de confianza en la relación.

De la misma manera, la forma en que el facilitador atiende a la persona en su totalidad es prestando atención a los dos tipos de lenguaje. Al prestar sólo atención a una de las dos comunicaciones —verbal o no verbal— se pierde la riqueza de lo que se está comunicando por medio de la otra; asimismo, si se presta en general atención a los dos tipos de lenguaje, pero la atención al lenguaje no verbal es superficial, se pueden perder detalles que ayudarían en mucho al proceso de facilitación. Por ejemplo, el facilitador puede estar prestando atención tanto al lenguaje verbal y no verbal del cliente, pero si dejó de percibir que al inicio de la sesión el cliente se sentó un poco más distanciado del facilitador, éste podría ser un dato que indicara al facilitador que el cliente no está acostumbrado a la proximidad y, por ende, al contacto corporal, dato que podría ayudar al proceso de facilitación. Por otro lado, el facilitador pudo haber captado a nivel inconsciente esta actitud del cliente, pero al no tener claro de qué se trató, difícilmente se podrá explicar a sí mismo y al cliente aquello que le está haciendo “ruido” en su interior.

En el caso específico de este trabajo, se considera importante que dentro de los seminarios se impartan este tipo de talleres que promueven en el individuo un mayor conocimiento de sí mismo, y un proceso de cambio en su forma de relacionarse consigo mismo y con los demás, pues como lo expresó el padre Melquiades:

[...] ciertamente se llega al seminario, o se vive dentro del seminario, pero salvando las apariencias, “si me ve el prefecto tengo que hacer esto, si no me ve ya puedo no hacerlo” [...], se pueden salvar las apariencias o lo que dice la norma o los comportamientos que debería de tener un seminarista, y entonces muchos pueden perder la personalidad, su manera propia de ser, y adoptan pues la manera de ser de un cura o la manera de ser del otro, pero no su propia personalidad” (2002: 4).

Lo anterior se puede entender que en el seminario los seminaristas vivan en las apariencias, en ser lo que no son, y reconozcan que esto afecta la personalidad. Sin embargo, conforme los mismos superiores fueron constatando los cambios que se empezaron a presentar en los seminaristas, más que un rechazo fue una aceptación de los mismos, pues expresaron que este taller sí les ayudó a los seminaristas, y consideraron que era un taller que se debería de repetir cada año, cuando se integran nuevos seminaristas.¹ Por tanto, no es inviable la posibilidad de que a largo plazo se puedan incluir dentro del programa oficial de formación de los seminaristas, talleres y/o cursos de mayor conocimiento personal, que en última instancia redundaría en beneficio no sólo de los futuros sacerdotes sino de toda la feligresía,

1. Durante la entrevista con el padre Román, encargado del seminario, para la evaluación final del taller de “Comunicación y lenguaje no verbal”, le solicitó a la instructora la impartición de un taller de “Autoestima” para el primer semestre de 2002.

pues en tanto tienen dentro de sus funciones el ser confesores y directores espirituales, podrían ayudar de manera más eficaz al otro si se conocieran mejor a ellos mismos, pues como se ha visto en Desarrollo Humano, no se puede dar lo que no se tiene, por tanto, no se puede ofrecer consejo o ayuda primeramente si la propia comunicación es deficiente y si no se tiene un mayor conocimiento de uno mismo.

Esto mismo podría generar en un futuro el cambio social, pues al potenciar esta tendencia a la actualización de la persona, empezarían a generarse en ellos las características del “hombre nuevo” que establece Rogers, el cual nos conduciría a un mundo más humano y referido a la persona, ya que estas tendencias no se quedan en uno mismo, sino que generan a su vez cambios en los demás, como se pudo constatar en los resultados. El cambio que se empezó a dar en cada uno de ellos generó también cambios en la forma de relacionarse de los otros para con él, tanto de los seminaristas y los sacerdotes como de su familia, pero también de la relación entre ellos mismos, como en el caso de la familia de Ronaldo, que ya no se estaban relacionando entre ellos mismos como en el pasado, su propio cambio generó cambios en la manera de relacionarse de su familia.

Otra línea de intervención sería conocer si de alguna manera los cambios que se empezaron a dar en los seminaristas también empezaron a generar cambios en los sacerdotes encargados del seminario, y por otro lado, también sería interesante conocer los cambios que se podrían vivir en una congregación religiosa si los sacerdotes por un lado, y los seminaristas por el otro, tomaran este tipo de talleres, pues no es la palabra la que mueve, sino el testimonio de vida el que impele a seguir el ejemplo.

A un nivel más amplio, se sugiere que dentro del programa de estudios de la Maestría en Desarrollo Humano, se sugiere que se incluya una materia de “Comunicación personal” —no como optativa—, pues es la base de la relación facilitadora. Durante el periodo en que la autora estudió la Maestría en Desarrollo Humano (1999–2002), en las materias de “Relación facilitadora” se solicitaba que se prestara atención al lenguaje no verbal de la otra persona, pero en ningún momento se abordó un estudio a fondo de la comunicación no verbal —kinésica y proxémica—, sólo se trataba de un acercamiento empírico conforme a la situación que se estuviera dando en la clase y, por ende, dejaba fuera elementos de esta comunicación no verbal.

Dentro del programa de estudios de la materia de “Teoría y práctica de la relación facilitadora”, se establece como objetivo general,

[...] conocer los elementos necesarios para favorecer la relación facilitadora, dado que el objeto de desarrollo humano son las acciones facilitadoras de los procesos de crecimiento; por tanto se pretende que quienes cursen la materia desarrollen las actitudes y habilidades necesarias para promover los procesos de crecimiento con énfasis en la relación interpersonal, teniendo como base que el

principal instrumento de la relación facilitadora es la persona misma del facilitador (Programa de estudios “Teoría y práctica de la relación facilitadora II”, 2000: 1).

Con base en este objetivo, la importancia de que se imparta de manera formal una materia de “Comunicación personal” estriba en que ayudaría a complementar de mejor manera el desarrollo de las actitudes y habilidades necesarias para favorecer los procesos de crecimiento, ya que al ser el facilitador el principal instrumento de la relación facilitadora, el contar con mayores herramientas redundará en beneficio de la relación facilitadora y de los procesos de crecimiento en sus clientes.

Es importante señalar que este trabajo no se centró en una teoría en específico, aunque se abordó principalmente desde el Enfoque Centrado en la Persona y las actitudes facilitadoras de Carl Rogers, así como la relación “yo-tú” de encuentro persona a persona de Martin Buber, se tomaron aportaciones de otros autores, como Goldstein, Van Kaam, Kinget, González Garza, Kierkegaard, entre otros. Esto permitió obtener una gran variedad y riqueza de los resultados que se obtuvieron en el análisis. Cabe hacer mención que si la intervención y el análisis se hubieran enfocado, por ejemplo, sólo a la teoría del aprendizaje significativo de González Garza se hubieran obtenido resultados más profundos en ese ámbito pero al mismo tiempo se habrían perdido la otra variedad y riqueza de los resultados obtenidos.

El Desarrollo Humano establece que la persona es un ser individual, es un ser complejo que no puede ser clasificado ni categorizado, por lo que sólo de alguna manera puede haber una aproximación al individuo, pero difícilmente se le puede abarcar en su totalidad; la única persona capaz de evaluar el significado de su experiencia o de su aprendizaje es ella misma, sólo ella conoce su propio mundo de significados, el facilitador sólo es la escucha, el resonador y amplificador de su mundo de significados, que en el caso específico de este trabajo se plasmaron en el papel.

Por tanto, otras futuras líneas de intervención que se podrían sugerir, sería la de conocer de qué manera se da la valoración organísmica, la tendencia actualizante y la concepción del sí mismo, con el fin de que se pueda conocer cuál es el proceso interno que vive la persona en su proceso de cambio.

BIBLIOGRAFÍA

- Abozzi, Paolo (1998). *La interpretación de los gestos*, 1ª reimpr, Martínez Roca, México.
- Acevedo Ibáñez, Alejandro (1999). *Aprender jugando 1. Dinámicas vivenciales para capacitación, docencia y consultoría*, Limusa, México.
- (2002a). *Aprender jugando 2. Dinámicas vivenciales para capacitación*, Limusa, México.
- (2002b). *Aprender jugando 3. Dinámicas vivenciales para capacitación*, Limusa, México.
- Ailes, Roger y Jon Kraushar (1993). *Tú eres el mensaje. La comunicación con los demás a través de los gestos, la imagen y las palabras*, Paidós, Barcelona.
- Cascon, Paco y Carlos Martín Beristain (1995). *La alternativa del juego en la educación para la paz y los derechos humano. Fichas técnicas*, Edición de autor, Aguascalientes.
- Coronado, Juan José (1992). *La comunicación interpersonal más allá de la apariencia*, ITESO, Guadalajara.
- Davis, Flora (1994). *La comunicación no verbal* (El Libro de Bolsillo, 616), 7ª reimpr, Alianza, México.
- Egan, Gerard (1981). *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*, Wadsworth, Belmont.
- Feldenkrais, Moshe (1991). *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal* (Técnicas y Lenguajes Corporales, 9), Paidós, Barcelona.

- Ferguson, Marilyn (1989). *La Conspiración de Acuario. Transformaciones personales y sociales en ese fin de siglo*, Kairós, España.
- Giordani, Bruno (1997). *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*, Desclée de Brouwer, Bilbao.
- González Garza, Ana María (1991). *El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación*, Trillas, México.
- Guiraud, Pierre (1986). *El lenguaje del cuerpo* (Breviarios, 367), FCE, México.
- Hernández Arístu, Jesús (1991). *Acción comunicativa e intervención social*, Popular, Madrid.
- Lafarga Corona, Juan (1995). “Las dos caras de la agresividad: violencia y salud”, en *Psicología Iberoamericana*, vol.3, núm.3, UIA–Ciudad de México, México.
- (2000). “Desarrollo humano” (mimeo), en la materia de Pedagogía del Desarrollo Humano, Maestría en Desarrollo Humano, ITESO, Tlaquepaque.
- Lafarga Corona, Juan y José Gómez del Campo (comps.) (1994). *Desarrollo del potencial humano: aportaciones de una psicología humanista*, vol.3, 2ª reimpr, Trillas, México.
- (1995). *Desarrollo del potencial humano: aportaciones de una psicología humanista*, vol.2, 2ª reimpr, Trillas, México.
- Maslow, Abraham H. (1991). *Motivación y personalidad*, Díaz de Santos, México.
- (1998). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*, Kairós, Barcelona.
- Montagu, Ashley, y Floyd Matson (1983). *El contacto humano*, Paidós, Buenos Aires.
- Musitu Ochoa, Gonzalo (dir.) (1993). *Psicología de la comunicación humana*, Lumen, Buenos Aires.
- Napier, Rodney W. y Matti K. Gershenfeld (1994). *Grupos: teoría y experiencia*, Trillas, México.
- Pérez Serrano, Gloria (1993). *Elaboración de proyectos sociales: casos prácticos*, Narcea, Madrid.
- Quitmann, Helmut (1989). *Psicología humanística: conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*, Herder, Barcelona.
- Rodríguez Gómez, Gregorio *et al.* (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*, Aljibe, Málaga.
- Rogers, Carl (1980a). *El camino del ser*, Kairós, Barcelona.
- (1980b). *El poder de la persona*, Manual moderno, México.
- (1982). *Grupos de encuentro*, Amorrortu, Buenos Aires.
- (1993). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica* (Colección Psiquiatría, psicología y psicósomática), Paidós, Buenos Aires.

- Rogers, Carl y Barry Stevens (1980). *Persona a persona: el problema del ser humano, una nueva tendencia en psicología*, Amorrortu, Buenos Aires.
- Rogers, Carl y G. Marian Kinget (1971). *Psicoterapia y relaciones humanas. Teoría y práctica de la terapia no directiva*, Alfaguara, Madrid.
- Román Reyes (Dir) (2004). *Diccionario Crítico de Ciencias Sociales*, Pub. Electrónica, Universidad Complutense, Madrid (DE <http://www.ucm.es/info/eurotheo/diccionario>)
- Satir, Virginia (1994). *En contacto íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás*, Árbol Editorial, México.
- Universidad Nacional de La Plata (2003). “Cátedra de Etnografía I”, publicación electrónica, Argentina (DE <http://www.fcnym.unlp.edu.ar/catedras/etnografia1/ini.html>).
- Van Kaam, Adrián (1969). *Encuentro e integración. Una nueva perspectiva de la psicoterapia*, Sígueme, Salamanca.
- Yalom, Irvin D. (1984). *Psicoterapia existencial*, Herder, Barcelona.

Entrevistas

- Entrevista a Erasmo (2002). Archivo personal del autor, Guadalajara, enero.
- Entrevista a Luis (2001). Archivo personal del autor, Guadalajara, diciembre.
- Entrevista a Másimo (2002). Archivo personal del autor, Guadalajara, enero.
- Entrevista a Ronaldo (2002). Archivo personal del autor, Guadalajara, enero.
- Entrevista al padre Melquiades (2002). Archivo personal del autor, Guadalajara, enero.
- Entrevista al padre Román (2001). Archivo personal del autor, Guadalajara, diciembre.

Otros documentos

- Ronaldo, Cuestionarios (2001). Archivo personal del autor, Guadalajara, octubre.

ANEXOS

Anexo 1. Cronograma general

ACTIVIDADES	Ene '01	Feb '01	Mar '01	Abr '01	Ago '01	Sep '01	Oct '01	Nov '01	Dic '01	Ene '02	Feb '02	Mar '02	Abr '02
I. Diseño de la intervención (Proyecto)				Día 24									
II. Realización													
a) Evaluaciones Parciales.													
b) Análisis e interpretación parcial de la intervención.													
III. Evaluación Final													
a) Análisis e interpretación de la intervención.													
IV. Informe final													23 de Abril

Anexo 2. Fechas de Intervención

AGOSTO 2001

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SEPTIEMBRE 2001

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTUBRE 2001

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVIEMBRE 2001

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE 2001

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Fechas de Intervención

11 sesiones.

22 horas en total.

Anexo 3. Programa calendarizado del taller “Comunicación y lenguaje no verbal”

Agosto – Diciembre de 2001

FECHA	OBJ. DE SESIÓN	TEMAS	ACTIVIDADES
1ª sesión: 25 de Agosto	Presentación. Introducción al tema y al taller de “Comunicación y Actitud Corporal”.	Comunicación y Actitud Corporal.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
2ª sesión: 1 de Sept.	Los participantes conocerán y explorarán aspectos teóricos de la <i>Comunicación y Actitud Corporal</i> .	A. Comunicación y Actitud Corporal.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
3ª sesión: 8 de Sept.	Propiciar un espacio que facilite el reconocimiento y desarrollo del <i>lenguaje corporal</i> —kinésica— en cada uno de los integrantes del grupo.	I. Lenguaje corporal	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
4ª sesión: 15 de Sept.	Los participantes reconocerán y desarrollarán la <i>interpretación de la postura</i> .	1. Interpretación de la postura.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
5ª sesión: 22 de Sept.	Facilitar que los integrantes reconozcan y exploren el mensaje del cuerpo, el modo de llevar y mover el cuerpo y también el rostro.	2. El cuerpo es el mensaje.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
6ª sesión: 29 de Sept.	Los participantes reconocerán y desarrollarán el <i>comportamiento ocular</i> , lo que expresa el movimiento de los ojos.	3. Comportamiento ocular.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
7ª sesión: 20 de Octubre	Promover que los participantes reconozcan y exploren el <i>movimiento de las manos</i> .	4. Movimiento de las manos.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
8ª sesión: 27 de Octubre	Los participantes conocerán y explorarán la <i>Comunicación por el olfato</i> .	5. Comunicación por el olfato.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
9ª sesión: 10 de Nov.	Promover un espacio en donde cada uno de los integrantes del grupo conozca y explore la <i>Comunicación por el tacto</i> .	6. Comunicación por el tacto.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
10ª sesión: 24 de Nov.	Propiciar un espacio que facilite el reconocimiento y desarrollo del lenguaje de la <i>proximidad corporal</i> —proxémica.	II. Proximidad corporal.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.
11ª sesión: 1 de Dic.	Recordar brevemente los 9 temas revisados en el taller, tener una charla en grupo de los aprendizajes obtenidos, y la evaluación final.	Repaso General. Cierre del Taller. Evaluación Final.	Exposición del tema. Dinámica. Revisión de lo vivido en subgrupos. Cierre.

Anexo 4

DATOS PERSONALES

1. Nombre: _____

2. Dirección: _____

3. Teléfono: _____

4. Fecha de Nacimiento: _____

5. Nivel de escolaridad antes de entrar al seminario: _____

6. Estudios que se cursan actualmente: _____

7. Ciudad de donde provienes: _____

8. ¿Qué te motiva para asistir al curso y qué esperas de él?

Anexo 5

CUESTIONARIO

Nombre: _____

Fecha: _____

1. ¿Qué has descubierto de nuevo en ti a través del curso?

2. ¿Qué has aprendido en cuanto a la *interpretación de la postura*?

3. ¿Qué has aprendido acerca del *movimiento del cuerpo y de la expresión del rostro*?

4. ¿Qué te dice el *movimiento de los ojos*, qué puedes interpretar a través de la mirada?

5. En cuanto al *movimiento de las manos* ¿qué has aprendido?

6. ¿Qué has descubierto acerca de la *comunicación por el olfato*?

7. ¿Qué has aprendido acerca de la *comunicación por el tacto*?

8. ¿Qué has descubierto acerca de la *proximidad corporal*?

9. ¿Crees que el curso le ha dado un nuevo significado a tu vida? ¿Cuál?

10. ¿Ha cambiado tu manera de pensar ahora que asistes al curso? ¿En qué forma?

11. ¿Cómo te ha parecido el curso?

Excelente Bueno Regular Malo

12. ¿Cómo te ha parecido la participación del instructor?

Excelente Bueno Regular Malo

13. ¿Qué sugerencias tienes para el instructor?

14. ¿Qué sugerencias tienes para el curso?

Anexo 6. Árbol de categorías

1	● Code Families
2	● A/PERCSIMI
3	● REAL
4	— ANTOBSSUPE
5	— ANTVICTIMA
6	— CAMGUARENC
7	— CARACAYUDA
8	— DESCOGENE
9	— DESCONFIAN
10	— DESCOTEMOR
11	— EXPSENTDIF
12	— NOCOMPERSI
13	— NOCONOQUER
14	— NOCONTROL
15	— PERSIREAL
16	— PERSIRENC
17	— PREHOMFORT
18	— SERUNOMDIF
19	● A/PERDEM
20	— ANTJUZGAEX
21	● A/RELC/DEM
22	— ANT BARRERA
23	— ANT FINGIR
24	— ANTGRUPITO
25	— ANTNORESPE
26	— ANTNOVALPE
27	— ANTPLAFORZ
28	— DEPAFEDIRE
29	— DESCOACERC
30	— HABLSIMDIF
31	— NOAPERCONF
32	— NOCOMDESCO
33	— NOESCUCHA
34	— NOEXPAFEC
35	— NOEXPDIF
36	— NOEXPSENTI
37	— NOINTERACC
38	— NOINTERDE
39	— NOLIMITES

40	● A/RELC/FAM
41	— FAMCOMENPR
42	— FAMCOMSUPE
43	— FAMMANQUER
44	— FAMNOCONVI
45	● A/RELC/SIM
46	— AFECTRELEG
47	— ANTCALLARE
48	— ANTDISFSEN
49	— ANTINCOFOS
50	— ANTREPRSER
51	— ANTRIGIDOS
52	— NOACEPENOS
53	— NOACEPTA
54	— TEMCONOSIM
55	● AGENCAMBIO
56	● FACTORAYUD
57	— FAACOMPAÑA
58	— FAAMBCONFI
59	— FAAMBRESPE
60	— FAAPERTUR
61	— FACONOCOT
62	— FADISPOSI
63	— FAESCUCHA
64	— FAFLEXIBI
65	— FAPARTICI
66	— FARETROAL
67	— FASINYHON
68	● LNV/IMPORT
69	— IMPLNVTMEN
70	— LNVEXPMPAL
71	— PEREXPCONG
72	— PERMICONIN
73	— PERMIHONES
74	— PERMIRENTE
75	— PERMIRESAN
76	— PERMIRINTE
77	— PERMOVCOLV
78	— PERMOVCONG

79	—	PERMOVESAN
80	—	PEROLFCALI
81	—	PEROLFDISF
82	—	PEROLFEMP
83	—	PEROLFRECO
84	—	PERPCINTIM
85	—	PERPCLIMIT
86	—	PERPOSTINT
87	—	PERTACCOPR
88	—	PERTACIDEN
89	—	PERTACRECO
90	—	PERTACSINC
91	—	PERTACTRME
92	●	C/OTPERCAM
93	—	PERCAMBIOT
94	—	PEROTLIBRE
95	—	PEROTRECME
96	●	C/PERCDEMA
97	●	C/CAMBIDEM
98	—	CAMESCUDE
99	—	CAMPRESDE
100	—	PEROTCAMBI
101	●	C/COMAPOYO
102	—	PEROTAPCAR
103	—	PEROTAPOYO
104	—	PEROTCARDE
105	●	C/D/LNV
106	—	PEREXPSENT
107	—	PERLNVDEM
108	—	PEROTMOV
109	●	C/D/TOTALI
110	—	CAMMANINPE
111	—	CONODETOTA
112	—	PEREXPCSII
113	—	PEROTAFE
114	—	PEROTBUMAN
115	—	PEROTCOM
116	—	PEROTEXPRE
117	●	C/PERCSIMI
118	●	C/ASPECTIN

119	—	PERSICINCO
120	●	C/CAMBENEL
121	—	CAMEXPDIF
122	—	PERSICAMBI
123	●	C/HABYCAP
124	—	PERSICAPAC
125	—	PERSISECOM
126	●	C/MASCARAS
127	—	CAMPERSIMC
128	—	CONMASCCON
129	—	CONMASCINT
130	—	CONMASCMUJ
131	—	CONMASCRIG
132	—	ENOVSAPRDM
133	—	ENOVSIMGBO
134	—	MASCACEPTA
135	—	MASCONVDEM
136	—	MASINTRERA
137	—	MASNOMOSSE
138	—	MASPROTEC
139	—	MASRIGCARA
140	—	PERSIMASCA
141	—	RESRACVSDE
142	●	C/NECESIDA
143	—	PERSIQUIER
144	●	C/S/LNV
145	—	PERSIMOV
146	—	PERSIMVDEL
147	—	PERSIVISUA
148	●	C/S/TOTALI
149	—	CAMCOMINTE
150	—	CAMLIBINT
151	—	CAMSERUNOM
152	—	CAMTEMCOSI
153	—	CONOCSIMPE
154	—	CONOOTTOTA
155	—	PERSIAUTEN
156	—	PERSILIBRE
157	—	PERSIPERS
158	—	PERSITOTAL

159	—	PERSIVICON
160	●	C/SENTIMIE
161	—	PERSISENTI
162	●	C/SITUACIO
163	—	CAMPERSITU
164	—	PERREACOMP
165	●	C/PERCSYDE
166	●	C/DIFERENC
167	—	DIFEACTUA
168	—	DIFEXPSEN
169	—	DIFFORMPEN
170	—	DIFFORMSER
171	—	DIFPRESEN
172	—	DIFTRATO
173	—	EXPPENSAMI
174	●	C/RELACION
175	—	PERSICOMDE
176	—	PERSICOOTR
177	—	PERSIDISCO
178	—	PERSIRELDE
179	—	RELCONOT
180	●	C/SEMEJANZ
181	—	SEMEJANZAS
182	●	C/RELC/DEM
183	—	AFEALEGOTR
184	—	APRENDE
185	—	CAMACEDE
186	—	CAMACEPOTR
187	—	CAMACERBAR
188	—	CAMACERMAS
189	—	CAMAPERTDE
190	—	CAMCOMDEM
191	—	CAMCOMPORT
192	—	CAMCOMPOTR
193	—	CAMCOMVISI
194	—	CAMCONOCOT
195	—	CAMDEFENDE
196	—	CAMEMPATIA
197	—	CAMEXPAFEC
198	—	CAMEXPENOS

199	—	CAMEXPNECE
200	—	CAMEXPRESA
201	—	CAMEXPSENT
202	—	CAMGPOCREC
203	—	CAMGPOUNID
204	—	CAMINTEOTR
205	—	CAMINTERDE
206	—	CAMMASAPOY
207	—	CAMMASCONF
208	—	CAMNOJUZGA
209	—	CAMRELDEM
210	—	CAMRESPERS
211	—	CAMTRADE
212	—	CAMVALOPER
213	—	CAMVALOSIT
214	—	CONOACCEPTA
215	—	NOEXPDINAY
216	—	QUERNOACUE
217	●	C/RELC/FAM
218	—	CAMFAMACER
219	—	CAMFAMACT
220	—	CAMFAMAFEC
221	—	CAMFAMCOM
222	—	CAMFAMCONF
223	—	CAMFAMCONV
224	—	CAMFAMDIF
225	—	CAMFAMEXSE
226	—	CAMFAMTRA
227	—	CAMGENCMDE
228	—	CAMRELFAM
229	●	C/RELC/SIM
230	—	ACEPTCONTR
231	—	AFECARMCAR
232	—	AYUSIAYUDE
233	—	CAMACEPEN0
234	—	CAMACEPTA
235	—	CAMAPRERRO
236	—	CAMAQUIAHO

237	—	CAMCARACSI
238	—	CAMCONOSIM
239	—	CAMCONSIGO
240	—	CAMCONTROL
241	—	CAMESCUSIM
242	—	CAMSEGURI
243	—	CONSIDONDE
244	—	CRISISCAMB
245	—	NEGACRECE
246	—	NOACPNOCON
247	—	CAMAFECTSI
248	●	CURSO
249	●	OPINION
250	—	CURSOAPREN
251	—	CURSOAYINT
252	—	CURSOAYSEU
253	—	CURSOAYUDO
254	—	CURSOAYUPE
255	—	CURSOBUENO
256	—	CURSOCOMIN
257	—	CURSODIFER
258	—	CURSODINAM
259	—	CURSOEXBUE
260	—	CURSOEXCEL
261	—	CURSOHTAVI
262	—	CURSOVIVEN
263	●	PERCEINSTR
264	—	INSTRBUENO
265	—	INSTREXBUE
266	—	INSTREXCEL
267	—	PINOCUEX
268	—	EXPSENTFAC
269	—	None

Anexo 7. Códigos

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
2 A/PERCSIMI	None	PAR	2	20/03/06	00/00/00
Antes Percepción de sí mismo					
3 REAL	A/PERCSIMI	PAR	3	20/03/06	20/03/06
4 ANTOBSSUPE	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Antes Observación superficial.					
5 ANTVICTIMA	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Sentirse víctima.					
6 CAMGUARENC	REAL	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Guarda rencor.					
7 CARACAYUDA	REAL	Yes	4	19/03/06	20/03/06
El carácter ayuda.					
8 DESCOGENE	REAL	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Generaliza la desconfianza.					
9 DESCONFIAN	REAL	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Desconfianza.					
10 DESCOTEMOR	REAL	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Detrás de la desconfianza hay miedo a que te lastimen o perjudiquen.					
11 EXPSENTDIF	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
La expresión de sentimientos es difícil.					
12 NOCOMPERSI	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
No comunicación de su historia personal.					
13 NOCONOQUER	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
No conocimiento de lo que quería y de lo que se podía permitir.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
14 NOCONTROL	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
No control sobre su vida, dejándose llevar por otras personas.					
15 PERSIREAL	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de su sí mismo real.					
16 PERSIRENC	REAL	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La percepción de su sí mismo real no basta para cambiar.					
17 PREHOMFORT	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Prejuicio, los hombres deben dar la imagen de fortaleza.					
18 SERUNOMDIF	REAL	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Es difícil ser uno mismo.					
19 A/PERDEM	None		2	20/03/06	00/00/00
Antes Percepción de los demás					
20 ANTJUZGAEX	A/PERDEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes Juzgar a las personas por las expresiones, malinterpretándolas.					
21 A/RELC/DEM	None		2	20/03/06	00/00/00
Antes Relación con los demás					
22 ANTBARRERA	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes Barreras en el trato con los demás.					
23 ANTFINGIR	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes Fingir lo que no se siente.					
24 ANTGRUPITO	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes eran grupitos de 1°, 2° o 3°, pero no el grupo general.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
25 ANTNORESPE	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes no respeto por la persona.					
26 ANTNOVALPE	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes no valoraba a la persona.					
27 ANTPLAFORZ	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes la plática era más forzada y/o superficial.					
28 DEPAFEDIRE	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
La dependencia afectiva le dificulta relacionarse con los demás.					
29 DESCOACERC	A/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	20/03/06
Desconfianza al acercamiento.					
30 HABLSIMDIF	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Hablar de uno mismo es difícil.					
31 NOAPERCONF	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No había apertura ni confianza en el grupo.					
32 NOCOMDESCO	A/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	20/03/06
No se comunica por desconfianza.					
33 NOESCUCHA	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No hay escucha.					
34 NOEXPAFEC	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Le cuesta trabajo expresar afectividad.					
35 NOEXPDIF	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No expresión de diferencias.					
36 NOEXPSENTI	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No expresa sentimientos.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
37 NOINTERACC	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No interactuaban antes entre sí.					
38 NOINTERDE	A/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	20/03/06
No existía interés por los demás.					
39 NOLIMITES	A/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No pone límites.					
40 A/RELC/FAM	None		2	20/03/06	00/00/00
Antes Relación con su familia.					
41 FAMCOMENPR	A/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	20/03/06
La comunicación con la familia era enojado, prepotente.					
42 FAMCOMSUPE	A/RELC/FAM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
La comunicación con la familia era superficial.					
43 FAMMANQUER	A/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	20/03/06
Manera de querer en la familia.					
44 FAMNOCONVI	A/RELC/FAM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No convivía con su familia.					
45 A/RELC/SIM	None		2	20/03/06	00/00/00
Antes Relación consigo mismo.					
46 AFECTRELEG	A/RELC/SIM	Yes	3	19/03/06	20/03/06
Afectividad relegada.					
47 ANTCALLARE	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes más callado y reservado.					
48 ANTDISFSEN	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes Disfrazar los verdaderos sentimientos.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
49 ANTINCOFOS	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes Incongruencia en su forma de ser o estar.					
50 ANTREPRSER	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes Reprimir el ser uno mismo.					
51 ANTRIGIDOS	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Antes estaban más rígidos.					
52 NOACEPENOS	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
No aceptación de sentimientos de enojo.					
53 NOACEPTA	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Negación de las cosas que no le gustan de su personalidad.					
54 TEMCONOSIM	A/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	20/03/06
Temor al conocimiento de sí mismo.					
55 AGENCAMBIO	None	PAR	2	20/03/06	00/00/00
Agentes de cambio.					
56 FACTORAYUD	AGENCAMBIO		3	20/03/06	20/03/06
Factores de ayuda.					
57 FAACOMPAÑA	FACTORAYUD	Yes	4	18/03/06	20/03/06
El instructor como acompañante y no como maestro.					
58 FAAMBCONFI	FACTORAYUD	Yes	4	18/03/06	20/03/06
El ambiente de confianza.					
59 FAAMBRESPE	FACTORAYUD	Yes	4	18/03/06	20/03/06
El ambiente de respeto.					
60 FAAPERTUR	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La apertura.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
61 FACONOCOT	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
El conocimiento del otro (del instructor).					
62 FADISPOSI	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La disposición del instructor.					
63 FAESCUCHA	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La escucha.					
64 FAFLEXIBI	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La flexibilidad.					
65 FAPARTICI	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La participación.					
66 FARETROAL	FACTORAYUD	Yes	4	19/03/06	20/03/06
La retroalimentación.					
67 FASINYHON	FACTORAYUD	Yes	4	18/03/06	20/03/06
La sinceridad y honestidad del instructor.					
68 LNV/IMPORT	AGENCAMBIO		3	20/03/06	21/03/06
La importancia del Lenguaje No Verbal.					
69 IMPLNVTMEN	LNV/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Importancia del Lenguaje No Verbal para transmitir mensajes.					
70 LNVEXPMPAL	LNV/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
El Lenguaje No Verbal expresa más que las palabras.					
71 PEREXPCONG	LNV/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de las expresiones permite reconocer la congruencia.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
72 PERMICONIN	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por la mirada te permite entrar en contacto con la intimidad del otro.					
73 PERMIHONES	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por la mirada te permite reconocer la honestidad del otro.					
74 PERMIRENTE	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de la mirada permite el entendimiento.					
75 PERMIRESAN	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de la mirada permite reconocer estados de ánimo.					
76 PERMIRINTE	LVN/IMPORT	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Percepción de la mirada permite reconocer el interés.					
77 PERMOVCOLV	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción del movimiento complementa el lenguaje verbal.					
78 PERMOVCONG	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción del movimiento permite reconocer la congruencia.					
79 PERMOVESAN	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción del movimiento permite reconocer estados de ánimo.					
80 PEROLFALI	LVN/IMPORT	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Percepción del olfato te permite reconocer calificativos.					
81 PEROLFDISF	LVN/IMPORT	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Percepción por el olfato te permite disfrutar.					
82 PEROLFEMP	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por el olfato te permite tener empatía con el otro.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
83 PEROLFRECO	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por el olfato te permite reconocer los objetos.					
84 PERPCINTIM	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de la proximidad corporal marca el límite de la intimidad.					
85 PERPCLIMIT	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de la postura corporal expresa límites.					
86 PERPOSTINT	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de la postura permite reconocer el interés.					
87 PERTACCOPR	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por el tacto te permite un contacto más profundo con el otro.					
88 PERTACIDEN	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por el tacto te permite identificar a las personas.					
89 PERTACRECO	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por el tacto te permite reconocer las cosas.					
90 PERTACSINC	LVN/IMPORT	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción por el tacto te permite reconocer la sinceridad del otro.					
91 PERTACTRME	LVN/IMPORT	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Percepción por el tacto te permite transmitir mensajes.					
92 C/OTPERCAM	None		2	21/03/06	00/00/00
El otro percibe los cambios que se han dado en él.					
93 PERCAMBIOT	C/OTPERCAM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
El otro percibe los cambios que se han dado en él.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
94 PEROTLIBRE	C/OTPERCAM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
El otro lo percibe más libre.					
95 PEROTRECME	C/OTPERCAM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Percibe en los otros el respeto por el cambio en él.					
96 C/PERCDEMA	None		2	20/03/06	00/00/00
Cambio en la Percepción de los demás.					
97 C/CAMBIDEM	C/PERCDEMA		3	20/03/06	00/00/00
Cambios en los demás.					
98 CAMESCUDE	C/CAMBIDEM	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Escucha de los demás (cambio).					
99 CAMPRESDE	C/CAMBIDEM	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Cambio presente en los demás.					
100 PEROTCAMBI	C/CAMBIDEM	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción de cambios en los demás.					
101 C/COMAPOYO	C/PERCDEMA		3	20/03/06	20/03/06
Percepción del otro como apoyo y cariño.					
102 PEROTAPCAR	C/COMAPOYO	Yes	4	19/03/06	20/03/06
Percepción del otro para apoyo y cariño.					
103 PEROTAPOYO	C/COMAPOYO	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción del otro como apoyo.					
104 PEROTCARDE	C/COMAPOYO	Yes	4	18/03/06	20/03/06
Percepción del cariño de los demás.					
105 C/D/LNV	C/PERCDEMA		3	20/03/06	00/00/00
Percepción del Lenguaje No Verbal de los demás.					

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
106	PEREXPSENT	C/D/LNV	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Percepción de las expresiones permite reconocer los sentimientos de la persona.					
107	PERLNVDEM	C/D/LNV	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Percepción del Lenguaje No Verbal de los demás.					
108	PEROTMOV	C/D/LNV	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Percepción de los otros en los movimientos.					
109	C/D/TOTALI	C/PERCDEMA		3	20/03/06	00/00/00
	Percepción del otro como totalidad.					
110	CAMMANINPE	C/D/TOTALI	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Manera de interpretar a la persona (cambio).					
111	CONODETOTA	C/D/TOTALI	Yes	4	19/03/06	20/03/06
	Conocimiento de los demás en su totalidad (cambio).					
112	PEREXPCSII	C/D/TOTALI	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Percepción de que la expresión corporal refleja el yo interno.					
113	PEROTAFE	C/D/TOTALI	Yes	4	19/03/06	20/03/06
	Percepción del otro que expresa afectividad.					
114	PEROTBUMAN	C/D/TOTALI	Yes	4	19/03/06	20/03/06
	Percepción del otro que busca manifestarse.					
115	PEROTCOM	C/D/TOTALI	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Percepción del otro en su comunicación.					
116	PEROTEXPRE	C/D/TOTALI	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Percepción del otro en sus expresiones.					
117	C/PERCSIMI	None		2	20/03/06	00/00/00
	Cambio en la percepción de sí mismo.					

118	C/ASPECTIN	C/PERCSIMI	3	20/03/06	00/00/00
Percepción de aspectos inconscientes en sí mismo.					
119	PERSICINCO	C/ASPECTIN	Yes	4	18/03/06 20/03/06
Percepción de cosas inconscientes en sí mismo.					
120	C/CAMBENEL	C/PERCSIMI	3	20/03/06	00/00/00
Percepción de su propio cambio.					
121	CAMEXPDIF	C/CAMBENEL	Yes	4	18/03/06 20/03/06
Expresa las diferencias (cambio).					
122	PERSICAMBI	C/CAMBENEL	Yes	4	18/03/06 20/03/06
Percepción de sí mismo en su cambio.					
123	C/HABYCAP	C/PERCSIMI	3	20/03/06	00/00/00
Percepción de sus habilidades y capacidades.					
124	PERSICAPAC	C/HABYCAP	Yes	4	18/03/06 20/03/06
Percepción de sí mismo con capacidades.					
125	PERSISECOM	C/HABYCAP	Yes	4	19/03/06 20/03/06
Percepción de sí mismo como un ser de comunicación.					
126	C/MASCARAS	C/PERCSIMI	3	20/03/06	00/00/00
Percepción de sus máscaras.					
127	CAMPERSIMC	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06 20/03/06
Cambio en la percepción que tiene de su máscara.					
128	CONMASCCON	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06 20/03/06
Conocimiento de su máscara de estar contento cuando no es así.					
129	CONMASCINT	C/MASCARAS	Yes	4	19/03/06 20/03/06
Conocimiento de su máscara intelectual.					

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
	130 CONMASCMUJ	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Conocimiento de su máscara de mujeriego.					
	131 CONMASCRIG	C/MASCARAS	Yes	4	19/03/06	20/03/06
	Conocimiento de su máscara rígida.					
	132 ENOVSAPRDM	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Enojo vs. aprecio de los demás.					
	133 ENOVSIMGBO	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Enojo vs. imagen buena onda.					
	134 MASCACEPTA	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Máscara para lograr la aceptación de los demás.					
	135 MASCONVDEM	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Máscara para convivir con los demás.					
	136 MASINTRERA	C/MASCARAS	Yes	4	19/03/06	20/03/06
	Máscara intelectual = responsabilidad y racionalidad.					
	137 MASNOMOSSE	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Máscara para no mostrar los verdaderos sentimientos.					
	138 MASPROTEC	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	20/03/06
	Máscara como protección.					
	139 MASRIGCARA	C/MASCARAS	Yes	4	19/03/06	21/03/06
	Máscara rígida = carácter.					
	140 PERSIMASCA	C/MASCARAS	Yes	4	18/03/06	21/03/06
	Percepción de las máscaras en sí mismo.					
	141 RESRACVSDE	C/MASCARAS	Yes	4	19/03/06	21/03/06
	Responsabilidad y racionalidad vs. debilidad.					

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
142	C/NECESIDA	C/PERCSIMI		3	21/03/06	00/00/00

Percepción de sus necesidades.

143	PERSIQUIER	C/NECESIDA	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Percepción de sí mismo de lo que quiere.

144	C/S/LNV	C/PERCSIMI		3	20/03/06	00/00/00
-----	---------	------------	--	---	----------	----------

Percepción de su propio Lenguaje No Verbal.

145	PERSIMOV	C/S/LNV	Yes	4	18/03/06	20/03/06
-----	----------	---------	-----	---	----------	----------

Percepción de sí mismo en los movimientos.

146	PERSIMVDEL	C/S/LNV	Yes	4	18/03/06	20/03/06
-----	------------	---------	-----	---	----------	----------

Percepción de que los movimientos o tonos de voz delatan tu verdadero estado de ánimo.

147	PERSIVISUA	C/S/LNV	Yes	4	18/03/06	20/03/06
-----	------------	---------	-----	---	----------	----------

Percepción de sí mismo como más visual.

148	C/S/TOTALI	C/PERCSIMI		3	21/03/06	00/00/00
-----	------------	------------	--	---	----------	----------

Percepción de sí mismo como totalidad.

149	CAMCOMINTE	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Comunicación más integrada (cambio).

150	CAMLIBINT	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	-----------	------------	-----	---	----------	----------

Se siente más libre e integrado (cambio).

151	CAMSERUNOM	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Ser uno mismo, tal cual soy (cambio).

152	CAMTEMCOSI	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

El temor vale la pena si es a cambio del descubrimiento de sí mismo (cambio).

153	CONOCSIMPE	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Conocimiento de sí mismo como persona.

154	CONOOTOTA	C/S/TOTALI	Yes	4	19/03/06	21/03/06
Conocimiento al otro de mi totalidad (cambio).						
155	PERSIAUTEN	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Percepción de sí mismo más auténtico (cambio).						
156	PERSILIBRE	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Percepción de sí mismo más libre de ser como realmente es (cambio).						
157	PERSIPERS	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Percepción de su propia personalidad.						
158	PERSITOTAL	C/S/TOTALI	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Percepción de sí mismo en su totalidad.						
159	PERSIVICON	C/S/TOTALI	Yes	4	19/03/06	21/03/06
Percepción de sí mismo como vivo y consciente.						
160	C/SENTIMIE	C/PERCSIMI		3	21/03/06	00/00/00
Percepción de sus sentimientos.						
161	PERSISENTI	C/SENTIMIE	Yes	4	19/03/06	21/03/06
Percepción de sentimientos en sí mismo.						
162	C/SITUACIO	C/PERCSIMI		3	21/03/06	21/03/06
Percepción de las situaciones.						
163	CAMPERSITU	C/SITUACIO	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Percepción de las situaciones (cambio).						
164	PERREACOMP	C/SITUACIO	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Percepción de su realidad y su compromiso con ella.						
165	C/PERCSYDE	None	PAR	2	21/03/06	00/00/00
Cambio de la percepción de sí mismo con los demás.						

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
166	C/DIFERENC	C/PERCSYDE		3	21/03/06	00/00/00

En las diferencias.

167	DIFEACTUA	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	-----------	------------	-----	---	----------	----------

Diferencias en la actuación.

168	DIFEXPSEN	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	-----------	------------	-----	---	----------	----------

Diferencias en la expresión de sentimientos.

169	DIFFORMPEN	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Diferencias en la forma de pensar.

170	DIFFORMSER	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Diferencias en la forma de ser.

171	DIFPRESEN	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	-----------	------------	-----	---	----------	----------

Diferencias en la forma de presentarse.

172	DIFTRATO	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	----------	------------	-----	---	----------	----------

Diferencias en el trato.

173	EXPPENSAMI	C/DIFERENC	Yes	4	19/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Expresión de pensamientos.

174	C/RELACION	C/PERCSYDE		3	21/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	--	---	----------	----------

En relación.

175	PERSICOMDE	C/RELACION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Percepción de su forma de comunicarse con los demás.

176	PERSICOOTR	C/RELACION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Percepción de sí mismo con el otro.

177	PERSIDISCO	C/RELACION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
-----	------------	------------	-----	---	----------	----------

Percepción de las distancias que pone en su comunicación. Anexos 153

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
178	PERSIRELDE	C/RELACION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
	Percepción de su forma de relacionarse con los demás.					
179	RELCONOT	C/RELACION	Yes	4	19/03/06	21/03/06
	Relación ayuda a entrar en contacto con el otro.					
180	C/SEMEJANZ	C/PERCSYDE		3	21/03/06	21/03/06
	En las semejanzas.					
181	SEMEJANZAS	C/SEMEJANZ	Yes	4	18/03/06	21/03/06
	Semejanzas entre él y los otros.					
182	C/RELC/DEM	None		2	21/03/06	00/00/00
	Cambio en la relación con los demás.					
183	AFEALEGOTR	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
	Afectividad para alegrarse con el otro.					
184	APRENDE	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Aprende de los demás.					
185	CAMACEDE	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
	Cambio en el acercamiento con los demás.					
186	CAMACEPOTR	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Aceptación del otro (cambio).					
187	CAMACERBAR	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
	Acercamiento quita barreras (cambio).					
188	CAMACERMAS	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
	Acercamiento quita máscaras (cambio).					
189	CAMAPERTDE	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Apertura a los demás (cambio).					

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
190	CAMCOMDEM	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Mayor comunicación con los demás (cambio).					
191	CAMCOMPORT	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Cambio en su comportamiento.					
192	CAMCOMPOTR	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Comprender al otro (cambio).					
193	CAMCOMVISI	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	La comunicación con el otro te permite cambiar tu visión de las cosas.					
194	CAMCONOCOT	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Conocimiento del otro (cambio).					
195	CAMDEFENDE	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Defenderse de los demás (cambio).					
196	CAMEMPATIA	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Empatía con el otro (cambio).					
197	CAMEXPAFEC	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Expresión de afectividad (cambio).					
198	CAMEXPENJOJ	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Expresión del enojo (cambio).					
199	CAMEXPNECE	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Expresa sus necesidades (cambio).					
200	CAMEXPRESA	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Cambio en la forma de expresarse.					
201	CAMEXPSENT	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Expresión de sentimientos (cambio).					

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified	
	202	CAMGPOCREC	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Grupo abierto a crecer (cambio).						
	203	CAMGPOUNID	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Grupo unido (cambio).						
	204	CAMINTEOTR	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
	Interés por los demás (cambio).						
	205	CAMINTERDE	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Interactuar con los demás (cambio).						
	206	CAMMASAPOY	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Existe más apoyo (cambio).						
	207	CAMMASCONF	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Existe mayor confianza (cambio).						
	208	CAMNOJUZGA	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	No juzgar a las personas (cambio).						
	209	CAMRELDDEM	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Cambio en sus relaciones con los demás.						
	210	CAMRESPERS	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Respeto por la persona (cambio).						
	211	CAMTRADE	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Cambio en el trato con los demás.						
	212	CAMVALOPER	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Valora a la persona (cambio).						
	213	CAMVALOSIT	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Valora las situaciones (cambio).						

ANEXOS

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
214 CONOACEPTA	C/RELC/DEM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
El conocer a los demás te permite aceptarlos.					
215 NOEXPDINAY	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
No expresar las diferencias no ayuda.					
216 QUERNOACUE	C/RELC/DEM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Querer a alguien no implica estar de acuerdo.					
217 C/RELC/FAM	None		2	21/03/06	00/00/00
Cambio en la relación con su familia.					
218 CAMFAMACER	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Acercamiento con su familia (cambio).					
219 CAMFAMACT	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Cambio en la forma de actuar de su familia con él.					
220 CAMFAMAFEC	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Afectividad con su familia (cambio).					
221 CAMFAMCOM	C/RELC/FAM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Comunicación con su familia (cambio).					
222 CAMFAMCONF	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Confianza con su familia (cambio).					
223 CAMFAMCONV	C/RELC/FAM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Convivencia con su familia (cambio).					
224 CAMFAMDISF	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Disfruta la compañía de su familia (cambio).					
225 CAMFAMEXSE	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Expresión de sentimientos con su familia (cambio).					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
226 CAMFAMTRA	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Trato con su familia (cambio).					
227 CAMGENCMDE	C/RELC/FAM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Busca también generar cambios en los demás (cambio).					
228 CAMRELFAM	C/RELC/FAM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Cambio en la relación con su familia.					
229 C/RELC/SIM	None		2	21/03/06	00/00/00
Cambio en la relación consigo mismo.					
230 ACEPTCONTR	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
La aceptación te da el control de tu vida.					
231 AFECARMCAR	C/RELC/SIM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
La afectividad armoniza el carácter.					
232 AYUSIAYUDE	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Ayudarte a ti mismo para poder ayudar a los demás.					
233 CAMACEPEN0	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Cambio en aceptación de enojo mayor comprensión de sí mismo.					
234 CAMACEPTA	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Aceptación de sí mismo (cambio).					
235 CAMAPRERRO	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Aprender de los errores (cambio).					
236 CAMAQUIAHO	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
Estar aquí y ahora (cambio).					
237 CAMCARACSI	C/RELC/SIM	Yes	3	19/03/06	21/03/06
Cambio en el carácter, encauzarlo, armonizarlo.					

	Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
238	CAMCONOSIM	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Mayor conocimiento de sí mismo (cambio).					
239	CAMCONSIGO	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Estar más consigo mismo en lo que hace (cambio).					
240	CAMCONTROL	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Control de su vida (cambio).					
241	CAMESCUSIM	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Escucharte a ti mismo (cambio).					
242	CAMSEGURI	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Mayor seguridad en sí mismo (cambio).					
243	CONSICONDE	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Conocimiento de sí mismo te permite comprender al otro.					
244	CRISISCAMB	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	Crisis de cambio.					
245	NEGACRECE	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	La negación hace que crezcan más las cosas.					
246	NOACPNOCON	C/RELC/SIM	Yes	3	18/03/06	21/03/06
	La no aceptación te quita el control de tu vida.					
247	CAMAFECTSI	*	Yes	2	10/05/06	10/05/06
248	CURSO	None		2	21/03/06	00/00/00
249	OPINION	CURSO		3	21/03/06	00/00/00
	Opinión del curso.					
250	CURSOAPREN	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
	El curso fue para aprender.					

Code Word	Parent	Text	Level	Added	Modified
251 CURSOAYINT	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso ayudó a interactuar.					
252 CURSOAYSEU	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso ayudó a ser uno mismo.					
253 CURSOAYUDO	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso ayudó.					
254 CURSOAYUPE	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso ayudó a la persona (conocerse más, madurar más, ser mejor persona).					
255 CURSOBUENO	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso fue bueno.					
256 CURSOCOMIN	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso ayudó a afianzar el conocimiento de la comunicación interpersonal.					
257 CURSODIFER	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso fue diferente a todos los demás.					
258 CURSODINAM	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso fue dinámico.					
259 CURSOEXBUE	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso entre excelente y bueno.					
260 CURSOEXCEL	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso fue excelente.					
261 CURSOHTAVI	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El curso como herramienta para la vida.					
262 CURSOVIVEN	OPINION	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Fue un curso vivencial.					

263	PERCEINSTR	CURSO		3	21/03/06	21/03/06
Percepción del instructor.						
264	INSTRBUENO	PERCEINSTR	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El instructor fue bueno.						
265	INSTREXBUE	PERCEINSTR	Yes	4	18/03/06	21/03/06
Instructor entre excelente y bueno.						
266	INSTREXCEL	PERCEINSTR	Yes	4	18/03/06	21/03/06
El instructor fue excelente.						
267	PINOCUEX	PERCEINSTR	Yes	4	19/03/06	21/03/06
Percepción del instructor de que no se cumplían sus expectativas.						
268	EXPSENTFAC	*	Yes	2	10/05/06	10/05/06
269	None	*	No	2	29/05/06	29/05/06

Anexo 8. Análisis de *Ethnograph*

+ RONALDO + Evaluación Final del Taller 1
 "Comunicación y lenguaje no verbal" + 2
 Entrevista completa 3

Laura: Tú qué cambios sientes que 5
 tuviste a raíz de que tomaste el 6
 curso. 7

Ronaldo: Ciertamente como tú dices 9

#-CAMTRADE
 ahorita, los cambios que yo logré 10 -#
 observar en mi persona es en vista al 11 |
 trato con los demás, con respecto a la 12 |
 atención, a la distancia, un poquito 13 -#

#-CAMACEDE
 digamos, yo lo que también logré 14 -#
 observar y percatarme de mi persona es 15 |
 precisamente este cambio, este mayor 16 |
 cambio que empezó el acercamiento, una 17 |
 de las cosas que anteriormente no te 18 |
 había comentado, y que ahorita observé 19 |
 más, es un poquito más el acercamiento 20 |
 con otras personas, es decir, ya 21 |

\$-ANTBARRERA
 quitando un poquito esa barreraque 22 |-\$
 muchas veces se interpone, y tomas tu 23 | |
 distancia. Incluso una cosa que yo 24 -#-\$

#-DESCONFIAN
 decía o yo mencionaba era la cuestión 25 -#
 de la desconfianza, para mí era una 26 |
 cuestión de desconfianza el acercarme 27 |
 mucho, el estar a una distancia 28 |
 demasiado cerca, y es algo que yo 29 |
 decía, para mí es mejor desconfiar que 30 |
 confiar, sin embargo me di cuenta que 31 -#

#-CAMACEDE
 tampoco podía tomar esa actitud de 32 -#
 siempre estar así a la expectativa, 33 |
 siempre estar al margen, ya no me 34 |
 acerco más. Por qué, porque a fin de 35 -#
 cuentas eso mismo se traduce a otro s 36
 campos, otros ámbitos, como lo es el 37
 de la escucha o la atención a otra 38

#-ANTBARRERA
 persona. Y si la misma barrera que tú 39 -#
 pones como que te impide ponerle la 40 |
 atención a lo que la otra persona te 41 |
 está diciendo. Esa misma confianza no 42 |
 la hay porque está esa barrera. Yo la 43 -#
 he percibido, yo me he percatado de 44

#-PERSIMOV
 ella. En cuestión también a lo que es 45 -#
 esto del movimiento del cuerpo, de 46 |
 las manos, no mucho, pues más que nada 47 |
 he tratado de poner más atención en 48 |
 estos pequeños detalles, he tratado de 49 |

\$-PEROTMOV
 enfocarme también más en ello, de ver 50 -#-\$
 cómo actúan también las demás 51 |

#-SEMEJANZAS
 personas; cómo actúan y qué hay de 52 -#-\$
 semejante con mi persona, qué tiene de 53 |
 semejante con la forma en que ellos se 54 |
 expresan y la forma en que yo me 55 |
 expreso. Es decir, qué tanta 56 |
 semejanza hay entre ellos y yo, de 57 |
 alguna manera logro percibir que sí 58 |

hay una cierta semejanza, y por ello 59 |
que me puedo entender de alguna manera 60 |
con ellos, es decir, por eso mismo de 61 |
que hay una semejanza, sí logro 62 |
entender, como que hay algo que nos 63 |
une, que no es totalmente diferente 64 |
loque ellos hacen o como ellos actúan 65 |
a como yo actúo y a como yo quiero 66 |
expresar muchas veces las cosas, al 67 |
menos hay una semejanza, que sí nos 68 |
podemos entender, pero cuando hay esa 69 |
atención en esos detalles que uno deja 70 |

\$-RELCONOT

muchas veces pasan desapercibidos. Y 71 -#-\$
eso es lo que también he observado, 72 |
hay una relación, esa relación es la 73 |
que precisamente nos ayuda a entrar en 74 |

#-SEMEJANZAS

contacto con los demás, en esa 75 -# |
semejanza, en cuanto a las 76 | |
expresiones, a la expresión corporal. 77 -#-\$

Laura: Hay algo que no te entiendo bien, 79
en cuanto a lo de las barreras. Dices 80
que tú ponías una barrera con el otro 81
y que tú decías que era por 82
desconfianza, sin embargo el curso te 83
ayuda a romper esa barrera, o romper 84
la desconfianza, pero precisamente qué 85
había detrás de esa desconfianza para 86
que tú pusieras esa barrera. 87

Ronaldo: Digamos que detrás de esa 89
desconfianza, responde a ciertas 90
agresiones, a ciertos conflictos que 91
yo he tenido, no nada más conflictos 92
en cuestiones a agresiones ya 93
físicamente, sino también pues el 94
mismo, incluso el mismo contacto 95

#-DESCOACERC

incluso en las mismas experiencias que 96 -#
yo he tenido con personas digamos 97 |
sexuales, o sea que han querido 98 |
acercarse y otras cosas, causa 99 |
desconfianza, tanto acercamiento, y 100 -#
muchas veces estás atento a eso que 101
quitas tu atención a lo que la persona 102
te está diciendo. 103

Laura: Porque desconfianza en sí viene 105
siendo lo siento más como una acción, 106
o a lo mejor un sentimiento aquí en la 107
superficie, pero mi impresión que 108
debajo de esa desconfianza hay miedo, 109
o miedo a que te lastimen por esas 110
situaciones que has vivido, o pues 111
igual miedo a lo diferente a ti, como 112
por ejemplo lo que dices de los 113
homosexuales. Si lo interpretarías tú 114
así. 115

#-DESCOTEMOR

Ronaldo: Bueno, al hablar de 117 -#
desconfianza digamos yo pienso que va 118 |
unido también con esta parte del 119 |
miedo, o sea, la desconfianza se da 120 |
precisamente porque, no miedo en el 121 |

sentido del terror, sino un miedo en 122 |
 el que tú sabes que te perjudica, en 123 |
 cierta manera. Yo al menos lo ubicaría 124 -#

#-DESCOTEMOR
 como dos cosas que van unidas, una 125 -#
 desconfianza en la que hay un cierto 126 |
 temor, por qué, porque sabes que esa 127 |
 desconfianza es el hecho de que te 128 |
 puede perjudicar en algo, esa es la 129 -#
 cuestión, así como tú lo mencionas, 130
 hay un cierto temor, hay un cierto 131
 distanciamiento en cuanto no quieres 132

#-DESCOGENE
 fomentar las cosas. La dificultad es a 133 -#
 veces que en dado momento, en otras 134 |
 circunstancias, tiendes a poner 135 |
 siempre esa distancia y a rehuir, y 136 |
 tiendes a generalizar y tiendes a 137 |
 asociar eso contodas las demás, y 138 |
 ubicarlas en aquellas personas dentro 139 |
 de tu marco de referencia, como ya lo 140 -#
 tienes identificado, esas cuestiones 141
 de desconfianza y temor, tal vez. 142

Laura: Y sin embargo dices, el curso te 144
 ayudó a romper esas barreras y 145
 empezarte a acercar más, pero en qué 146

#-CAMACEDE
 forma el curso transformó esa 147 -#
 desconfianza en un acercamiento, es lo 148 |
 que no entiendo'. 149 |

Ronaldo: Por ejemplo, en las 151 |

\$-DIFEACTUA
 actividades, el también reconocer, el 152 |-\$
 abrirme a reconocer en ciertas 153 | |
 personas o en otras personas las 154 | |
 diferencias que existen; aquí las 155 | |
 dinámicas que empleábamos, incluso 156 | |
 aquí hubo diferencias, algunos sí se 157 | |
 prestaban, algunosno, pero también 158 | |
 viendo cuáles son, cuál es el que se 159 | |
 veía serio, cuáles son las razones 160 | |
 también en este caso, por qué muchas 161 | |
 veces unos actúan de una manera y 162 | |
 otros no, o sea, con toda intención. 163 -#-\$

#-EXPSENTFAC \$-DIFEXPSEN
 Por ejemplo, Temo, tiene esa, es una 164 -#-\$
 de las cualidades, p or así decirlo, 165 | |

%-EXPSENTDIF
 de expresar abiertamente sentimientos, 166 | |-%
 sin otra intención, sin embargo hay 167 -# | |
 otros, Gido, Erasmo, que les cuesta 168 | |
 más, pero sin que ello quiera decir 169 | |
 que no tengan esa misma, ciertamente 170 | |
 no tienen la misma sensibilidad ponle 171 | |

#-PEROTAFE
 tú, pero de alguna manera no son las 172 -# |-%
 mismas personas, pero cada uno tiene 173 | |
 la forma de demostrar el afecto, sin 174 | |
 intenciones en otras cuestiones 175 | |
 mayores, que se presten a malas 176 | |

%-DIFFORMSER %-CAMCOMPORT
 interpretaciones. En esa medida estoy 177 -#-\$-%
 viendo que sí, hay diferencias, que 178 |
 unos son de una manera, que unos son 179 |

#-CAMACEDE

así, y entender a cada uno en la 180 -# |
medida en que uno puede acercarse, qué 181 | -%
tanto se puede acercar uno y qué tanto 182 |
uno puede expresarles, o de qué manera 183 |
puedes dirigirte a ellos, con qué 184 |
palabras, con qué expresiones. Todo 185 |
ello lo vas asociando, es una persona 186 |
así, con ciertas actitudes, con 187 |
ciertos comportamientos, con ciertos 188 |
sentimientos, y a ella me dirijo de 189 |
esta manera, me dirijo de esta forma, 190 |
porque una persona, en este caso 191 |
poniendo por ejemplo a Temo, que en 192 |
dado momento se quiera abrir a 193 |
expresar sentimientos, yo me dirijo a 194 |
él de una manera a lo mejor desde el 195 |
lado de Gido, como que no vamos a 196 |
llegar a lo mejor a un acuerdo, porque 197 |
mi actitud, yo para mí sus 198 |
expresiones, su comportamiento sería 199 |
para mí me causaría risa, como ya lo 200 |
vimos, lo experimentamos, y esa misma 201 |
risa ciertamente refleja algo de que 202 |
no estás captando de fondo lo que el 203 |

\$-DIFPRESEN

otro te quiere transmitir. De esa 204 -#-\$
manera voy viendo, también 205 |
identificando personas, de qué manera 206 |
presentas, cómo me presento, que no es 207 |

#-DIFTRATO

lo mismo. Incluso la experiencia que 208 -#-\$
tuve ayer, tuve lo del apostolado, con 209 |
Gido empezamos, pretendemos formar un 210 |
grupo de adolescentes, primero una 211 |
experiencia con las mismas religiosas, 212 |
la madre, y es distinto el trato que 213 |
tienes para con ellas, las mismas 214 |
expresiones, al trato que vas a tener 215 |
con los adolescentes, con otras 216 |
expresiones, otros comportamientos, es 217 |
distintamente, no es lo mismo, y eso 218 |

\$-CAMESCUDE

hay que saber en qué momento te 219 |-\$
presentas ante una persona y en qué 220 | |
momento cambias tu actitud, no porque 221 | |
seas incongruente, sino porque 222 | |
reconoces el momento y reconoces con 223 | |
quién estás, y cuál es la manera más 224 | |
adecuada, de tal manera que el otro 225 | |
capte que tú le estás poniendo 226 | |
atención, que confíe en ti, y que tú 227 | |
también logres entender a aquella 228 | |
persona en lo que te quiere expresar, 229 | |
desde su comportamiento, desde cómo 230 | |
actúan, desde cómo hablan, y desde 231 | |
muchas cosas. 232 -#-\$

Laura: Porque, a ver, recapitulando 234
hasta ahorita lo que me has dicho es, 235
te ha ayudado para tu trato con los 236
demás, para romper barreras y poderte 237
acercar a los demás, para también 238
reconocer que en el otro cada uno sus 239
diferentes actitudes obedecen a su 240
propia personalidad, y también te ha 241
ayudado a saber cómo comportarte. Creo 242
que, no me acuerdo si en la anterior 243

entrevista te había dicho que parte de 244
 mi objetivo del curso, además de la 245
 comunicación, era el que se conocieran 246
 ustedes mismos. Ahorita me estás 247
 hablando de cosas que van en relación 248
 con el otro y en relación a modos y 249
 formas de comportarse, pero tú 250
 aprendiste algo del curso, mas bien, a 251

#-PERSIMASCA

partir del curso aprendiste algo 252 -#
 acerca de ti mismo. 253 |

Ronaldo: Retomando ese capítulo y 255 |
 retomando lo que anteriormente te 256 |
 decía, reconocermé, algo que te 257 |
 mencionaba era de esto de las 258 |
 máscaras, esto de las actitudes para 259 |
 con los demás, o sea reconocermé, pero 260 -#
 ya más con una actitud más humilde, 261

#-PERSIREAL

más real, y por qué, porque uno muchas 262 -#
 veces puede decir, o uno logra 263 |
 captarse cómo es, pero se queda hasta 264 |
 un cierto grado, por ponerle grados, 265 |
 se queda hasta una cierta forma de 266 |
 decir "pues ya lo reconozco, soy así", 267 |
 pero una cosa es el reconocer lo que 268 |
 yo estoy haciendo y otra cosa es el 269 |
 reconocer que eso que estoy haciendo 270 |
 es porque en verdad lo quieres, porque 271 |
 en verdad así soy, o porque diho está 272 |
 esa pues nada más el evadir las cosas, 273 |
 lo reconozco, soy así. Y es una misma 274 -#
 autodefensa, un mismo 275
 autosalvaguardarse, porque uno dice, 276

#-PERSIREAL \$-PERSIRENC

bueno al menos así me pasó, yo sé cómo 277 -#-\$
 soy, tengo un carácter de la chingada, 278 -# |
 pero decir "tengo un carácter de la 279 |
 chingada" no basta para decir ya he 280 |
 cambiado en mi persona, tengo un 281 |
 carácter de la chingada, pero qué hago 282 |
 para que ya no tenga ese carácter de 283 |
 la chingada, al menos no basta que lo 284 |
 exprese a los demás y diga "saben qué, 285 |
 tengo este carácter, reconózanme así 286 |
 como soy", no es esa la cuestión, o 287 |
 sea no basta reconocerlo, no basta 288 |
 decirte a ti, "sí, sí tengo esto", 289 |
 sino el decir "lo reconozco y 290 |
 reconozco que no está bien", son dos 291 |
 cosas muy distintas, al menos para mí. 292 -#

Laura: Lo que pasa es que a mí me surgen 295
 dos cuestiones. La primera es, hablas 296
 de una máscara, y entiendo que en el 297

#-CONMASCINT \$-CONMASCRI

curso captaste tu máscara, cuál era. 298 -#-\$

Ronaldo: Son dos, la parte intelectual y 300 -# |
 también la parte del carácter, el 301 |
 mostrar a lo mejor un cierto 302 |
 semblante, un cierto semblante en 303 |
 actitud como de rigidez. 304 -#

Laura: O sea, eso es lo que buscas 306

presentarle al mundo. Qué hay detrás 307
de esa máscara. 308

#-CONMASCINT

Ronaldo: Vuelvo a retomar lo de la parte 310 -#

\$-MASINTRERA

intelectual, la parte intelectual ya 311 |-\$
te mencionaba anteriormente era de, 312 | |
digamos yo lo relaciono, lo enfoco 313 | |
dentro de causas más de cuestión de 314 | |
responsabilidad, mas que esas 315 | |

% -RESRACVSDE

cuestiones de responsabilidad y de lo 316 | |-%
mismo de ver las cosas con más 317 | | |
racionalidad, de tal manera que no 318 |-\$ |
cause en mí, no causar en mí 319 | |
sentimientos como de debilidad, ver 320 | |
las cosas, explicarlas con un sentido 321 | |
de más entendimiento, esto es por esto 322 | |
y por esto, y eso anulara ciertos 323 | |
sentimientos o cierta debilidad más de 324 | |
fondo. 325 -# -%

Laura: Déjame ver, porque además sí me 327
interesaría que quedara aquí, me dices 328

#-RESRACVSDE

si me equivoco. Tú me habías comentado 329 -#
que en tu familia te tocó desde muy 330 |
chico cuidar a tus hermanos, hacerla 331 |
de mamá y de papá, y que eso te hizo 332 |
empezar a ser muy responsable y 333 |
presentar esa máscara, si tú quieres, 334 |
de responsabilidad, y de no mostrar tu 335 |
debilidad para ser el pilar de tu 336 |
familia, y sin embargo, creo que 337 -#

#-CAMFAMCOM

cuando fueron a Tlapa, fue cuando ya 338 -#
empezaste a hablar más abiertamente 339 |
con tu familia y además también 340 |
amostrarte como eres, estoy en lo 341 |
cierto. 342 |

Ronaldo: Sí. 344 -#

Laura: Ya entendí por dónde iba. Lo que 346
pasa es que es lo tuyo y lo de los 347
otros siete, más lo de Melquiades y 348
Román, llega un momento en que se me 349
andan revolviendo las historias, es 350
por eso que quise comprobarlo, porque 351
ya la iba a revolver con la de Gido, 352
de pronto dije, no, ésta es la de 353
Ronaldo, y ya entendí por dónde iba. 354
Ahora, la otra cuestión que te digo 355
que me estaba haciendo ruido, ahorita 356
tú dices "es reconocer que tengo un 357
carácter muy agresivo, de la 358
chingada", para decirlo con tus 359
palabras, "pero no nada más es 360
reconocerlo y decírselo al otro, sino 361
reconocerlo y decir estoy mal". 362

Ronaldo: Son dos cosas distintas para 364
mí. 365

Laura: Te voy a decir por qué me está 367
haciendo ruido, porque nada es bueno 368

ni malo, es, o sea no se trata de 369
 cambiar una máscara por otra, cambiar 370
 el "tengo un carácter de la chingada" 371
 para ser siempre el buena gente, y más 372
 que nada porque, no sé si lo llegamos 373
 a ver en clase, si eres con un 374
 carácter de la chingada y también eres 375
 una persona buena gente, y eres un 376
 burlón y también eres sensible, o sea, 377
 eres todo, y hay momentos en que pues 378
 sí, se necesita tu carácter de la 379
 chingada, y hay momentos en que 380
 también es expresar igual hasta lo 381
 buena gente, pero porque así surge de 382
 ti, no porque "eso está malo". Quién 383
 dice que está mal. 384

Ronaldo: Yo voy de acuerdo en que eso de 386

#-PERSITOTAL

mi carácter y todo lo que conforma mi 387 -#
 persona, digamos por el hecho de ser, 388 |
 porque es, pero la persona no nada más 389 |
 se queda en la parte del es y ya, la 390 |
 persona no nada más es, esa es la 391 -#
 cuestión, al decirte que yo no me 392
 basta reconocer que tengo un carácter 393
 así, sino que estoy mal, al decir que 394
 estoy mal, es decir que tengo un 395
 carácter pero de qué manera utilizo 396

#-CAMCARACSI

ese carácter, y eso es lo que yo 397 -#
 quisiera armonizar, yo no digo que mi 398 |
 carácter va a cambiar, porque yo 399 |
 siempre lo he dicho, mi carácter no lo 400 |

\$-MASRIGCARA

cambia, pero si logro armonizar, 401 .|-
 encauzar, entonces la cuestión más que 402 | |
 nada de fondo sería que en base a ese 403 | |
 carácter, mi actitud a lo mejor, en 404 | |
 cuanto al semblante es rígida, eso no 405 | |
 estaría en tanto todo bien, al menos 406 | |
 no tendría que ser así, el hecho de 407 | |
 salir a la calle y tener esa actitud, 408 | |
 reflejando el carácter. No pretendo 409 |-\$
 cambiar mi carácter, simple y 410 |
 sencillamente armonizarlo, encauzarlo, 411 |
 en qué momentos muestro mi carácter y 412 |
 para qué cosas. Algo que estoy 413 |
 haciendo y ahorita algo que me estoy 414 |
 llevando, es en encauzarlo, o sea, ese 415 |
 carácter, esa energía que a lo mejor 416 |
 que a fin de cuentas esa energía 417 |
 quisiera mejor encauzarla para algo 418 |
 más positivo, evitar en un momento 419 |
 dado el reaccionar en situaciones de 420 |
 conflicto de la misma manera, 421 |
 manteniendo la energía sin externarla 422 |
 de golpe que refleje no disposición 423 |
 para entenderse con el otro. Por lo 424 -#

#-CARACAYUDA

demás, te digo, mi carácter me ha 425 -#
 ayudado definitivamente, y es lo que 426 |
 me ha ayudado a mantenerme hasta la 427 |

\$-CAMCARACSI

fecha, me mantiene, pero también en un 428 -#-\$
 dado momento sí no caer en el extremo, 429 |

#-AFEALEGOTR #-CAMAFECTSI %-AFECTRELEG *-AFECARMCAR

porque la parte afectiva la había 430 -# |-%-*
 dejado relegada, era la que estaba 431 | | | |
 sobrando, y ahora en este momento ya 432 | |-% |
 no dejarla relegada sino asumirla, y 433 | | | |
 también adentrarla ya en una actitud 434 | | | |
 más armónica en mi persona, me ha 435 | | | |
 ayudado a armonizar esta cuestión de 436 | | | |
 mi carácter y también demostrar que sí 437 |-\$ -*
 también puedo alegrarme con el otro. Y 438 |
 no nada más en la cuestión de decir no 439 |
 agas caso, o no tienes por qué 440 |
 ponerte así, no llores, etc. 441 -#

Laura: Sí te entiendo, y veo que sí has 443
 tenido mucha reflexión sobre ti mismo, 444
 pero ahorita como yo lo estoy viendo, 445
 te siento en el abstracto. Te voy a 446
 poner nada más un ejemplo, me dijo una 447
 maestra que quería yo y yo "mejorar mi 448
 alimentación", o sea, bájalo a 449
 concretos, "mejorar tu alimentación es 450
 algo muy grande, bájalo a concretos, 451
 dejar de comer tanta carne, comer más 452
 verduras, comer a mis horas", estos 453
 son concretos, son metas distintas, 454
 mejorar mi alimentación puede implicar 455
 muchas cosas, puede implicar nada. Tú, 456
 en concreto, en qué forma has 457
 asimilado tu afectividad, o sea, cómo 458
 ha sido en tu vida, cómo has ido 459
 asumiendo tu afectividad. 460

Ronaldo: Cómo la he ido asumiendo. 462

Laura: Sí, porque así fue como dijiste 464
 ahorita, asumir. 465

#-PERSISENTI

Ronaldo: Yo lo que he sido en este, 467 -#

\$-CAMEXPNECE

mostrar y reconocer en mí también esos 468 |-\$
 sentimientos, esos sentimientos de que 469 | |
 me siento a veces desesperado, a veces 470 | |
 me llego a desesperar y de que 471 | |
 necesito de los demás, ese apoyo, 472 -# |

#-PEROTAPCAR

reconocer, y que esa parte que siento, 473 -# |
 ese apoyo que necesito es parte de 474 | |
 conocer que también los otros me 475 | |
 pueden echar la mano, pueden 476 | |
 demostrarme apoyo, cariño, en dado 477 | |

%-PERSISENTI %-NOEXPSENTI

momento, y eso era algo que antes no 478 -#-\$-%
 demostraba, para mí yo no podía apoyo, 479 |
 muy poco, son mis broncas, las sacaba 480 |
 yo solo. 481 -%

Laura: Y ahora, por ejemplo, me has 483
 hablado de lo que sucede aquí, pero en 484
 qué forma, o cómo fue tu relación con 485

#-CAMFAMACER #-CAMFAMCOM \$-CAMFAMCONF

tu familia, ahora que te fuiste de 486 -#-\$
 vacaciones. 487 | |

Ronaldo: Fue muy padre, porque hubo más 489 | |
 comunicación, mas acercamiento en 490 -# |
 relación a, hubo más confianza en dado 491 |

momento, porque yo llegué, aparte de 492 -\$
#-CAMFAMDISF
 que el tiempo era corto, fui a México, 493 -#
\$-PERSISENTI
 mi mamá iba a ir para allá, me dio un 494 |-\$
 gusto el decir mi mamá va a venir a 495 | |
 México, es algo que sentí, un gusto, y 496 |-\$
 la iba a acompañar a comprar ropa, o 497 |
 sea para mí el marco, la idea era 498 |
 estar con ella, caminar, acompañarla, 499 |
 el decirme ella "vamos a comer", "sí", 500 |
\$-CAMAQUIAHO
 "hacemos esto", "claro, adelante", es 501 |-\$
 como el disfrutar el momento de estar 502 | |
 con ella, ya no tanto por el hecho de 503 | |
 que si me compraba algo, o no me 504 -# |
#-CAMFAMCOM
 compraba, estar ahí, el decir en dado 505 -#-\$
 momento con ella "hacemos esto", 506 |
 "adelante", el decirle también "no, 507 |
\$-CAMFAMCONF
 esto no me gusta", también tener la 508 |-\$
 confianza de decirle "no quiero esto". 509 -#-\$

Laura: Y antes no eras así. 512

#-FAMCOMENPR
 Ronaldo: Y antes no era así, o ponle tú 514 -#
 que sí, pero con una, al exponerlo, al 515 |
 decirle, con una actitud prepotente, 516 |
 enojado, y también ella, y ella 517 -#
 también incluso al expresarlo "dime 518
 qué se te antoja, qué quieres", y 519
#-CAMFAMACT
 antes era como la cuestión de que si 520 -#
 no, me enojaba, "pues no y ya", a la 521 |
 primera si me dice que no, también yo 522 |
 era mucho de orgullo, y ahora no. 523 -#
#-FAMNOCONVI
 Antes yo iba de vacaciones, casi no 524 -#
 estaba en mi casa, bueno sí estaba 525 |
 pero en las mañanas, en las mañanas y 526 |
 en las tardes, pero en las noches me 527 |
 salía, y cuando llegaba mi mamá no me 528 |
 encontraba, nada más llegaba y cuando 529 |
 yo llegaba ella ya estaba durmiendo, y 530 -#
#-CAMFAMACER \$-CAMFAMCONV
 ahora todo lo contrario, o sea, 531 -#-\$
 incluso con Gido, incluso con ellos me 532 | |
 alejé un poco, en la noche iba un rato 533 | |
 y me regresaba luego con mimamá. En la 534 | |
 casa cenábamos juntos, contábamos 535 | |
 chistes, cotorreábamos, era distinto, 536 | |
 definitivamente fue distinto, mi 537 |-\$
 relación con ella ha cambiado, fue 538 |
 totalmente distinto con ella, y de ahí 539 |
\$-CAMFAMACT
 le dije que quería ir a Acapulco, 540 |-\$
 "quiero estar unos días ahí", 541 | |
 "adelante", ahora sí que me estaba 542 | |
 apapachando, "sí te vas unos días, 543 | |
 perfecto", y ya cuando regresamos 544 |-\$
 íbamos a ir a Morelos con ella, pero 545 |
 para reunirnos toda la familia en 546 |
 México, y ya los chavos ya casi ni los 547 |
 ví, "saben qué chavos, yo voy a ir a 548 |

Mor ellos con mi familia, voy a ir 549 |
 aquí, voy a ir allá con mis hermanos", 550 -#

#-CAMFAMEXSE
 y todo eso me ha ayudado, todo eso lo 551 -#
 fui integrando en la manera en que yo 552 |

\$-PERSICAPAC
 también, me demuestran cariño, me 553 |-\$
 demuestran que sí me quieren, yo 554 | |
 también, a lo mejor ellos necesitan 555 | |
 apoyo, yo lo quiero y me lo han dado, 556 | |

%-CAMFAMTRA
 y ellos también así, aquí lo puedo 557 | |-%
 dar, aquí también puedo, no 558 |-\$ |
 necesariamente tiene que ser con puros 559 | |
 abrazos y todo lo demás, sino "estoy 560 | |
 aquí contigo y qué hacemos, qué 561 | |
 hacemos juntos", y eso es lo que, al 562 | |
 menos a mí esta experiencia fue muy 563 | |

\$-CAMFAMACER
 padre, me gustó mucho porque con mi 564 -#-\$-%
 papá también casi nunca sale con 565 |
 nosotros, fue, nos reunimos todos, 566 |
 bailamos con mi mamá, cotorreo 567 |
 bailando, cotorreando, con mi hermano 568 |
 en Chilpancingo que también tenía 569 |
 tiempo que no lo veía, con él también, 570 |
 olvidando también mi actitud rutinaria 571 |
 de aquí, de la oración, vamos a 572 |

#-PERSIQUIER
 pasear, y también estaba en 573 -#-\$
 disposición, es decir, se me antoja 574 |
 esto y lo hacemos, si es el momento, 575 |
 si es el momento prudente para 576 |
 hacerlo. 577 -#

Laura: Y sientes que todo este cambio 579 .
 fue del curso o no. 580

#-CAMACERBAR #-CAMACERMAS
 Ronaldo: Claro, ciertamente no nada más 582 -#
 del curso, de otras cosas, pero 583 |
 integrando, también complementando e 584 |
 integrando lo que vemos aquí, lo que 585 |

\$-CURSOAYUDO
 hemos visto, por lo menos esta 586 |-\$
 cuestión del acercamiento, es decir, 587 | |
 un poquito pues a los demás, quita 588 | |
 esas barreras, quita esas máscaras, 589 -# |
 todo eso de alguna manera va en 590 |
 relación con lo que veíamos, ya no 591 |
 nada más en la cuestión del movimiento 592 |
 de manos y de ojos, quizá algo más de 593 |
 fondo, quizá algo más interior, que no 594 |
 nada más se quede en el movimiento de 595 |
 manos. 596 -\$

Laura: Y tu familia te reportó o te dijo 598
 "te noto cambiado", ellos notaron tu 599
 cambio, ese cambio que tú sentiste que 600
 hubo en ti. 601

Ronaldo: Por lo mismo, no es que me lo 603
 hayan dicho, no me lo dijeron, pero 604

#-CAMFAMACT
 ciertamente ella incluso yo siento que 605 -#
 sí me lo reconoce, porque si no fuera 606 |
 así no hubiera tenido esas atenciones 607 |

para conmigo; al menos tal vez no me 608 -#
haya dicho vienes muy cambiado, por lo 609

#-FAMCOMSUPE
mismo, nunca había habido esa misma 610 -#
comunicación, que ella expresara "oye 611 |
estás cambiando", no habría habido 612 -#
esas atenciones para conmigo, porque 613
ella me lo decía "vamos para allá, 614
hacemos esto", "dime", "te digo", y 615
todo esto de alguna manera refleja 616
que, incluso a mí en la casa, dejarme 617
en la casa también, por ejemplo en 618
dado momento de reprender a los niños, 619
ya no es de que ella me gritara, o que 620
me grite, yo puedo en dado momento 621
reprender a los niños, en su justa 622
forma también, y ella feliz de la 623

#-CAMFAMACT
vida, te digo, son las atenciones que 624 -#

\$-CAMFAMCONF
tuvo conmigo, la misma confianza que 625 |-\$
tuve, y los deseos que ella tenía 626 |-\$
también, porque ella anteriormente 627 -#
decía "hay que salir a algún 628
balneario, hay que ir a este" y no lo 629
habíamos hecho hasta apenas, por 630

#-CAMFAMACER
esofue muy padre para mí, muy buena 631 -#
experiencia con mi hermano incluso, 632 |
porque andaba con mi hermano, varias 633 |
veces fuimos a cenar por ahí, ya no 634 |
nada más en la casa, para mí eso dice 635 |
demasiado, sin necesidad de que me 636 -#
diga "sabes qué, te noto muy 637
cambiado", simple y sencillamente eso, 638

#-PERSICAMBI
al menos yo doy por hecho y que ella 639 -#
también, mi hermano, mi papá, que yo 640 |
definitivamente estoy cambiado, claro, 641 -#
con mi coraje en un dado momento, mis 642
arranques, pero ahí está, no 643
totalmente pero sí ahía está. 644

Laura: Me da mucho gusto porque dentro 646
de Desarrollo Humano, y justo lo 647
platicábamos el miércoles que tuve 648
clase, preguntaban que qué es el 649
cambio, qué es para uno el cambio, y 650
ya comentamos, pero salió una cosa muy 651
interesante, que para que el otro 652
puedacambiar, o para que tú mismo 653
puedas cambiar, la base principal es 654
la aceptación, que te acepten como 655
eres, pero que aparte en cuanto tú 656
cambias, puedes aceptar el cambio del 657
otro, o puedes ayudar a que el otro 658
cambie, o incluso aceptar su no 659
cambio. Y te digo que me da gusto, 660
porque dentro de Desarrollo Humano se 661
habla de que cuando uno cambia, no 662
nada más cambia uno sino que afecta a 663
las personas que están a tu alrededor, 664

#-CAMRELFAM
y ahorita, con lo que a ti te tocó 665 -#
vivir en tu familia fue eso, vas tú 666 |
con un cambio y al mismo tiempo esto 667 |
genera cambios también en tu familia, 668 |

en la forma en como se relacionan. 669 |

Ronaldo: Yo reconozco esa parte porque 671 |

sí es cierto, al menos se ha dicho o 672 -#

se dice muy seguidamente, pero no se 673

asume con esa misma consciencia, 674

muchas veces se ha escuchado "está 675

triste, porque es tristeza", "está 676

alegre, es alegría", de fondo te está 677

diciendo, te demuestra no con todos su 678

sentido, no con todo el sentido de 679

fondo, sino como que nada más 680

inmediato, nada más en momentos 681

inmediatos, como que en ciertos 682

momentos, pero ya no es algo de que lo 683

apropies, que sea más constante en tu 684

persona, que sea fomentarse, mas 685

enraizado a tu personalidad afectiva. 686

#-CAMRELFAM

Al menos es lo que noté, incluso ahora 687 -#

mi hermano, mis hermanos, mi mamá, me 688 |

decía "qué quieres cenar", y hacía 689 |

gelatina y toda la cosa, y mis 690 |

hermanos un cierto celo, no celo así 691 |

nada más por el momento, "ay sí, tú 692 |

chiquito", por lo mismo, yo dejándome 693 |

que me chiqueara, no siempre vengo y 694 -#

ya mi mamá como que luego reaccionaba 695

al decirles "bueno, pues entiéndalo, 696

#-FAMMANQUER

él casi no viene". Eso me dio gusto, 697 -#

de por sí que antes mi mamá me quería, 698 |

me querí a a su manera en cuanto a que 699 |

ella sabía que yo le respondía, y esa 700 |

\$-CAMFAMAFEC

es una, es otra forma de querer en 701 .|- \$

cuanto ya más rica, ya no era como 702 | |

relación empleado y patrona, al menos 703 -# |

por ahí por darle un sentido, un 704 |

nombre, era distinto, las atenciones 705 |

#-CAMFAMACER

eso más que nada; y mis hermanos 706 -#- \$

también conmigo me la llevaba bien, 707 |

buena onda, el mayor, pero conmigo 708 |

también "qué hacemos, tú dime", "si 709 |

quieres vamos y esto y lo otro", 710 |

"perfecto", incluso yo "qué te parece 711 |

si vamos", y él a veces que andaba 712 |

medio cansado y me decía "como gustes", 713 |

y yo "no, estás cansado, otro día, no 714 |

hay bronca", "es más, vamos", es esa 715 |

confianza, y decir en dado momento, 716 |

aún cuando uno se sienta así a lo 717 |

mejor no muy dispuesto, se busca a lo 718 |

mejor ese momentito, a lo mejor puede 719 -#

ser padre, n o predisponerse, en decir 720

"es que estoy así me la voy a pasar 721

#-CAMFAMACT

mal", entonces eso también cambió 722 -#

mucho, más que nada lo noté con mi 723 |

madre, y mi papá también, son las 724 |

atenciones. 725 -#

Laura: Y ahora a dos meses de que 727

terminó el curso, cómo sientes que ha 728

cambiado tu relación con los demás 729

seminaristas. 730

#-CAMEXPNECE \$-PERSICAMBI %-CAMCOMDEM

Ronaldo: Bueno, sí he cambiado, no nada 732 -#-\$-%
 más para decir siempre "sí, sí, sí", 733 | | |
 sino también en dado momento decir "no 734 | | |
 puedo, tengo trabajo, estoy ocupado", 735 | | |
 más abiertamente. Por ejemplo, con los 736 | |-%
 que ya conozco más, Gido y Erasmo, 737 | |
 también es decir "yo también tengo mis 738 | |
 momentos", más abiertamente, ya no 739 | |
 nada más la cuestión del siempre 740 | |
 juntos, yo tengo ciertas actividades, 741 -# |

#-CAMMASCONF

también puedo empezar a formar mayores 742 -# |
 lazos con otras personas, por ejemplo 743 | |
 en este caso Temo con mayor relación, 744 | |
 con Luis, con Ciro también, y también 745 | |
 ellos, bueno él se acerca más a mí, 746 | |
 como que me tienen también más 747 | |
 confianza, y por lo mismo, porque 748 -# |

#-CAMEXPDIIF

ahora también estoy expresando 749 -# |
 diferencias. 750 -#-\$

Laura: Fíjate que yo, antes de que 752
 empezara el curso, con el tiempo que 753
 ya los he conocido, por ejemplo yo al 754
 principio los confundía a ti y a Gido, 755
 siempre era como "quién es Ronaldo y 756
 quién es Gido", porque siempre eran 757
 los dos, llega Erasmo y eran los tres, 758
 y siempre como que sentía que había, 759
 no sé si decir una sola voz, que era 760
 más fuerte que era la de Gido, y ya en 761
 el curso empecé a darme cuenta que 762
 igual Gido, no me acuerdo si fue en lo 763
 de los lentes o la vez que yo le decía 764
 que no dejaba participar al otro, y 765
 que Gido empezó aquí con su rollo, y 766
 tú te volteaste y dijiste "No"; este 767
 precisamente y eso a mí me llamó la 768
 atención porque se me hizo muy fuerte 769
 de a como yo los sentía antes, a como 770
 ya de pronto ya "tengo mi voz", si 771
 surge a partir del curso. 772

#-CAMEXPDIIF

Ronaldo: Qué curioso, en ese momento la 774 -#
 verdad sí fue decir "es que no", yo al 775 |
 menos en mí estaba que no estaba de 776 |
 acuerdo simple y sencillamente, no en 777 |
 todo, pero simple y sencillamente no 778 |
 lo externaba tampoco, entonces en ese 779 |
 momento por eso lo externé, y no por 780 |
 eso nos vamos a enojar, sino al 781 |

\$-QUERNOACUE

contrario. A él tengo tiempo de 782 -#-\$
 conocernos y lo aprecio demasiado, a 783 |

#-CAMACEPOTR

fin de cuentas es su persona, aprendes 784 -# |
 a querer a la persona tal como es, y 785 -# |
 no por ello decir que estoy de 786 |
 acuerdo, simplemente que lo ves como 787 -\$
 persona, y que también me ha de 788
 suceder a mí, en un dado momento, aún 789
 cuando exprese sus frases irónicas, a 790
 fin de cuentas sabe estar ahí cuando 791

#-CAMEXPDI

se quiere y a lo mejor en momentos 792 -#
 fuertes, te sabe responder, y en dado 793 |
 momento yo decir que "no", yo por 794 -#
 esote digo, cuando empezó a decir, 795
 porque yo al menos percibí que se 796
 justificaba, pero bueno no siempre voy 797
 a justificarme, y eso es algo que nos 798
 cuesta reconocer, "ya, no, es cierto, 799
 me lo dijeron y me lo dijeron muy 800

#-CAMEXPDI

bien", y yo por eso lo externé en ese 801 -#

\$-NOEXPDI

m omento, "no estoy de acuerdo", si me 802 |-\$
 quedo callado también no ayuda en 803 | |
 mucho. Yo por eso dije muchas cosas 804 -#-\$

#-DIFFORMSER \$-CAMEXPDI

también, y en dado momento, ahorita 805 -#-\$
 también muchas cosas también él dice 806 | |
 una cosa y yo le digo otra, hay 807 | |
 diferencias, reconocer que él y yo sí 808 |-\$
 somosdiferentes, pero que a fin de 809 |
 cuentas eso no hace que dejemos de ser 810 |
 amigos, pero que sí en otras cosas tu 811 |
 puedes lo tuyo y yo te externo lo mío, 812 |
 no somos iguales, y por eso en ese 813 -#
 momento por eso lo externé. Y sí 814
 ciertamente en esos momentos 815

#-CAMEXPDI #-PERSIQUIER

esporádicam ente lo expresaba, yo sé 816 -#
 que no estoy de acuerdo pero ahora lo 817 |
 externo también, también eso, y bien. 818 -#
 Otro punto a favor, al menos yo lo veo 819
 de esa manera, porque no nada más en 820
 la cuestión de "porque tú lo dices, tú 821
 sabes", no, "tú lo dices, pero yo te 822
 digo esto", es otra cuestión, es otro 823

#-PERSICINCO \$-DIFFORMPEN

paso, y él sabe que yo tengo otras 824 -#-\$
 ideas, tengo otros conceptos; irse 825 |-\$
 reconociendo e irse conociendo más 826 |
 todavía en esa parte que no estaba 827 |
 presente. Incluso con Máximo también, 828 -#
 un arranque también, fue así fuerte 829
 porque sí como que me sentó, y yo 830

#-CAMGUARENC

también en ese momento sí, pero mi 831 -#
 coraje duró un momento; en otro 832 |
 momento en mi persona hubiera sido de 833 |
 que mi coraje hubiera seguido, ahora 834 |
 no, ya me lo dijo, ya no le respondí, 835 |
 ahí que se le pase, para que guardar 836 |
 rencor, y ahorita nos seguimos 837 |
 hablando, al menos en mí ya no dio 838 -#
 para más seguir así y decirle "oye, 839
 sabes qué", fue un momento de 840
 arranque, también yo reconozco, ahí yo 841

#-SEMEJANZAS

me he puesto a reconocer que así como 842 -#
 yo he reaccionado, así es como a lo 843 |
 mejor él reaccionó, alverlo también me 844 |
 veía a mí, así era como yo reaccionaba 845 |

\$-PERSICAMBI

a veces. Al menos en mí, no en mucho, 846 -#-\$
 mucho, pero ciertas cositas sí van 847 |

#-CAMRESPERS

cambiando definitivamente. En momentos 848 -# |

sí respetarnos, en los momentos de 849 | |

%-CAMINTEOTR

trabajo en que nos encontramos. Por 850 -# |-%

ejemplo también con esto de Luis, de 851 | |

su enfermedad, irlo a ver, cómo está, 852 |-%

#-NOINTERDE

porque antes yo así no me interesaba 853 -# |

lo que le pasaba al otro, y eso 854 -# |

cambia, son pequeños o grandes 855 |

detalles que van cambiando, pero todo 856 |

eso si lo vas practicando, vas 857 |

acumulando, y vas cambiando en muchas 858 |

cosas. 859 -

Laura: Este grupo recibió el curso de 861

comunicación y lenguaje no verbal, tú 862

que diferencias notas en el grupo a 863

raíz de que recibe este curso en 864

relación a como era antes el 865

seminario. 866

Ronaldo: La verdad no sé si sea por el 868

curso, no tendría muchas bases, pero 869

#-PEROTCAMBI

al menos sí me he percatado, sí me he 870 -#

dado cuenta de que sí han reflexionado 871 |

sobre esto que vimos, porque incluso 872 |

entre broma y comentarios se saca 873 |

esto, "es que la expresión", incluso 874 |

\$-CAMPRESDE

lo mencionamos en el comedor, y si lo 875 |-\$

analizamos así podemos decir que está 876 | |

presente, está presente en la persona, 877 |-\$

porque incluso ellos lo mencionan "que 878 |

la expresión no verbal", y al momento 879 |

\$-CAMPRESDE

causa chiste por repetirlo, pero en el 880 |-\$

fondo dice mucho, tenerlo presente, te 881 | |

digo esto, hago esto, porque lo vimos, 882 | |

y ciertamente sí es cierto que ciertas 883 | |

cositas que se quedaron grabadas y que 884 |-\$

son muchos elementos para 885 |

\$-CAMESCUDE

reflexionarlos. Incluso en una, creo 886 -#-\$

que en la misma actividad de respeto, 887 |

cuando menos de atención, de escucha, 888 |

cuando menos ha habido un poquito más 889 |

#-PEROTCAMBI

de escucha. Al menos sí he notado 890 -#-\$

ciertos cambios, y a lo mejor no es 891 -#

una base muy sólida, pero sí es cierto 892

#-CAMPRESDE

lo que te digo, el comentarlo y en 893 -#

dado momento decir "es que es por 894 |

\$-PERLNVDEM

esto, por lo que vimos", y tu mirada 895 |-\$

dice esto, son elementos que tienen 896 |-\$

presentes de alguna manera, y sí los 897 |

tienen presente es porque normalmente 898 |

a lo mejor en dada situación se te 899 |

viene a la mente eso y lo relacionas, 900 |

es que vimos parte de esto, tiene su 901 |

peso. No tienen muchas bases, porque 902 -#

desde un principio con este grupo nos 903

empezamos a llevar bien, no había 904

mucha dificultad en ello, yo noto que 905

sí, incluso no sé si es normal, muy 906

normal como ahorita se empezó a ver un 907
poco más, no sé si otro te va a decir 908

#-CAMPRESDE
que sí va a ser por el curso. Al menos 909 -#
en momentos se ve que sí está presente 910 |
y que algunas cosas sí las han puesto 911 |

\$-PERSICAMBI
en práctica. No sé en ellos que tanta 912 -#-\$
resonancia en ellos haya tenido, pero 913 |
al menos a mí sí me sirvió. 914 -\$

Laura: Y tú en algún momento que en el 916
curso te llegaste a sentir violentado, 917
a disgusto, por lo que se estuviera 918
viendo, o porque te estuviera moviendo 919
el tapete. 920

Ronaldo: Así, así, no. Durante el curso, 922
que me haya sentido a disgusto o algo 923

#-CURSOAPREN
por el estilo pues no, todo lo que 924 -#
hicimos, todo lo que vimos fue para 925 |
sacarle el mayor provecho que se 926 |
pudiera, y las actividades que 927 |
hacíamos y todo esto era "pues le 928 |
entramos", algunas, como ya vimos 929 |
aquí, hay cosas que aunque sea la 930 |
misma dinámica, aprendes cosas, todo 931 |
lo que vimos fue en atención más que 932 |
nada a aprender, a ver y a corregir sí 933 -#
había algo, ciertas cosas, que eso nos 934
pudiera apoyar. 935

Laura: Sabes porque te hice esta 937
pregunta, en una de las entrevistas 938
alguien me dijo "es que a veces no me 939
gustaba lo que estaba descubriendo de 940
mí", por ejemplo cuando fue lo de las 941
máscaras, "sí, de pronto sí me sentía 942
muy temeroso de lo que estaba 943
descubriendo y me sentí incómodo y no 944
me gustaba", entonces por eso surge 945
esa pregunta, porque la verdad yo no 946
la tenía planteada, pero ahorita que 947
me reportaron eso, bueno, a lo mejor 948
pudo haber sucedido. 949

Ronaldo: Mas que violentado, yo no le 951

#-NOCOMPERSI
llamaría de esa manera, a veces era 952 -#
como "van a saber esto y a nadie se lo 953 |
he contado", pero si en otro tiempo 954 |
hubiera sido, a lo mejor yo no hubiera 955 |
dicho nada, no hubiera mencionado 956 |

\$-PERSICAMBI
nada, pero a raíz de que ciertamente 957 |-\$
fui cambiando en mi persona, son cosas 958 |-\$
que son parte de mi historia, pero son 959 |
cosas familiares que viví y yo sé como 960 |
las viví, y qué sentido le doy. Al 961 -#
contrario, ahorita comunicarme con los 962

#-NOCOMDESCO
demás, antes incluso con José llegué a 963 -#
tener unas broncas, me costó trabajo, 964 |
nunca se lo dije, nunca platicamos, 965 |
porque él quería saber cosas de mi 966 |
persona, y yo se lo dije "sabes qué, 967 |

no te tengo confianza, tu cara nomás 968 |
 no me gusta", así se lo dije y se sacó 969 -#
 de onda, y a veces soy muy directo 970
 también, como fue en lo de los lentes. 971
 Si ellos ven en mí algo pues también, 972
 pero si en algo les sirve también, si 973
 algo aprenden de ellos, qué mejor, y 974
 expresarlo también, tengo esta cosa, 975
 no me van a acabar de conocer pero es 976
 parte de mí, de mi vivir, de lo que me 977

#-NOCOMPERSI

ha pasado. Eso te digo, yo sí entiendo 978 -#
 porque a mí me costaba demasiado 979 |
 trabajo expresarlo, comunicarlo, es 980 |
 parte de mí, es particular, pero lo 981 -#
 vas asimilando, lo vas viendo desde 982
 otra perspectiva, tienes otra mirada 983
 para ello; mas que violentado, sí en 984
 un dado momento, al momento si ay, 985
 pero no es algo así como decir algo 986
 que me causara mucho revuelo en mi 987
 persona. Anteriormente sí, pero en lo 988
 particular no. 989

Laura: Y ya en particular conmigo cómo 991
 te sentiste conmigo, cómo me sentiste 992
 o como la que era, la que estaba dando 993
 el curso. 994

Ronaldo: Ya te lo dije, te lo dije aquí, 996

#-PINOCUEX

al principio te logré identificar como 997 -#
 tu, en cierto momento como que 998 |
 "cabrones, no entienden o cómo le 999 |
 hago", o sea no cumpliendo tus 1000 |

\$-EXPPENSAMI

expectativas, y me acuerdo que te lo 1001 -#-\$
 dije "sí Laura te sentí que esto era 1002 |
 de tucurso, como que no era, agarra la 1003 |
 onda", te lo dije porque así lo capté, 1004 -#

!-FADISPOSI

pero me gustó también tu disposición, 1005 !

#-FAFLEXIBI

y también que tú dijeras "vamos, 1006 -#
 dejémonos de formalidades, encuadres y 1007 |
 vayamos a algo más libre, algo más 1008 |

\$-FAPARTICI

flexible", y también en eso yo me se 1009 |-\$
 ntido muy bien, y además me sentí en 1010 | |
 onda, en armonía, de decir tú entrabas 1011 -# |
 a la dinámica, y eso ayuda demasiado, 1012 |

#-CAMAPERTDE

te ayuda a abrirte, a abrirte más, 1013 -# |
 vencer tus obstáculos, porque entrar 1014 -#-\$
 en eso, porque entendemos el momento, 1015
 entendemos la situación, comentarios y 1016
 lo que sale de esto, viene, lo 1017
 respetamos, estamos para ello, estamos 1018
 en esto, y analizarte, están bien, se 1019
 va viendo. Y también en dado momento, 1020
 saber cuándo uno está fallando, en 1021
 este caso es lo que nos decías, cuando 1022
 hay posiciones, te estás durmiendo, es 1023
 bueno saberlo, y eso a mí trato de 1024
 estar dispuesto, disponible, para las 1025
 actividades que se vayan presentando, 1026
 por ese lado al menos no me costaría 1027

mucho trabajo, pienso que no me 1028
#-FACONOCOT
costaría, o al menos si viene de otra 1029 -#
persona sí me costaría, pero a ti ya 1030 |
te conocí, eso también ayuda 1031 |
demasiado. 1032 -#

Laura: Entonces sí sentiste que hubo un 1034
cambio de cómo me percibiste al 1035
principio, al final. Y específicamente 1036
en qué parte, en qué momento empezaste 1037
a sentir el cambio en mí. 1038

Ronaldo: No me acuerdo detalladamente, 1040
pero era cuando, incluso tu forma de 1041
captar a los demás al decir "pss, 1042
cállate", porque en un principio tú 1043
llegaste a decir "el respeto, escuchen 1044
a los demás", tú mencionaste el decir 1045
"cuando esté hablando el otro, 1046
escuchen"; al principio yo sí noté que 1047
sí iba por ahí, por esa parte que tú 1048
estabas así, y como que todo el mundo 1049
estábamos cotorreando, hablando, y era 1050
la forma más que nada de dirigirte a 1051
nosotros, como que de una manera yo 1052
percibía que tú al dirigirte a alguno 1053
de nosotros era con un cierto aire de 1054
"respeten, por favor", como que se 1055
estaba dando la cuestión, como que se 1056
estaban dando los polos ahí, nosotros 1057
por un lado y tú por otro, no 1058
totalmente pero sí algo había de ello; 1059
después, una vez cuando llega ste con 1060
lo de la música, también es ese 1061
momento tú venías con una cierta 1062
postura, con una cierta actitud, pero 1063
después dijiste "que les parece si 1064
hacemos esto", hay una reacción, un 1065
cambio definitivamente, de decir "ya 1066
olvidémonos de esto". En ese 1067
momento también se me hizo fuerte 1068
porque tú vienes con una cierta 1069
postura, una cierta actitud, pero en 1070
dado momento, así de repente, "qué les 1071
parece si hacemos esto", "perfecto", 1072
ya hay un cambio definitivamente ahí, 1073
tomar otra actitud frente a la 1074
situación, y no sé si a partir de ahí 1075

#-FAESCUCHA
ya estábamos cotorreando y ya no era 1076 -#
de "cállense", sino era ahora que 1077 |
están platicando, que están diciendo, 1078 |
ya no es lo mismo, ya no es la misma 1079 |
actitud de "por favor dejen escuchar", 1080 |
de mucha seriedad, es muy importante, 1081 |
es más relajado, de decir "el desmadre 1082 |
a lo mejor no se va a acabar, pero que 1083 |
ese desmadre que se está haciendo 1084 |
sirva o que sea también provechoso 1085 |
para decir "de qué están platicando", 1086 |
por lo menos saber que están diciendo 1087 |
y a lo mejor algo sale que a lo mejor 1088 |
ayude a ver lo que estamos viendo, la 1089 |
temática, lo que sea. 1090 -#

Laura: Como esto es prueba y error, yo 1092

me ubico en esos tres primeros días, 1093
porque fueron las tres primeras 1094
sesiones, y sí era como "programa, 1095
programa" y esperar que se dieran unas 1096
cosas y ya llegó un momento en que 1097
dije "ya, a la madre"; y luego, el 1098
día de los juegos, y los chistes y que 1099
cada quien tenía que poner un juego, 1100
eso sin tener que ver con 1101
comunicación, "basta de programita, 1102
basta de todo y tan tan, ya", y lo más 1103
padre es que, ya ves que les había 1104
comentado de que me quité de mis 1105
expectativas, "que si la unión del 1106
grupo, que se van a conocer más a sí 1107
mismos, de que va a mejorar la 1108
relación entre ellos", y sin embargo 1109
ahorita en las entrevistas ha salido 1110
mucho lo de la unión, ha salido mucho 1111
lo de qué se fue conociendo cada uno 1112
de sí mismo, "ya ves, si los hubiera 1113
dejado como objetivos". Y qué te ha 1114
parecido ahora que les dijo el padre 1115
que voy a dar otro curso. 1116

Ronaldo: Dijo que ibas a dar otro curso, 1118
para mí perfecto, o sea porque fue 1119
buena experiencia. Más para 1120
complementar, no quedarnos en esa 1121
primera partecita, sino tener más 1122
bases, más elementos, más 1123
conocimientos. 1124

Laura: Espero en 15 días o lo más en 1126
tres semanas empezar. Esperemos que no 1127
haya problemas. Lo que yo espero es 1128
que algunas de las sesiones nos 1129
permitan que vengan algunas de las 1130
mujeres del grupo. Lo veo por el rollo 1131
de las dinámicas, porque ahora va a 1132
ser autoestima, y si seguimos con el 1133
mismo grupo, por lo menos que pueda 1134
haber dinámicas mixtas, en las que se 1135
puedan ir conociendo más. No sé si 1136
quieras agregar algo más. 1137

Ronaldo: No, muy bien, que quiera 1139

#-FAAPERTUR #-FAAMBCONFI \$-FARETROAL

agregar algo no. Sólo que siga siendo 1140 -#-\$
dinámico, de mayor confianza, apertura 1141 -# |
y retroalimentación, tanto de uno como 1142 -\$
de los demás, yo esperaré que fuera 1143
así. Perfecto, sigamos adelante así 1144
como vamos. 1145