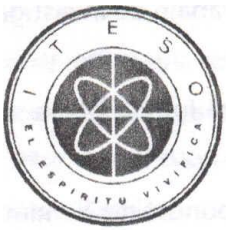
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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

"VINCULÁNDONOS DESDE EL CORAZÓN"

TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO PARA RENOVAR LAS RELACIONES INTER E INTRA PERSONALES CON MUJERES PERTENECIENTES A LA COMUNIDAD DE LA PARROQUIA SANTIAGO APÓSTOL, FUNDAMENTADO EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

TRABAJO QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:
LIC. ALMA ELOYNA GUADALUPE JIMÉNEZ FALCONI

ASESOR:
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

LECTOR:
DR. HÉCTOR TIBURCIO SEVILLA GODÍNEZ

TLAQUEPAQUE, JAL., A 17 DE OCTUBRE DE 2012

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 25 de septiembre de 2012

Lic. Alma Eloyna Guadalupe Jiménez Falconi

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **"VINCULÁNDONOS DESDE EL CORAZÓN. TALLER DE AUTOCONOCIMIENTO PARA RENOVAR LAS RELACIONES INTER E INTRA PERSONALES CON MUJERES PERTENECIENTES A LA COMUNIDAD DE LA PARROQUIA SANTIAGO APÓSTOL, FUNDAMENTADO EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día miércoles 17 de octubre de 2012 de 11:00 a 13:00 horas en la Sala A del Edificio "Xavier Scheifler".

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Secretario: Dr. Héctor Tiburcio Sevilla Godínez
Vocal: Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Dr. David González Chávez
Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Atentamente,

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

ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara
www.iteso.mx

DEDICATORIA

A Germán quien decidió recorrer la vida junto a mí

A Eloyna y Caro, mis mejores regalos de parte de Dios

A mi madre y hermanas por ser parte de mis fuertes raíces

A mi padre quien me acompaña siempre

AGRADECIMIENTOS

"El agradecimiento es la memoria del corazón"
Lao-tsé

El presente trabajo de grado implica que he logrado llegar al final de la maestría, logrando llevar a cabo la intervención y realizado el trabajo de grado. Quiero agradecer a todas las personas que contribuyeron a que esto fuera posible, no quisiera dejar de nombrar a alguna, sin embargo procuraré mencionar a quienes estuvieron más de cerca en todo este proceso.

Mirar en retrospectiva me lleva a recordar muchas experiencias, en su mayoría gratas, en cada grupo en el que tuve la gran fortuna de participar, principalmente las vividas en mi grupo de crecimiento, por lo que comenzaré por agradecer de manera especial a mis compañeros: Betty, Rosa Adriana, Lulú, Letizia, Raquel, Gloria, Débora, Yanalúm, Yirna, Xavier, Gera por ser parte importante en mi transformación personal, a mis maestros Marlé, Laura, Bertha, Carlos, David, Laura M., Sofía, Gaby quienes me acompañaron durante las clases, transmitiéndome sus conocimientos y sobre todo facilitando mi aprendizaje, de manera especial quiero mencionar a mis maestros de talleres, Héctor Sevilla y Noé Miranda ya que con su ayuda logré llevar a buen fin la intervención, y de manera más especial a Antonio Aguilera, mi asesor en la realización de este trabajo de grado, ya que con su apoyo, acompañamiento y guía me ayudó, tanto en el análisis de todas las evidencias que recolecté durante la intervención, como para la terminación de este trabajo de grado.

A todos los compañeros que tuve durante todas las clases, quienes, con sus aportaciones enriquecieron mi aprendizaje y mi crecimiento.

Agradezco también a mi esposo por su gran apoyo en todos los sentidos y a mis hijas por su comprensión y ayuda durante todo este tiempo.

Agradezco al grupo de musas (Clío, Calíope, Talía, Mnemea, Aedea, Euterpe, Urania, Meletea y ocho musas más que estuvieron al menos una sesión) que se comprometieron con su propio desarrollo confiando en el grupo y

participando activamente en el taller-grupo de encuentro. Agradezco también al Sr. Cura David Reynoso, párroco de la parroquia Santiago Apóstol, quien me facilitó las instalaciones donde llevé a cabo el taller.

Y para finalizar quiero agradecer a Dios esta gran oportunidad de avanzar en mi proceso de crecimiento personal y de poder acompañar a otros en sus búsquedas de respuestas y auto comprensión.

RESUMEN

“Vinculándonos desde el corazón” fue un taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), con señoras pertenecientes a la comunidad de la parroquia Santiago Apóstol en Zapopan, Jalisco. Participaron de manera constante, ocho señoras en edades de los 35 a los 78 años de edad; fueron en total diez sesiones, la cita fue los días miércoles de diez a doce y media del día, comenzando el siete de septiembre y concluyendo el nueve de noviembre de 2011.

El propósito de la intervención fue que las participantes contactaran con su experiencia con la intención de actualizar su auto-concepto y de esa manera renovar sus relaciones consigo mismas y con los demás mediante su participación en un taller-grupo de encuentro fundamentado desde el ECP.

Al inicio de cada sesión realizamos algún ejercicio de silenciamiento o de concentración para intentar tener la presencia y disposición total de las señoras, realizamos algún ejercicio estructurado alusivo al tema de la sesión y posteriormente llevábamos a cabo el plenario, donde las participantes compartieron sus experiencias y se llevó a cabo el acompañamiento para que ellas fueran comprendiéndose a sí mismas y aumentando su darse cuenta de lo que ellas experimentan y de las áreas de oportunidad que cada una tiene para mejorar, todo en un ambiente de confianza y libertad, intentando desarrollar más las habilidades propias del facilitador mencionadas por Rogers (1980), que son la consideración positiva incondicional, la comprensión empática y la congruencia de mi parte. Había también un tiempo para el cierre del taller de manera verbal, así como el llenado de la bitácora de la sesión que consistía en responder algunas preguntas sobre su darse cuenta de lo que en ellas se gestó durante la sesión, así como algún compromiso concreto a realizar sobre ese darse cuenta.

Con el conjunto de evidencias con que contaba, proseguí a realizar la codificación y sistematización de las mismas y fundamentada con el método fenomenológico (Martínez 1989) pude organizar, analizar y estructurar la información, obteniendo una estructura general para cada participante, en cuanto a su estado inicial, su proceso de cambio y su actualización.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO I. TALLER VINCULÁNDONOS DESDE EL CORAZÓN 3

1.1 Planteamiento y Justificación 3

1.1.1 Implicación personal con la intervención 4

1.1.2 Contexto de la situación 9

1.1.3 Contexto y características de las personas 10

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo 16

1.2 Propósitos de la intervención 21

1.2.1 Propósito general 21

1.2.2 Propósitos específicos 21

1.3 Plan de acción 22

1.3.1 Lugar de intervención 22

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros 22

1.3.3 Programa de la intervención 23

1.3.4 Recolección de información 24

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL 26

2.1 Estado actual del conocimiento 26

2.2 Hacia el logro de la autenticidad 30

2.2.1 La persona según Rogers 31

2.2.2 Vivir la experiencia; claridad en mi sentir 33

2.2.3 El auto-concepto y la construcción del marco de referencia interno 36

2.2.4 Nuevas simbolizaciones; nuevos significados 40

2.3 El encuentro con uno mismo y el encuentro con los demás 44

2.3.1 Congruencia 50

2.3.2 Respeto a la individualidad del otro 51

2.3.3 Comprensión Empática 52

2.3.4 La escucha activa 56

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN 59

3.1 Introducción al taller y presentación de integrantes 59

3.2 Abriéndome a la experiencia 62

3.3 Reconociendo mis máscaras y etiquetas 65

3.4 Reconociéndome individuo entre individuos 67
3.5 ¿Sé escuchar? 69
3.6 Identificando y expresando lo que siento 71
3.7 Reconociendo mis relaciones significativas y mis recursos para vincularme 73
3.8 Me siento comprendida cuando… 74
3.9 Reconociendo mi forma de interactuar de manera verbal y no verbal 77
3.10 ¿Cómo me relaciono conmigo misma y con los demás a partir de este taller? 79
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA 81
4.1 Organización de la información 81
4.2 Preguntas de análisis 82
4.3 Inmersión en los datos y proceso de sistematización de la información 82
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN 87
5.1 Avances en las participantes 87
5.1.1 Proceso y avances de Calíope 87
5.1.2 Proceso y avances de Talía 97
5.1.3 Proceso y avances de Clío 107
5.2 Mi desempeño como facilitadora 117
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES 125
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS 133
REFERENCIAS 136
APÉNDICES 142
Apéndice 1. Detección de necesidades 142
Apéndice 2. Formato “Cómo me relaciono hoy” 146
Apéndice 3. Bitácora de Sesión 2 146
Apéndice 4. Bitácora de Sesión 3 147
Apéndice 5. Bitácora de Sesión 4 147
Apéndice 6. Bitácora de Sesión 5 147
Apéndice 7. Bitácora de Sesión 6 148
Apéndice 8. Actividad “El círculo” (Sesión 7) 149
Apéndice 9. Bitácora de Sesión 7 150
Apéndice 10. Formato actividad (Sesión 8) 151

Apéndice 11. Bitácora de Sesión 8 151
Apéndice 12. Actividad (Sesión 9) 152
Apéndice 13. Formato Mochila (Sesión 10) 153
Apéndice 14. Bitácora de Sesión 10 153
Apéndice 15. Ejemplo de Bitácora de la sesión 4 154
Apéndice 16. Transcripción completa de la sesión 8 168
Apéndice 17. Ejemplo de Bitácora de participante en la sesión 3 188
Apéndice 18. Ejemplo de Actividad Dibujo 189
Apéndice 19. Ejemplo de formato "Cómo me relaciono hoy" 190
Apéndice 20. Ejemplo de foto de actividad 191
Apéndice 21. Ejemplo de Diario personal 192
Apéndice 22. Plan detallado de las sesiones de la intervención 193
Apéndice 23. Ejemplo de tabla de unidades temáticas 198

INTRODUCCIÓN

En este trabajo de grado comparto mi experiencia de llevar a cabo el taller "Vinculándonos desde el corazón", de septiembre a noviembre de 2011. Proceso de acompañamiento basado en el ECP como marco teórico, con la intención de crear condiciones para fomentar la auto-exploración y la actualización del concepto de sí mismas de las participantes y a raíz de ello se relacionaran desde otra forma de estar y lograran verdaderos vínculos desde el corazón. Desarrollado en las instalaciones de la parroquia Santiago Apóstol en Zapopan, Jalisco, donde imparto catequesis a niños de entre seis a ocho años de edad, desde hace diez años.

La socialización es algo tan antiguo como la existencia misma del ser humano, sin embargo, generación tras generación vamos arrastrando deficiencias en relación a ella, es algo que aprendemos por observación e imitación pero que no tenemos una instrucción real sobre cómo o desde donde relacionarnos, muchas personas viven insatisfechas en sus relaciones y no saben por qué o qué hacer al respecto, lo observo a mi alrededor, en mi propia experiencia lo viví, y la comunidad de la parroquia no es la excepción, de hecho apareció esa necesidad cuando se realizó la detección de necesidades; de ahí deriva entonces mi interés en el tema de este taller, no fue "la respuesta" pero sí dio luces de cómo y desde donde nos vamos relacionando, reconociendo que va en función de qué tanto la persona se conoce, se acepta y respeta la individualidad propia y del otro, así como de actitudes y habilidades que les permitan interactuar verdaderamente desde lo que están siendo.

El escrito que presento contiene cinco capítulos, el primero es en relación a los antecedentes, las necesidades de la población, los propósitos del taller, el planteamiento y el plan de acción que se llevó a cabo; el segundo capítulo se refiere al diseño del marco referencial que sustenta dicho taller; el tercero consta del análisis de la intervención, esto es, la narración de lo ocurrido durante la misma, la manera de codificación y sistematización de las fuentes de evidencias y generación de las preguntas de análisis; el capítulo cuatro es en relación a los alcances que pude identificar como resultado de la intervención y que dan respuesta a las preguntas de

análisis; el quinto capítulo es en relación a la discusión con autores. Está además la parte de las conclusiones, las referencias consultadas y la serie de apéndices que representan ejemplos de las actividades realizadas, las evidencias recolectadas, la forma de analizar dichas evidencias, entre otros.

CAPÍTULO I. TALLER VINCULÁNDONOS DESDE EL CORAZÓN

1.1 Planteamiento y Justificación

A continuación presento mis antecedentes personales, el contexto de la situación y las características de la población que participó en el taller, así como el proceso de detección de necesidades que llevé a cabo previo a la propuesta del taller de intervención.

La primera decisión a tomar fue definir la población con la cual quería trabajar, para ello contaba con tres opciones para formar el grupo, los niños de la catequesis, mis compañeras catequistas o las mamás de los niños que asisten al catecismo, decidí por el último grupo, ya que consideré que el beneficio no sólo sería para ellas sino que repercutiría también en los niños, ellas se vivirían en mayor congruencia y se relacionarían desde otra forma de estar, mientras que los niños aprenderían esa manera de relacionarse y a la vez estarían en un ambiente más armonioso lo cual los llevaría a desarrollarse de una manera más óptima como seres humanos. Dado que la respuesta de dichas madres no fue la esperada, abrí la invitación a madres de familia pertenecientes a la comunidad de la parroquia, aunque no llevaran a sus hijos a la catequesis de esa parroquia.

El objetivo de realizar la intervención desde la perspectiva del ECP buscaba ayudar a que las integrantes se sintieran con la libertad de expresarse sin sentirse juzgadas o invalidadas en sus revelaciones, se sintieran escuchadas, respetadas, aceptadas y porqué no, queridas, eso fomentaría que lograran explorar sus vivencias y expresarlas con mayor fluidez, confiando en sus propios recursos para resolverse o al menos auto conocerse y entenderse.

Esta propuesta pretendió generar procesos de cambio de una forma distinta a las que se ofrecen normalmente, ofreció un espacio de encuentro, donde se dieron descubrimientos reales de conducta, de pensar, de sentir, que llevaron a las participantes a darse cuenta de que lo que experimentan, no es que sea bueno ni

malo, es algo que es factible de cambio para la conveniencia propia y de quienes las rodean.

Mi experiencia como madre, como ser humano en proceso, como persona en entrenamiento para la facilitación, comprometida con lo que hago y sobre todo con el interés de dar una parte de mi persona para el desarrollo y crecimiento de otros, me dio la confianza de proponer este taller y grupo de encuentro con la intención de aprender, junto con ellas, a vincularme desde el corazón.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Nací en Comalcalco, Tabasco, ahí viví hasta los quince años, cuando salí a estudiar la preparatoria a la ciudad de Cuernavaca, Morelos, fue un gran cambio para mí llegar a vivir a una ciudad más grande y a desenvolverme más independiente, sin embargo, no del todo, pues llegué ahí porque ahí vivía mi hermana la mayor, así es que era estar con familia de todas formas, la carrera que elegí para estudiar no la había en ese campus, por lo que se me hizo fácil decidir mudarme a Monterrey para hacerla allá, estaba emocionada por ir a una ciudad más grande todavía, por la escuela también, sin embargo, ya estando allá, cuando me di cuenta que ya me iba a quedar realmente sola, me estaba arrepintiendo de la decisión, sin embargo ahora pienso que fue una buena determinación, aprendí muchas cosas viviendo allá, como administrarme en todo y responsabilizarme de todos mis actos. Cuando me gradué, regresé a Comalcalco, conseguí un empleo en una empresa paraestatal, a los dos años de estar allá me casé y a los ocho meses nos mudamos a vivir a la ciudad de México donde vivimos por un año, luego nos mudamos a Guadalajara donde llevamos viviendo veintiún años, aquí nacieron mis dos hijas, ahora que lo menciono, me doy cuenta que he vivido más tiempo en Guadalajara que en Comalcalco, pero mis raíces serán siempre tabasqueñas.

Estudié Ingeniería Química y de Sistemas, opté por esta carrera con base al plan de estudios que tenía, eran materias que me gustaban, investigué qué hacían, cuáles eran las funciones que desempeñaban los egresados e incluso platiqué con personas graduadas de esa carrera, y decidí que eso era lo que yo quería hacer, durante el

tiempo que duró la licenciatura lo disfruté mucho, y cuando realizamos la escuela práctica en Hylsa, pensé que eso era lo mío, éramos muy pocas mujeres, fuimos un grupo unido y cooperativo, la mayoría éramos foráneos, muy pocos eran de Monterrey, por lo que nos acompañábamos y éramos como una familia, ahora, algunos mantenemos comunicación vía internet.

Trabajé dos años en un complejo petroquímico en Cactus, Chiapas, era el mejor campo donde me podía desempeñar, fue una gran experiencia, luego me ofrecieron un mejor sueldo en la misma paraestatal en el área de informática y además en la ciudad, en Villahermosa, así es que dejé el complejo y tomé el empleo, tiempo después me ofrecieron empleo donde mi esposo trabajaba, igual en el área de informática y el ofrecimiento fue estar por un año en la ciudad de México y después mudarnos a Guadalajara y así ocurrió, trabajé en dicha empresa por cuatro años más hasta que mi hija la mayor tenía un año y decidí que quería estar con ella para verla crecer. Cuando ella tuvo cuatro años y ya estaba en preescolar, comencé a trabajar de docente de matemáticas a nivel secundaria, por dos ciclos escolares, en eso me embaracé de mi hija la menor y dejé las clases. Cuando mi hija menor tuvo ocho años ingresé a dar clases a nivel preparatoria de matemáticas y química, durante esos ocho años tomé varios diplomados, PNL, Inglés, Contra-análisis, Diseño gráfico y algunos cursos de manualidades. También realicé la maestría en Sistemas de Calidad y Productividad, fue algo que desde que me gradué de la licenciatura deseaba hacer y por fin lo pude realizar, cuando la terminé me convencí de que el éxito de los sistemas de mejora dependen de las personas que los llevan a cabo, de cómo están esas personas, de cómo se sienten y qué tanto se saben relacionar con los demás, entonces entré al diplomado y certificación en PNL, a decir verdad, fue algo superficial, pues cuando terminé no me sentía realmente preparada para ayudar a los demás mediante este método, entonces decidí que para poder hacerlo tenía que prepararme en serio, busqué algo más profesional, así es como llegué a la maestría en Desarrollo Humano, habían dos escuelas que la ofrecían en Guadalajara, me decidí por el ITESO pensando en que tendría que ser una preparación de mayor calidad. Ahora estoy convencida de la importancia que implica el proceso de crecimiento de cada persona para el desarrollo

de su vida, en todos los aspectos, es lo primero que deberíamos, al menos, saber y ya será decisión de cada quien entrarle o no.

Soy la menor de cuatro hermanas y soy la única que vive fuera del estado de Tabasco, normalmente nos vemos dos veces al año, ya sea que ellas viajen a Guadalajara o nosotros viajemos a Tabasco. Resulta que actualmente todas mis hermanas y yo estamos en el mismo canal con respecto a la búsqueda de ese crecimiento personal, todas además estamos involucradas en algo respecto a la religión, no sé exactamente cómo ocurrió eso, mis papás no fueron, para nada, interesados en la religión, siempre fuimos católicos de nombre, sólo de ir a misa los domingos si acaso. Debo mencionar que una de mis hermanas y mi esposo también tuvieron cierta influencia en mi introducción a estos temas de humanidades, además de lo que mencioné anteriormente.

Como ya mencioné, tengo dos hijas, una de diecinueve años y otra de catorce, mi esposo y yo tenemos veintidós años de casados, durante los cuales hemos vivido experiencias agradables y desagradables también, yo estoy convencida que nuestros distanciamientos han tenido relación, en su mayoría, con nuestra falta de conocimiento de cómo comunicarnos, para mí ha sido una revelación el darme cuenta, en el transcurso de la maestría, de que no me comunicaba adecuadamente y lo que eso repercutía en mi relación con mi esposo y también con mis hijas, además pude constatar el gran beneficio de saber comunicarme, cuando mi hija mayor entró en su adolescencia y yo no sabía que me estaba comunicando inapropiadamente con ella, nos distanciamos, el canal de comunicación se rompió, y cuando modifiqué mi forma de comunicarme con ella, mi relación con ella fue otra desde el primer momento en que lo comencé a hacer.

De niña me gustaba asistir a la misa de niños, como Comalcalco, en ese entonces era un lugar pequeño, y además vivíamos rodeados de familiares, los primos y algunos vecinos nos poníamos de acuerdo para irnos juntos a misa de niños, que por cierto era a las ocho de la mañana del domingo, más tarde, de adolescente, participé en las pandillas cristianas, cuando viví en Cuernavaca intenté integrarme a un coro de jóvenes, y ya en la universidad ingresé a un grupo llamado Misión Católica

Universitaria, ya casada, hubo un tiempo en que estuve alejada de la iglesia, más no de Dios, fue hasta que llevé a mi hija mayor a prepararse para su primera comunión cuando volví a acercarme a la iglesia y desde entonces participo como catequista de niños de alrededor de siete años, damos el catecismo propuesto por la diócesis de Guadalajara, imparto el libro cuatro, a mi parecer es un libro clave, es una edad en la cual los niños están más abiertos a aprender a socializar y a relacionarse con Dios y con los demás, es algo que disfruto cada vez más, aprendo de los niños y me gusta mucho darme cuenta de su gran imaginación, creatividad, espontaneidad, honestidad y siento que me contagio de todos ellos.

Este ciclo escolar fue el décimo desde que comencé a dar catequesis y definitivamente ahora la doy de manera diferente, aterrizando el contenido y pendiente de los niños, cómo lo asimilan, cómo lo viven y tratando de que se lleven algo concreto para aplicar en su vida. Este año escolar hemos querido involucrar a los padres de familia un poco más, dada la necesidad de reaprender ciertos valores y mantenernos en lo mismo, tanto en casa como en la catequesis, las invitamos a participar en la clase, una sesión de cada mes.

Hace poco me incorporé a la docencia a nivel bachillerato, ha sido una gran aventura para mí, la convivencia con los jóvenes es totalmente distinta a la de los niños, la manera en la que interactúan, su necesidad de atención y de ser escuchados y validados. Ha sido un lugar apropiado para poner en práctica las actitudes del ECP y me da gusto reconocer que puedo comprenderlos de manera empática y aceptarlos, eso ha contribuido a que mi estar, al frente de los grupos, es más tranquila y siendo yo más que siendo la profesora.

La primera motivación al elegir la población para realizar la intervención, fue la facilidad para formar un grupo de señoras que aparentemente estaban disponibles y dispuestas a comenzar con un proceso de cambio, primero, pensando en el lugar donde me estoy desempeñando como catequista, podía elegir a los mismos niños de la catequesis, o bien a mis compañeras catequistas, sin embargo, consideré que sería de mayor influencia la intervención, si me orientaba a las madres de familia, ya que si ellas logran una realización como personas, eso las llevará a lograr hogares armoniosos,

donde reine el respeto, la empatía, la transparencia y sobre todo la aceptación de todos los miembros de la familia, lo cual traería mayor repercusión en más número de personas. En el tiempo que llevo como catequista de niños he podido observar varios tipos de mamás, algunas realmente comprometidas con su parte educadora, con el interés de que sus hijos tengan una educación en la fe, tal vez ni ellas mismas saben a ciencia cierta la doctrina que se da, lo relevante que sería para sus vidas el conocer la filosofía de Jesús, sin embargo saben que es algo que puede ser bueno para sus hijos; hay otras madres que quieren que sus hijos se preparen rápido, para cumplir socialmente con el sacramento de la primera comunión, son mamás que están más preocupadas por quedar bien con los demás, por hacer las cosas como "deben ser", que no les interesa en lo absoluto lo que su hijo llega a aprender y además si en realidad lo aprende, algunas viven tan de prisa, sólo los dejan en la entrada, sin siquiera bajarse de su automóvil y así mismo los recogen, en ocasiones ni llegamos a conocer a algunas mamás. También hay mamás que trabajan y quienes llevan a los niños son las abuelas o alguna tía. Es notorio cuando un niño se vive amado por su madre y siente que es importante para ella, mientras que también puedo darme cuenta cuando un niño está carente de afecto, trata de llamar la atención y no de la mejor manera.

Pienso que la carencia mayor de estas señoras es la falta de contacto consigo mismas, este no contactar, las lleva a estar sobreviviendo en lugar de estar viviendo plenamente su presente, a no ser congruentes con lo que piensan, dicen y hacen, ya que no se detienen a preguntarse qué es lo que ellas necesitan, anhelan o simplemente quieren por ellas y no por los demás, pienso que es por desconocimiento de cómo hacerlo y de los beneficios que la introspección trae, es una cadena de sucesos, pues al no contactar, no tienen la posibilidad de irse conociendo, de ir dándose cuenta de la manera en la que actúan, en la que reaccionan ante los estímulos, por tanto no puede haber congruencia, y en términos de Rogers, primero no hay congruencia entre su organismo y su sí mismo, ya que no están atentas a lo que su organismo recibe de estímulos, no se ven a ellas mismas, segundo no hay congruencia entre su yo real (porque no saben cuál es, qué quieren, qué necesitan) y su yo ideal (como ellas querrían ser), esa toma de conciencia de sí mismas las llevará a resolverse en forma de cascada en otros aspectos igualmente importantes y en los que, según las

encuestas están necesitando, es decir, al lograr auto-conocerse, podrán lograr ser auténticas, para poder atenderse a ellas mismas y poder ser quienes realmente son, de esa manera darle sentido a su existencia, dándose a los demás de manera transparente, sin fachadas, aceptándose como son, responsabilizándose de lo que son y quieren ser, logrando comunicarse empática y asertivamente, aceptantes de los demás y por tanto logrando verdaderos vínculos desde el corazón.

1.1.2 Contexto de la situación

No sabía en dónde podía llevar a cabo mi intervención, sin embargo, al mencionar las actividades que ahora realizo, me sugirieron que tenía el lugar enfrente de mí. Como mencioné antes, hace diez años que doy catequesis a niños en la parroquia Santiago Apóstol y decidí por realizar el taller con las mamás de esos niños, que están conociendo, asimilando y aprendiendo sobre la vida, dado que tienen en sus manos esa gran responsabilidad de orientar y acompañar a sus hijos. La invitación se abrió a las mamás pertenecientes a la parroquia, aunque no llevaran a sus hijos a la catequesis que ofrece la misma.

Me dirigí al Sr. Cura David Reynoso y le plantee mi propuesta, su apoyo fue inmediato, posteriormente me dirigí con la coordinadora de la catequesis para hacer extensiva la invitación a los cuatro centros que pertenecen a la parroquia, a sugerencia del padre Reynoso, sin embargo, dado que la respuesta no fue la esperada, solicité permiso para colocar un cartel a la salida del templo así como repartir invitaciones, haciendo mención de que el taller era dirigido para madres de familia.

La parroquia Santiago Apóstol está ubicada en la calle Comerciantes núm. 5260, en la colonia Arcos de Guadalupe en Zapopan, Jalisco, C.P. 45037, pertenece al Decanato**:** Guadalupe- Chapalita, el cual a su vez pertenece a la Vicaría: Los Santos Mártires Mexicanos.

El objetivo que la Parroquia Santiago Apóstol busca es: “Transformar a los miembros de la comunidad en auténticos discípulos y misioneros de Cristo mediante

procesos de espiritualidad, formación, acompañamiento, vivencia de la Palabra y la Eucaristía”

Pese a que el señor Cura David Antonio Reynoso Vázquez tiene tan sólo tres años en la comunidad, y su Vicario, el Padre Adrián Flores Ruiz, llegó apenas hace dos años, ambos sacerdotes perciben que la Parroquia camina a buen ritmo y que ha tomado un nuevo impulso. La comunidad tiene alrededor de 17 mil habitantes, y su situación económica es desahogada, en la mayoría de los casos. La participación dentro del ámbito parroquial es muy buena y entusiasta. La comunidad cumplió 32 años, pues fue el 27 de enero de 1980 cuando el Cardenal José Salazar López, séptimo Arzobispo de Guadalajara, colocó la primera piedra del templo que, 10 años más tarde, el 20 de mayo de 1990, sería erigido como Parroquia.

1.1.3 Contexto y características de las personas

Se refiere a la explicación de manera breve, de las condiciones en las que se encuentran las mujeres en el estado de Jalisco y cómo ve la religión católica a las mujeres, dado que las participantes profesan dicha religión. Así como la exposición de las características de las personas que formaron la población del taller.

Condición social de las mujeres en el estado de Jalisco

Para lograr el desarrollo humano de un país es necesario lograr que hombres y mujeres tengan las mismas oportunidades de participación, tanto en lo público como en lo privado, sin discriminación de género. Este desarrollo se da cuando, hombres y mujeres pueden manifestar su libertad para elegir opciones y formas de vida dignas, como es gozar una vida saludable y longeva, contar con educación, conocimientos e información y poder tener acceso a recursos materiales que permitan lograr tener el tipo de vida que se aspira, es decir contar con los derechos humanos básicos considerados a nivel internacional. El no ejercicio de estos derechos, inhibe y obstaculiza el ejercicio de otros derechos, que para el caso de las mujeres comprende el derecho a una vida sin violencia, sin discriminación por razones de género.

De acuerdo al reporte del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2008), en México, las mujeres son tratadas por el Estado y la sociedad en conjunto, de manera desigual, sobre la base de una discriminación histórica. De acuerdo con el Informe de Desarrollo Humano, en ninguna entidad federativa del país se observa igualdad de trato y oportunidades entre hombres y mujeres. En particular en el estado de Jalisco, existe una desigualdad entre hombres y mujeres, aunque quizá menos asimétrico que en otras entidades, sin embargo repercute en la restricción de sus libertades y en el ejercicio de sus derechos, por ejemplo, la tasa de alfabetización es de 94% para las mujeres y del 95% para los hombres; la tasa de matriculación de primaria a licenciatura para hombres y mujeres es igual de 62.5%, sin embargo en donde se tiene una brecha mayor es con relación al ingreso proveniente del trabajo: las mujeres ganan alrededor del 45% de lo que ganan los hombres.

En cuanto al derecho a la salud reproductiva, el nivel de mortalidad materna está por arriba del promedio nacional: 62.1 y 60 muertes por cien mil nacimientos respectivamente. Dos motivos de preocupación en Jalisco en relación a las políticas públicas en salud reproductiva son: la mortalidad por cáncer de mama, cuya tasa en mujeres de 25 años o más es superior a la media nacional (26.3% y 18.1%, respectivamente) y el porcentaje de nacimientos registrados de madres adolescentes.

Uno de los aspectos que está modificando la vida de las mujeres, es la creciente presencia de hogares con jefatura femenina; de acuerdo con el censo de población 2.5% de las mujeres está separada y 1.2% divorciada. Por cada cien matrimonios en la entidad hay 10.8 divorcios en las áreas urbanas, en las rurales no se registra ningún divorcio. Las mujeres se ven en la imperiosa necesidad de involucrarse en el ámbito laboral, para poder mantener a sus hijos, ya sea porque son madres solteras o bien porque son divorciadas y sus ex parejas no se hacen responsables de la manutención de los hijos, seis de cada diez mujeres en Jalisco, se encuentran en dicha situación, enfrentando obstáculos para poder ser admitidas en el mundo laboral, entre menor sea la edad de los hijos, menor la probabilidad de que la madre se vincule en ese mercado, y las que logran ingresar, enfrentan diversas dificultades para permanecer en él.

Sin embargo, también están las mujeres que sí están casadas o que tienen una pareja y que tienen que incorporarse al mercado laboral debido a que no les es suficiente el salario ganado por el varón y necesitan apoyar en la economía familiar.

En cuanto a la educación, la brecha entre mujeres y hombres se ha reducido de manera significativa; el promedio de escolaridad para las mujeres es de 8.1 y para los hombres de 8.4 años. Sin embargo entre la población adulta hay rezagos para las mujeres: 5.8% de las mujeres de 15 años y más es analfabeta, mientras que para los hombres es de 5.2%.

La mayor educación que hoy día están alcanzando las mujeres en Jalisco todavía no se ve reflejada en el nivel y forma de participar en la actividad económica así como en las tasas de desempleo. Las mujeres siguen realizando la mayor parte del trabajo no remunerado, tanto del que se realiza para el mercado como el que comprende las actividades domésticas; 10.6% de la población ocupada femenina no recibe ingresos por su trabajo. Existe una fuerte discriminación salarial: las mujeres profesionistas ocupadas en actividades para el mercado ganan en promedio 54.4 pesos por hora mientras que los hombres ganan 119.3 pesos por hora. Las mujeres que participan en la actividad económica tienen una sobre jornada de trabajo total promedio de 10 horas más que la masculina.

Hoy en día hay una tendencia a que las mujeres prefieren tener pocos hijos, con un promedio de 2.1 hijos, lo que es ligeramente mayor al nivel del reemplazo generacional. El grupo de edad que tiene la mayor proporción de nacimientos registrados es el de las mujeres entre los 20 y 39 años.

En relación al estado civil de la madre, alrededor del ocho por ciento de los nacimientos registrados correspondían a madres solteras, un poco más de la mitad fueron madres casadas, mientras que un poco más de la cuarta parte vivían en unión libre.

Hay otro sector de la población que son las mujeres profesionistas que de algún modo abandonan su desarrollo profesional para dedicarse a la educación de sus hijos y a atender su hogar, dicho sector forma parte del 62% de la población no

económicamente activa del país, que son mujeres sin interés por trabajar por atender otras obligaciones, mientras que 23.7% son mujeres con interés para trabajar pero bajo un contexto que les impide hacerlo, 12.7% están disponibles para trabajar pero no buscan empleo por considerar que no tienen posibilidades y 0.3% están disponibles para trabajar pero han desistido de buscar empleo.

La mujer de acuerdo al Catolicismo

Dado el contexto donde llevé a cabo la intervención creo conveniente mencionar la manera en la que la religión católica considera a la mujer y su papel que ésta desempeña en la relación de matrimonio, así, del antiguo testamento se interpreta que la mujer tiene total dependencia del varón, ya que fue creada a partir de una de sus costillas “esta es ahora huesos de mis huesos, carne de mi carne….”. Más adelante, cuando la pareja es expulsada del Paraíso por haber comido del árbol prohibido, adquiere la fragilidad humana, ella aparece ya con las características propias de su género en este pensamiento: la provocación del pecado, el origen del engaño, la desobediencia a Dios; se destacan dos de los papeles hasta hoy básicos de la mujer: le dio de comer del fruto a Adán, lo alimentó; además le enseñó la diferencia entre el bien y el mal, es educadora. Se puede concluir que, a pesar del papel secundario que juega la mujer en esta ideología, se le otorga a Eva el mayor de los poderes dado por Dios, la reproducción de la especie.

La religión católica además apuesta por el matrimonio monogámico, heterosexual e indisoluble, sólo por la muerte de alguno de los cónyuges y por tanto la familia es la única forma legalmente reconocida para que la mujer pueda ejercer su dominio. El cuerpo de la mujer pasa a ser propiedad privada del varón.

La población que elegí, para llevar a cabo la intervención, son señoras madres de familia que pertenecen a la comunidad de la parroquia Santiago Apóstol, son mujeres, en su mayoría, enfocadas en ser mamás y esposas y toda su vida gira en torno a su familia, a sus hijos y esposo, en edades entre 35 y 78 años.

Berguer, K.S. (2009), comenta que la gente alcanza la cumbre (de su fuerza, impulso sexual, salud, desarrollo cognitivo y otras cosas) durante la adultez temprana. Las emociones tanto positivas como negativas parecen ser particularmente fuertes en esta etapa. La adultez es un periodo extenso, en este trabajo se considera de los 25 a los 65 años. Después de los 25 años hay un cambio notable, el cuerpo se vuelve más maduro, la mente puede lidiar con nuevos materiales y consolida lo ya conocido, las personas tienen trabajos productivos, se casan tienen hijos y cuidan padres ancianos. Los adultos enfrentan desastres, sorpresas agradables, divorcios, enfermedades, recuperación de ellas, nacimientos, muertes, viajes, pérdida del trabajo, ascenso en el trabajo, pobreza y riqueza.

Alberich, Emilio (2005), cita dos modelos teóricos relacionados con el desarrollo de las personas a lo largo de la vida, uno de ellos es el ciclo vital de Erik Erikson, relacionado con la identidad, de acuerdo con este modelo, la persona atraviesa a lo largo de su vida una sucesión de ocho etapas, tres de las cuales en la edad adulta. En el comienzo de la edad adulta se vive la tensión entre la tendencia al aislamiento y el deseo de intimidad. Podrá madurar una verdadera relación con los demás si se consigue un equilibrio positivo entre las dos tendencias y la capacidad de amar de verdad, superando la tendencia a mantener a los demás a una distancia de seguridad. *Saber perderse para reencontrarse en el otro*. En la edad madura o media la tensión se da entre la tendencia al estancamiento (preocupación excesiva por uno mismo) y el impulso hacia la fecundidad o generatividad. El equilibrio hace sentirse responsables de lo que cada uno ha creado o producido, con el deseo de transmitir algo a las generaciones posteriores. La virtud que ahí resulta es la capacidad de atención cuidadosa respecto a los otros, al mundo, a la vida. La pregunta que se plantea el adulto es: “¿De quién me tengo que cuidar?” *El adulto tiene la necesidad de que otros necesiten de él*. El otro modelo teórico citado es el de Daniel Levinson (Las estaciones de la vida), el cual se refiere a que la vida se desenvuelve a través de cuatro estaciones, tres de las cuales corresponden a la edad adulta. Dice que la vida consiste en una serie de oleadas. Por una parte, las olas sostienen y hacen avanzar; por otra, su sucesión indica que se dan períodos de cambio y de estabilización. Cada estación comprende fases sucesivas: un comienzo, un afianzamiento hacia un objetivo y la

conclusión. Las transiciones son lentas y duran normalmente de 4 a 7 años. Así está la transición, entre los 28 y 33 años, cuando uno se está instalando en la vida y tiene que comprobar los proyectos personales y tomar las oportunas decisiones. Puede ser un período difícil, con ajustes sentimentales y profesionales. Al final se entra en un período de estabilidad, cuando se ha encontrado el propio agujero en la sociedad. La transición de la edad mediana es una etapa cuajada de problemas y de crisis de límites (y decepciones). Es preciso reconciliarse con las propias ilusiones, confrontando sueño y realidad. Se impone un nuevo equilibrio entre los polos joven-viejo, masculino-femenino, creativo-destructivo, apego-separación.

Invitación al taller

La invitación al taller la realicé en tres momentos, primero fui personalmente a los cuatro centros de catequesis pertenecientes a la parroquia las dos semanas de inscripciones de los niños, invitaba personalmente a las mamás, como la respuesta no fue muy buena, puse un cartel a la salida del templo con mis teléfonos, me llamaron dos personas para inscribirse y otra llegó sin hablarme antes, también repartí invitaciones a la salida de la misa de niños.

Las participantes que fueron constantes desde el principio fueron ocho (Clío, Urania, Calíope, Aedea, Euterpe, Mnemea, Meletea, Talía), otras ocho señoras sólo fueron a alguna sesión, cuatro sólo a una (Musa11, Musa12, Musa14, Musa15), y cuatro a dos (Musa9, Musa10, Musa13, Musa16), para el análisis sólo considero tres musas que fueron quienes manifestaron cambios con mayor compromiso con ellas mismas: Clío, Calíope y Talía.

El rango de edades va de los 35 a los 78 años. Cabe mencionar que son señoras cuya situación económica es desahogada y que no trabajan fuera de casa, por lo que dependen económicamente de su cónyuge, a excepción de la señora viuda que depende de su hijo con quien vive.

Participante	Edad	Estado civil - Número de hijos	Actividades fuera de casa
Clío	35	Casada, dos hijos pequeños	Baila
Calíope	47	Casada, tres hijas, una adulta, dos jóvenes	Taller oración y vida
Talía	44	Casada, tres hijas, dos adolescentes, una niña	Baila
Euterpe	38	Casada, cuatro hijos, dos jóvenes, dos niños	Estudia homeopatía
Urania	45	Casada, cuatro hijos, una adolescente, tres niños	Taller oración y vida
Aedea	47	Casada, cuatro hijos, una adulta, un joven y dos adolescentes	Gimnasio
Meletea	66	Casada, tres hijos adultos	Natación
Mnemea	78	Viuda, cuatro hijos adultos	Camina

La mayoría dijo provenir de familias tradicionales y numerosas, sólo una de ellas dijo haber tenido padres divorciados. Dos de ellas perdieron recientemente a su padre.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

El primer paso en este sentido fue la realización de un pre-diagnóstico de la población, esto fue posible dada la relación directa con las madres de los niños del catecismo, lo que observo de cómo se relacionan entre ellas, con los niños, lo que platican, logrando una idea general de ese perfil en ese contexto, como el hecho de que su vida gira en torno a sus niños, a su esposo, están preocupadas porque los niños tomen clases de muchas cosas, tienen una vida social activa, asisten a desayunos, van al gimnasio o hacen alguna actividad física, están preocupadas más por el hecho de que sus hijos hagan la primera comunión a temprana edad que por la educación en la fe que puedan ellos tener. Posterior a este pre-diagnóstico meramente interpretativo, realicé un

cuestionario (Apéndice 1) para la detección de necesidades propias de la población, a una muestra de diez señoras, les planteé mi deseo de llevar a cabo un taller de desarrollo personal y les solicité su colaboración para realizar la detección de necesidades propias de su perfil, tenía plena confianza en que sería fácil obtener la información, ya que existe un grupo ya formado de señoras que toman catequesis, así que me parecía que serían las mamás más interesadas en participar, invité a otras mamás que estaban dispersas por el lugar y las conduje a donde estaba reunido el grupo, les expliqué de qué se trataba y que era totalmente voluntario, y ahí fue cuando me sorprendí, ya que del grupo, fueron muy pocas las mamás interesadas, la mayoría que mostró disposición, fueron las mamás que no toman catequesis, como fuera, obtuve la información del perfil de personas que me interesaba. El rango de edades fue de los 30 a los 44 años, hubo dos personas que prefirieron no poner su edad. El cuestionario constó de 25 preguntas de completar la frase y siete preguntas de opción múltiple.

Revisando las respuestas obtenidas encontré ciertas necesidades que me ayudaron al diseño de la intervención. Al observar el material que contestó la muestra del perfil de población, se refleja la situación en la que se encuentran estas personas, en la gran mayoría, por no decir todas, sus respuestas son referentes a su exterior, se expresan en base a otros, sus necesidades, sus metas, se ocupan de otros más que de ellas mismas, sus ojos están hacia afuera más que hacia adentro, no están ciertas en lo que les sucede internamente, lo que sienten, lo que piensan, lo que desean, lo que necesitan, quiere decir que no tienen una buena comunicación consigo mismas, no contactan consigo mismas.

Se vislumbra igualmente, la manera en la que ellas evitan su realidad, están interesadas en mostrarse como las buenas personas, las buenas mamás, las buenas costumbres, lo correcto, lo que esperarían de ellas, es como si lo importante es únicamente lo que se ve. De aquí que una de las necesidades es la de “contactar consigo mismas para tomar conciencia de su persona y situación**”.**

Satisfacer esta necesidad sería de mucho beneficio en esta población ya que considero que si ellas toman contacto con ellas mismas, se podrán vivir de una manera

más congruente, más vívida y más plena, podrán conocerse más, se encontrarían con ellas mismas lo cual resultaría en una manera de estar plena con ellas mismas y con los demás, así es que podrán relacionarse de una manera más eficiente ya que cuando contactamos con nosotros mismos, cuando nos damos cuenta de lo que nos pasa en nuestro interior ante los sucesos que experimentamos, podemos responder de una manera más justa cuando nos relacionamos, no nos enganchamos con lo que no nos gusta, podemos diferenciar con mayor claridad, cuándo lo que pasa es del otro y no mío o si se mueve algo en mí, podré saber de dónde me viene eso.

El hecho de que lograran aceptar su realidad, lo que tenían, lo que eran, lo que podían ofrecer, las llevaría a vivir con mayor congruencia, su energía estaría puesta en vivir libremente y con mayor gusto, gozando de lo que sí tienen. Podrían vivir así el resto de sus vidas, ajenas a ellas mismas, viviendo la vida de otros, la que otros quieran y como los demás las quieran, una vida prestada, un vivir falso, un no vivir realmente, eso fuera lo menos que les podría pasar, ya que si por algún destello de conciencia se dieran cuenta al pasar de los años, se sentirían muy deprimidas al darse cuenta de que no han sido capaces de vivir su propia vida. Además sus relaciones serían deficientes, no sabiendo qué necesitan, no estarían en condiciones de poder manifestar lo que quieren, ya que no sabrán lo que quieren, además estarían demandando de otros, tiempo, atención, y que les resuelvan sus problemas, que incluso, no estarán ciertas de cuáles son.

El hecho de vivir una realidad ficticia nos dice que no les gusta su realidad, que no están conformes con lo que tienen, que necesitan simular otra realidad para estar bien, eso, tarde o temprano, se derrumba y la caída es mucho peor que haber asumido desde siempre una realidad no deseada. La mitad de las personas al menos sí se dan cuenta de que hay que hacer algo para mejorar desde ellas mismas.

A través de las respuestas que dieron a ciertas preguntas del cuestionario, puedo intuir que no tienen contacto consigo mismas (necesidad anterior) y por tanto tienen poco o nulo conocimiento de su ser, de lo que las define, lo que quieren, lo que necesitan, lo que desean, como mencioné antes, su vida gira en torno a sus hijos y a su esposo, es probable que se deba al rango de edad de la población, están metidas en el

rol de mamá y esposa. Por otra parte, al cuestionarlas sobre cómo se han vivido últimamente, algunas ni siquiera pudieron elegir entre varias opciones, otras contestan de manera superficial como “bien”, otras más escogen que han experimentado sólo felicidad, lo cual nos dice que, o no quieren descubrirse, o no tienen idea de qué les está pasando, qué están sintiendo. Por lo que presuntamente tienen la necesidad de “Aumentar su auto-conocimiento”.

Esta necesidad va de la mano con la anterior, de hecho debe satisfacerse necesariamente antes la toma de conciencia de sí mismo para lograr ese auto conocimiento en la persona, entre más nos conocemos a nosotros mismos, podemos experimentar con plena certeza cualquier emoción, identificándola, nombrándola y manejándola a nuestro beneficio, nos ayuda también en cuanto a tener claro cuáles son nuestras habilidades, nuestras fortalezas, es decir, con cuales recursos contamos, del mismo modo, estar ciertos en cuanto a nuestras incapacidades, debilidades, es decir, nuestras áreas de oportunidad para mejorar. Es importante también ese auto conocimiento para estar claros en nuestro auto-concepto, nuestra auto-valía, conocernos nos lleva a tener una manera de vernos más clara, sabremos lo que deseamos, lo que necesitamos, lo que queremos y eso nos lleva a poder relacionarnos de una manera más transparente, directa y con claros mensajes al comunicarnos, los encuentros pueden darse y nos sentiremos libres de expresarnos.

Desde mi experiencia he constatado el hecho de que no conocernos a nosotros mismos conlleva a varias consecuencias nada gratas en nuestro estar viviendo, primero no estamos seguros de lo que nos pasa, lo que sentimos, confundimos las emociones, las tapamos con otras, nos mostramos enojados, cuando en realidad tenemos miedo o tristeza, no sabemos identificarlas y mucho menos darles el nombre correcto, por tanto no podemos solucionarnos, sólo pasan, las guardamos o si bien nos va, explotamos, en los lugares y con las personas que nada tienen que ver con lo que nos pasa. Por otro lado, no estamos ciertos en todos los recursos con los que contamos ante las experiencias que se nos presentan, reaccionamos en lugar de actuar en consecuencia, no sabemos en qué cosas podemos mejorar, pues no nos damos cuenta cuáles son nuestras incapacidades. No sabemos lo que vamos siendo, con lo que contamos y lo

que podemos desarrollar y eso nos lleva a tener una vida ajena a nosotros mismos, a no comunicarnos adecuadamente a no sabernos expresar con claridad.

Pude notar que la mitad de las cuestionadas tenían problemas para comunicarse con las personas cercanas, con mayor razón con los demás, no están siendo transparentes, sinceras, honestas, mencionan que en ciertas ocasiones o rara vez pueden expresar sus sentimientos con las personas cercanas, puede ser que no sepan hacerlo, la otra mitad de las cuestionadas dicen poder hacerlo todo el tiempo con todos, eso también me dice que tal vez no están siendo sinceras del todo. Por tanto no están pudiendo relacionarse de manera óptima. Por lo que la otra necesidad que encuentro es "Mejorar sus relaciones interpersonales".

Poder comunicarse debidamente, tiene mucho que ver para poder relacionarnos adecuadamente, con nosotros mismos y con los demás; comunicarnos con nosotros mismos implica escucharnos, nuestro cuerpo, nuestro sentir, lo que pensamos, la manera en la que nos tratamos, lo que nos decimos, en fin, es la manera de contactar con lo que vamos siendo y conocernos, (lo cual tiene que ver con las dos primeras necesidades), sólo después de tener una satisfactoria comunicación con nosotros mismos podremos comunicarnos con otros, lo cual implica el saber escuchar, prestar atención, estar con el otro, entrar en su mundo y tratar de ver su mundo, que es distinto al nuestro, y no por eso es menos que el nuestro, y a la vez dejar entrar al otro en el nuestro, es ser nosotros mismos al comunicarnos, es ser transparentes, asertivos, y cuando eso puede pasar en la comunicación, entonces la relación no puede ser más que excelente.

El no sabernos comunicar es un problema que vivimos la mayoría de las personas, y yo considero que es una razón bastante poderosa por la cual las relaciones se fracturan con frecuencia. Si ellas no aprenden a comunicarse correctamente, primero con ellas mismas, no podrán contactar con ellas, conocerse, validarse, andarán por la vida sólo reaccionando, en lugar de tomando acciones concretas y conscientes, además si no aprenden a comunicarse con los demás, seguirán mal interpretando, haciendo suposiciones, adivinando el pensamiento, imaginando lo que los demás les quieren transmitir e igualmente, no lograrán comunicar sus mensajes tal como ellas lo

quieren expresar, no lograrán encontrarse con los otros y vivirán como desconocidas con sus seres cercanos, no lograrán conocerse mutuamente.

Con base a estas necesidades encontradas, propuse el taller Vinculándonos desde el corazón, donde pudieran desarrollar el contactar con ellas mismas, incrementar su autoconocimiento, reconocer sus recursos para vincularse, desarrollar habilidades de comunicación y así lograr relaciones significativas.

El grupo que se interesó en el taller manifestó que el nombre “Vinculándonos desde el corazón” les llamó la atención y tuvieron idea de que sería para desarrollar habilidades para relacionarse mejor, así que llegaron con esa expectativa.

1.2 Propósitos de la intervención

En relación a las necesidades detectadas en la población, mencionadas anteriormente, propuse el siguiente propósito general y sus consiguientes propósitos específicos.

1.2.1 Propósito general

Que las participantes tomen conciencia de su experiencia y actualicen su auto-concepto para renovar su forma de relacionarse con las demás personas y con ellas mismas a través de la participación en un taller facilitado desde el Enfoque Centrado en la Persona.

1.2.2 Propósitos específicos

Para lograr el propósito general se propusieron los siguientes propósitos específicos:

- Que las participantes logren el contacto con su experiencia y la autoexploración
- Que las participantes puedan actualizar el concepto que tienen de sí mismas
- Que se den cuenta de los recursos que tienen para vincularse consigo mismas y con los demás

Para lograr los propósitos de la intervención se diseñó un plan de trabajo que en seguida se presenta.

1.3 Plan de acción

En esta sección se presenta el plan de acción que se proyectó con la intención de alcanzar los propósitos antes mencionados, comenzaré con especificar el lugar donde se llevó a cabo y los recursos utilizados en la misma.

1.3.1 Lugar de intervención

La intervención se llevó a cabo en la Parroquia Santiago Apóstol, se encuentra ubicada en la calle Comerciantes núm. 5260, en la colonia Arcos de Guadalupe en Zapopan, Jalisco, C.P. 45037, dicha parroquia pertenece al Decanato: Guadalupe-Chapalita, el cual a su vez pertenece a la Vicaría: Los Santos Mártires Mexicanos. El espacio físico específico fue en uno de los salones parroquiales del segundo piso, contando con mesa-bancos, pizarrón, ventanales grandes, cortinas, pequeño mesa-banco alargado usado para colocar los materiales.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

En esta parte se comunican los recursos que se utilizaron durante la intervención, incluyendo los recursos humanos, materiales y financieros.

Con respecto a los recursos humanos utilizados, fueron las integrantes del grupo y mi propia persona.

Los recursos materiales utilizados fueron: Mesa-bancos, hojas blancas, hojas de colores, impresora, cuaderno para bitácora personal, bolígrafos, colores, tijeras, pegamento, etiquetas blancas, marcadores, cinta adhesiva, grabadora, CD de música, CD de audios, galletas, refrescos, vasos, cartel de bienvenida, naranjas, etiquetas en forma de naranja, hojas de rota-folio, listón, fotos impresas, grabadora, cámara fotográfica.

En relación a los recursos financieros, invertí en el material de papelería, la compra del refrigerio que se ofrecía, la impresión de fotografías, la elaboración de un cartel de bienvenida, las invitaciones al taller que se repartieron.

1.3.3 Programa de la intervención

La manera en la que realicé la convocatoria en un primer momento, fue invitando personalmente a las señoras los días de inscripciones a la catequesis de los niños en los diferentes centros de catequesis pertenecientes a la parroquia, lo anterior lo llevé a cabo la última semana de Agosto y la primera de Septiembre de 2011. Como la respuesta no fue la esperada, solicité permiso para extender la invitación a madres de familia de la comunidad, poniendo un cartel a la salida del templo, así como repartiendo invitaciones a la salida de algunas misas, sobre todo la de niños.

En seguida se encuentra la calendarización y la temática abordada en cada sesión. Cabe mencionar que el horario fue de 10 a 12 horas, algunos días fue de 10 a 12:20 o 12:30 y en una ocasión hasta las 13:00 horas. Todas las sesiones fueron realizadas en los salones parroquiales de la parroquia Santiago apóstol, la primera sesión se realizó en el salón de usos múltiples y el resto de ellas fue en el salón 1.

Cronograma de la intervención

Sesión	Fecha	Temática
1	7 de Septiembre	Introducción, Presentación integrantes, Acuerdos
2	14 de Septiembre	Percepción sensorial, Contacto consigo misma
3	21 de Septiembre	Reconociendo mis máscaras y etiquetas
4	28 de Septiembre	Reconociéndome individuo entre individuos
5	5 de Octubre	¿Sé escuchar?
6	12 de Octubre	Identificando y expresando lo que siento
7	19 de Octubre	Reconociendo mis relaciones significativas y mis recursos para vincularme
8	26 de Octubre	Me siento comprendida cuando… (Empatía)
9	2 de Noviembre	Reconociendo mi forma de interactuar de manera verbal y no verbal (Asertividad)
10	9 de Noviembre	¿Cómo me relaciono conmigo misma y con los demás a partir de este taller?

El programa de las sesiones detallado con objetivos, temas y actividades se encuentra en el Apéndice 22.

1.3.4 Recolección de información

Las diez sesiones fueron audio grabadas, en cada sesión las participantes contestaban las preguntas de la bitácora de la sesión (Ver Apéndices: 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11 y 14), también tuvieron algunas actividades a manera de dibujos (Ver Apéndices: 8 y 9) o bien, formatos para contestar (Ver Apéndices: 2, 12 y 13), se tomaron fotos de las actividades escritas cuando se las iban a llevar, además les obsequié un pequeño cuaderno para su bitácora personal en la cual escribían al final de la sesión y seis de las señoras me lo prestaron en la sesión nueve para escanear lo que consideré relevante.

Como mencioné, todas las sesiones fueron audio grabadas, para cada sesión se realizó una bitácora, la cual contenía los siguientes apartados: Datos de identificación;

Distribución de las participantes; Objetivo y actividades planeados; Trabajo realizado; Cambios observados en las participantes (transcripciones de segmentos de la audio grabación); Recursos personales y ambientales que se descubrieron y desarrollaron; Obstáculos/límites enfrentados; Evaluación del desempeño como facilitadora; Relación del trabajo con las actitudes del ECP; Cómo se van logrando los objetivos de la intervención e Integración de la retroalimentación recibida (Ver Apéndice 15, ejemplo de la Bitácora de la Sesión 4). Se realizó la transcripción completa de dos de las sesiones (Ver Apéndice 16, transcripción de la sesión 8). Otro instrumento de recolección de información fue la bitácora de sesión individual, donde cada participante contestaba algunas preguntas relacionadas con su darse cuenta durante la sesión (Ver: Apéndice 17, ejemplo de la Bitácora de sesión individual de Clío, de la sesión 3, del 21 de Septiembre de 2011), también hubieron algunas actividades que fueron dibujos (Ver Apéndice 18, actividad individual de Talía, de la sesión 7, del 19 de Octubre de 2011), así como formatos para contestar (Ver Apéndice 19, ejemplo de formato individual de Clío, de la sesión 10 del 9 de Noviembre de 2011), se tomaron fotos de las actividades escritas cuando se las iban a llevar (Ver Apéndice 20, ejemplo de foto de actividad de la sesión 2, del 14 de Septiembre de 2011). En el cuaderno de su diario personal escribían al final de la sesión y seis de las señoras me lo prestaron en la sesión nueve para escanear lo que consideré relevante (Ver Apéndice 21, ejemplo de Diario personal, de Urania de la sesión 4, del 28 de Septiembre de 2011).

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

La idea central de la intervención fue que las participantes lograran mantener relaciones intra e interpersonales a partir de estar más conscientes de lo que experimentan, de la manera en la que se están viviendo y de lograr simbolizaciones cercanas a su concepto de sí mismas. En este capítulo comparto los trabajos que encontré relacionados a la población y/o problemática tratada en la intervención, posteriormente expongo la teoría que sustenta dicha intervención y para finalizar expreso la problemática tratada en la misma.

2.1 Estado actual del conocimiento

Se refiere a la revisión de trabajos relacionados con la población y/o problemática que traté en el taller, con el fin de conocer lo que ya existe y poder aportar algo distinto a través del trabajo realizado.

Revisando el material de tesis relacionadas con el Desarrollo Humano me encuentro con varios trabajos. Comenzaré con el trabajo realizado por José Arturo de la Torre Guerrero, para obtener el grado de Maestro en Desarrollo Humano en el ITESO, en Mayo del 2007, cuyo título es: "*La comunicación auténtica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas*". La intervención se llevó a cabo con alumnos del Seminario Mayor de Misiones Extranjeras. El objetivo de la intervención fue: Que los alumnos desarrollen habilidades y actitudes de comunicación y de relaciones interpersonales que faciliten un trato auténtico entre ellos y con las personas con las que vivirán. Los resultados reportados indican que los integrantes expresaron la importancia de la comunicación auténtica para lograr relaciones interpersonales de calidad. Esta tesis fue de mi interés ya que mi intervención se encaminó precisamente hacia la concientización tanto de la importancia de la buena comunicación en las relaciones interpersonales, como de las habilidades que pueden adquirirse para mejorarla.

El siguiente trabajo revisado fue de Mercedes Gabriela del Consuelo Vásquez Rodríguez, hecha en Octubre de 2002. "*La comunicación interpersonal dentro de un*

ámbito laboral". La intervención la llevó a cabo en una escuela que proporciona servicios educativos a niños y jóvenes con discapacidad visual, el taller fue dirigido hacia el personal que labora en dicha escuela. El problema que detectó en la población lo nombró: "Las barreras en la comunicación interpersonal" y propuso un curso-taller. Dentro de los objetivos de la intervención se encontraban: Generar un clima de respeto, empatía, aceptación, confianza y escucha entre todos los miembros de la institución. Reporta una serie de logros, que incluso los expresa por categorías, las cuales son: Los participantes se abren, confían, se involucran, disponibilidad para mejorar, introspección, adquisición de conocimientos, empatía, aprendizajes significativos, resultados positivos y personales al participar en el curso. Esta tesis, al igual que la anterior, se refiere al desarrollo de una buena comunicación para la mejora en las relaciones entre personas. Esta intervención fue algo más parecido a lo que yo ofrecí. Noto también que fue bastante específica en sus objetivos y que al realizar su análisis pudo encontrar logros específicos en las personas participantes.

Otra de las tesis revisadas fue la de Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano, presentada en Enero de 2001, cuyo título fue "*Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de desarrollo humano*". El propósito fue recuperar y analizar el proceso de elaboración y cambio de significados que se da en la autoexploración que propició el taller. Las participantes fueron siete mujeres estudiantes del Diplomado en Desarrollo Humano del ITESO. Comenzó como un proyecto de intervención y culminó con la investigación de una faceta del tema de Calidad de vida, que fueron los significados personales y las resignificaciones que fueron producto de la interacción grupal. Este trabajo tuvo dos etapas, la primera fue el taller "Calidad de vida", cuyo propósito fue proporcionar a las personas elementos que les ayuden a la consecución de sus metas, la exploración de sus significados de calidad de vida y las condiciones que las favorecen; y la segunda fueron entrevistas personales semiestructuradas con la población que participó en el taller, con el objetivo de recuperar vivencias y significados de calidad de vida, las metas actuales de las personas, las posibles resignificaciones y los aprendizajes o situaciones relevantes que acontecieron con relación al taller. El taller tuvo una duración de cuatro sesiones semanales, en un total de 14 horas. Las entrevistas fueron realizadas entre los meses

de octubre 1998 y junio 1999 en los lugares y fechas elegidas por las entrevistadas. En cuanto a los resultados reportados de la investigación como tal, la autora contestó las preguntas específicas de la investigación logrando respuestas integrales con las respuestas de todas, desde la definición propia de lo que es "calidad de vida", sus experiencias de calidad de vida, resignificados a consecuencia de la interacción grupal, factores favorecedores y obstaculizadores para su calidad de vida, sus aprendizajes en el taller, así como la descripción del proceso de resignificación vivido por las participantes. Este trabajo se relaciona con el trabajo de grado que estoy presentando en cuanto a la similitud de la población y la manera en la que mediante la interacción grupal y la presencia de actitudes facilitadoras, las personas logran avanzar en su proceso de crecimiento y pueden resignificar sus conceptos de vida y de sí mismas.

Otra tesis fue la titulada: "*El Enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita",* presentada por María Isabel Caldú Zatarain, en Octubre de 2004. El objeto de estudio de esta tesis fue el autoconocimiento, el cual, en palabras de la autora, es el primer eslabón que lleva al ser humano a ampliar su conciencia y así conocer esas partes que lo componen y conforman, así, el objetivo de esta tesis fue: Lograr que las participantes del grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores en Copalita, reconozcan la importancia de saber quiénes son y cómo son para validarse como mujeres únicas e irrepetibles y así amplíen sus maneras de relacionarse con los demás. Las participantes fueron 14 mujeres en edades entre los 20 y 48 años de edad, todas trabajan en un invernadero de flores y se desenvolvían en el medio rural. El taller consistió de 12 sesiones de 2 horas y media cada una. Las participantes realizaron su propia evaluación y la autora agrupó los aprendizajes expresados por ellas, donde en mayor porcentaje manifestaron haber aprendido a reconocer y aceptar sus sentimientos, comunicarse y escuchar mejor, valorar y conocer su cuerpo, además de quererse como son, entre otros aprendizajes menos mencionados. Por lo que los logros fueron: la mejora en sus relaciones interpersonales, manejo de sentimientos, aumento de autoestima y auto-aceptación. La autora manifiesta avances categorizándolos en: el autoconocimiento y el cuerpo, el autoconocimiento y la vida psíquica, autoconocimiento y sentimientos, autoconocimiento y necesidades básicas y

de crecimiento, autoconocimiento, comunicación y relaciones interpersonales, autoconocimiento y características personales. Este trabajo me interesó debido a su población y a su objeto de estudio, ya que el trabajo que realicé tuvo que ver con mujeres, adultas y además el propósito del mismo fue la actualización del auto-concepto que tiene que ver totalmente con el autoconocimiento.

La tesis titulada: "*Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas, de Zapopan, Jalisco"* presentada por María Josefa Galindo Carrasco en julio de 2011 fue otro de los trabajos revisados. Fue un taller-grupo de autoconocimiento y reafirmación personal, integrado por siete mujeres de la colonia Arboledas, deseosas de descubrirse a sí mismas, madres de familia, de clase media, de mediana edad. El objetivo de esta tesis fue: Posibilitar que el grupo de mujeres, a través de la experiencia de un grupo de autoconocimiento y reafirmación personal, desde las perspectivas teórico-metodológicas del ECP, hagan un proceso de descubrimiento personal más consciente sobre quiénes y cómo son, para que puedan darse cuenta de la fuerza interior que las habita, para llegar a ser las mujeres que quieren ser, y logren mayor confianza, seguridad en ellas mismas y realización personal. La intervención se desarrolló en 8 sesiones de 3 horas cada una, realizando entrevistas personales, al final del taller. Tocó temas como el autoconocimiento personal, toma de conciencia y expresión de sentimientos y emociones personales, escucha y acogida de experiencias vividas, autoestima y valoración de sí mismas y relaciones interpersonales. Presentó alcances de su intervención en las categorías de autoconocimiento, resignificación de una experiencia de vida, conciencia en la vivencia de los sentimientos de cada integrante del grupo. Al igual que los trabajos anteriores, éste tiene en común con el trabajo que estoy presentando, primero la población en cuanto al género, la clase social, amas de casa dedicadas a su familia y con deseos de desarrollo personal, los temas que tocó en su taller resultan ser parecidos en cuanto al autoconocimiento, el contacto y expresión de sentimientos y la resignificación de conceptos.

2.2 Hacia el logro de la autenticidad

"Quien es auténtico, asume la responsabilidad por ser lo que es y se reconoce libre de ser lo que es"
Jean Paul Sartre

El Desarrollo Humano como tal se refiere al proceso de cambio de la persona en el sentido del crecimiento integral. La intervención realizada buscó facilitar dicho desarrollo con base en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) propuesto por Carl Rogers. Fue así como se planteó la propuesta del taller y grupo de encuentro que llevé a cabo, teniendo en cuenta las premisas del ECP, las cuales se refieren a el hecho de considerar a las personas como capaces de encontrar sus soluciones con sus propios recursos, de desarrollar sus potencialidades y mejorar su organismo en todos los aspectos. Como Rogers (1980) afirma "…mi creencia de que hay una fuente central de energía en el organismo humano; [….] una tendencia hacia la realización, hacia la actualización, no sólo hacia el mantenimiento, sino también hacia el mejoramiento del organismo." (Rogers, 1980, pp. 168). Otra premisa es con respecto a que si se conjuntan ciertas condiciones en una relación de facilitación, se propiciará una situación de cambio hacia la madurez psicológica en las personas involucradas. Ese cambio se da en la medida que la persona sienta libertad para expresarse sin temor a ser calificada o juzgada, es decir, que se sienta en un clima de confianza, calidez y libertad y que perciba ciertas actitudes facilitadoras de parte de la otra persona. En palabras de Rogers:

> Recientemente la he descrito como la hipótesis que se ha formado y ha probado gradualmente en el sentido de que el individuo tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse a sí mismo, para modificar su auto concepto, sus actitudes y su conducta auto dirigida, y que estos recursos puedan ser sacados si se provee de un definido clima de actitudes psicológicas facilitadoras (1980, pp. 4).

Esas actitudes facilitadoras son la congruencia de la persona facilitadora en cuanto a que sea auténtica en la relación, que esté consciente de lo que experimenta y que sea capaz de expresarlo si lo considera beneficioso para la otra persona. Otra

actitud facilitadora es la consideración positiva incondicional y la comprensión empática que muestre hacia la persona facilitada. Dichas actitudes no sólo se restringen al ámbito de la facilitación sino que se extienden a todas las relaciones interpersonales, como en el ambiente familiar, en los salones de clases, en los centros laborales, en donde se den interacciones entre personas. Desafortunadamente en nuestra cultura esto no ocurre, ya que en las familias por ejemplo, que es donde deberíamos recibir la consideración positiva incondicional de parte de los padres, normalmente lo que ocurre es que aprendemos la valoración condicional. En los salones de clases hay una diferenciación muy marcada entre maestro-alumno, en lugar de ser persona-persona, por mencionar algunos ejemplos. No aprendimos estas cualidades donde deberíamos haberlas aprendido como parte de nuestra formación básica para humanizarnos.

2.2.1 La persona según Rogers

Me parece importante comenzar con lo que Rogers dice de la persona, ya que es otro de los presupuestos con los cuales llegué al primer contacto con las participantes del taller. Rogers (en Lerner, 1974) considera a la persona como una combinación entre el organismo y el sí mismo. Él considera que nuestro organismo se encuentra siempre en constante lucha, no sólo para mantenernos vivos sino también para estar cada vez mejor. “El organismo se controla a sí mismo. En su estado normal, él se mueve hacia su propio mejoramiento y hacia una independencia del control externo” (Rogers, 1980, pp. 166). Menciona también, que basado en su experiencia puede afirmar, que las personas deseamos alcanzar lo que él llama una vida plena, ésta no es un estado o meta final, sino más bien un proceso, una orientación, “La vida plena es un proceso, no una situación estática” (Rogers, 1972, pp. 167). Dicha orientación es elegida por el organismo en su totalidad siempre y cuando goce de libertad psicológica. Así, cuando el organismo se vive en libertad de elegir, puede seleccionar la conducta más satisfactoria para determinada situación.

> La persona que goza de libertad psicológica tiende a convertirse en un individuo que funciona más plenamente; puede vivir en y con todos y cada uno de sus sentimientos y

> reacciones; emplea todos sus recursos orgánicos para captar la situación existencial externa e interna, con toda la precisión de que es capaz; utiliza de manera consciente toda la información que su sistema nervioso puede suministrarle, pero sabe que su organismo puede ser más sabio que su percepción, y a menudo lo es; permite que todo su organismo funcione libremente y con toda su complejidad al seleccionar, entre múltiples posibilidades, la conducta que en este momento resultará más satisfactoria, puede confiar en este funcionamiento de su organismo […] (Rogers, 1972, pp. 172).

Si permitimos que nuestro organismo nos guíe en nuestras actitudes y conductas, es decir, si confiamos en él, podemos estar seguros de estar eligiendo lo mejor en ese momento, aunque como el mismo Rogers menciona, "no porque sea infalible, sino porque, por el contrario, se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de cada uno de sus actos y a corregirlos si éstos demuestran no ser satisfactorios" (Rogers, 1972, pp. 172).

Como previamente mencioné, este autor considera además, que el ser humano tiene una motivación natural básica que él llama Tendencia Actualizante, siendo esta la premisa más importante en el ECP, la cual representa la energía del organismo para mejorarse, siendo ésta su definición más general, en sus palabras: "Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo" (Rogers, 1985, pp. 24). Esa tendencia también tiene que ver con la capacidad de las personas de darse cuenta de lo que les ocasiona insatisfacción, además de su capacidad para reestructurar su personalidad y su forma de vida con el objeto de dirigirse hacia su madurez, "Esta tendencia se pone de manifiesto en la capacidad del individuo para comprender aquellos aspectos de su vida y de sí mismo que le provocan dolor o insatisfacción" (Rogers, 1972, pp. 42). Esto es lo que motiva a las personas a participar en actividades que promueven su crecimiento. Es la tendencia actualizante la que las mueve en busca de "algo", aunque no se sepa exactamente qué es, cuando no están del todo satisfechas con lo que viven, con las relaciones establecidas y que además se dan cuenta de ello. En el transcurso de la intervención realizada se manifestó la tendencia actualizante en cada participante cuando tomaban conciencia de sus actitudes, conductas, creencias, introyectos (experiencias de otros

que las hacemos nuestras) que les ocasionaban insatisfacción y expresaban su deseo de cambio.

2.2.2 Vivir la experiencia; claridad en mi sentir

"Entre hombre y hombre no hay gran diferencia. La superioridad consiste en aprovechar las lecciones de la experiencia"
Tucídides

Para tomar conciencia de las actitudes, conductas, creencias, etc., las personas han de tomar en cuenta su experiencia, contactar con ella, ir a su campo experiencial y recordar o evocar la manera en la que se comportan ante situaciones y en sus relaciones. Es importante especificar a qué nos referimos con el término experiencia. Rogers (en Hall, 1984) afirma que el organismo es el centro de cualquier experiencia, que incluye todo aquello que ocurre internamente en él mismo. De este modo, la experiencia organísmica es "todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia" (Rogers, 1985, pp. 26). Tanto los acontecimientos de los que la persona es consciente, es decir, haciéndolos figura, como de los que es inconsciente, que permanecen como fondo y que pueden presentarse en la consciencia inmediata, es decir, hacerse figura. Y Agrega; "Incluye todo lo que es experimentado por el organismo, ya sea que estas experiencias sean percibidas conscientemente o no" (Rogers, 1951, pp. 410). Todas esas experiencias forman el campo fenoménico o campo experiencial del individuo y se trata de algo totalmente personal, esto es, que sólo el sujeto puede tener acceso a dicho campo, sólo él puede potencialmente conocerlo, sólo él sabe cómo fue percibida la experiencia. Siguiendo con el autor, podemos decir que: "Sin embargo, este contacto completo y directo con el mundo de su experiencia total es solamente potencial; no se produce en la actividad general del individuo" (Rogers, 1951, pp. 411), es decir, no todas las experiencias son simbolizadas de manera directa. Algunas requieren de ciertas condiciones para que esto ocurra, aunque en su totalidad sí son accesibles a la conciencia y pueden volverse conscientes de acuerdo a las necesidades de la persona. Por otro lado, según Rogers, "mi consciencia real y mi conocimiento de mi campo fenoménico total es limitado" (Rogers, 1951, pp. 411). Entonces el campo experiencial

es factible de ser simbolizado, más no necesariamente es conocido de manera total por el individuo, que por cierto es el único que tiene acceso a él.

El ser humano experimenta que es tal como el organismo siente y elabora sus vivencias incluyendo los aspectos cognitivos y los emocionales. La emoción, en palabras de Larios (2010) “es el conjunto de sensaciones experimentadas” (Larios, 2010, pp. 29). Los significados que la persona da a estas sensaciones experimentadas son los sentimientos. Es decir, lo que vivenciamos de manera inmediata a lo que nos sucede aporta emociones, cuando le damos nombre a esa experiencia, cuando ya se involucra la mente, entonces ya hablamos de sentimiento. Lo anterior es fundamental en el proceso que viven las personas en cualquier experiencia. Que evoquen las vivencias y reconozcan su historia para ir descubriendo de donde les vienen sus creencias, ciertas conductas y actitudes y sobre todo los sentimientos que las asaltan al simbolizar (este concepto viene definido más adelante) o tomar consciencia de dichas experiencias. Así, la experiencia organísmica es uno de los elementos básicos pues permite que las personas simbolicen sus experiencias y caigan en cuenta de aquellas que se niegan a simbolizar por sentirlas amenazantes, o bien aquellas que se simbolizan distorsionadamente. Esto es, desde el momento en el que las personas evocan sus experiencias, las pueden traer al presente, las simbolizan, las expresan, las contactan y se percatan de su percepción sensorial, de sus ideas y de los constructos que determinan su concepto de sí mismas, lo que les permite la toma de conciencia de su autenticidad o la falta de ésta.

Simbolización

La realización de procesos de simbolización es imprescindible para el desarrollo de la personalidad y el crecimiento personal. Es decir que la experiencia y el significado que se le atribuye deben ir juntos. Cuando hacemos consciente una experiencia, quiere decir que la *simbolizamos* de acuerdo a experiencias pasadas que son parecidas (recordando) o bien a hipótesis futuras (imaginando), a esto se le llama percepción. En términos de Rogers, la percepción “es una hipótesis o prognosis que emerge en la conciencia como reacción a la acción de estímulos que inciden sobre el organismo”

(Rogers, 1985, pp. 29). Es decir, cuando nos llega un estímulo al organismo y éste es simbolizado, o sea que tomamos consciencia de él, esa percepción del estímulo sólo es una suposición de lo que creemos que puede ser, habrá que comprobar si esa percepción que yo tengo es correcta o no. Las experiencias simbolizadas, es decir, las percepciones que reciben los significados que les otorgamos, abarcan todo aquello de lo que la persona se da cuenta. La simbolización es entonces el significado que la persona le da a su experiencia. Cuando la persona tiene algún estímulo que llega a su organismo, puede ocurrir que: lo integre armónicamente en su concepto de sí misma o lo relegue a una simple sensación, si la persona experimenta libertad psicológica, de lo contrario, se dice que la persona posee ciertas defensas, que Rogers (1985) define como "reacción comportamental del organismo a la amenaza, la defensa tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo" (Rogers, 1985, pp. 36), y entonces niega la simbolización del estímulo, es decir, que siendo una experiencia potencialmente simbolizable: es negada por su carácter amenazante para el concepto de sí misma. O bien puede ser que lo simbolice distorsionadamente, es decir, que lo simbolice de tal manera que sea compatible con el concepto de sí misma de la persona aunque no sea lo que es en realidad, esto ocurre cuando la noción del yo o el concepto de sí misma, al no tolerar las experiencias desfavorables derivadas de su organismo, bloquea o distorsiona su correcta simbolización en la conciencia. En algunas de las sesiones surgió que las participantes negaban la simbolización de alguna experiencia o bien la distorsionaban.

Lo que una persona experimenta o piensa no es verdaderamente la realidad para ella, es más bien sólo una hipótesis tentativa que puede ser correcta o incorrecta respecto de la realidad, sin embargo no siempre lo vemos así y hacemos afirmaciones como si de tal o cual manera es el mundo o son los demás. Un camino que podemos seguir es realizar una prueba a nuestras hipótesis, confrontando la corrección de la información recibida sobre la que se basa la hipótesis, con otras fuentes de información. De esta manera podríamos tener menos distorsiones y realizar simbolizaciones cada vez más cercanas a lo acontecido.

2.2.3 El auto-concepto y la construcción del marco de referencia interno

"No tengo derecho a decir o hacer nada que disminuya a un hombre ante sí mismo. Lo que importa no es lo que yo pienso de él, sino lo que él piensa de sí mismo"
Antoine de Saint-Exupery

Como Rogers menciona (1985), todo parece indicar que cuando las personas se sienten en un ambiente seguro para expresarse lo hacen en función de sí mismas, manifiestan sentirse ellas mismas, se preguntan quienes son realmente, quieren saber quiénes son y manifestarse como realmente son. Lo anterior implica que el auto-concepto que se tiene es algo tan propio, tan particular y tan importante en un proceso de cambio o de crecimiento de la persona. Pero ¿A qué nos referimos con auto-concepto? La idea o imagen de sí mismo es definida por Rogers como: "La configuración experiencial compuesta de percepciones que se refieren al yo, a las relaciones del yo con los demás, con el medio y con la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a estas diferentes percepciones" (Rogers, 1967, pp. 196). Estas percepciones pueden ser las características, cualidades y defectos, capacidades y límites, así como los valores y las valoraciones que la persona reconoce que la describen, es decir lo que reconoce como su identidad. La imagen o concepto que cada uno hace de sí mismo, es una estructura perceptual dinámica, flexible, coherente y organizada. Puede que no sea plenamente consciente, lo que cuenta es que está disponible a la conciencia, lo que implica que la persona puede darse cuenta, es decir, conscientizar su propia noción del yo, su autoimagen o su auto-concepto y que puede llegar a ser ampliamente conocida por la persona misma. El propósito de la intervención tiene que ver con lo anterior, la idea era que las participantes tomaran conciencia de ese auto-concepto que tienen, cómo se perciben a sí mismas, qué constructos forman parte de ese auto-concepto, para actualizarlo de acuerdo a sus necesidades y de esta manera relacionarse de manera más responsable, siendo más ellas mismas.

Por el concepto que tenemos de nosotros mismos somos capaces de percibir nuestras propias características y habilidades y de hacerlo también en relación con los demás y con el contexto en el que nos desenvolvemos. También podemos establecer nuestros ideales de vida, valorarlos negativa o positivamente y añadir cualidades de

valor a nuestras experiencias. Rogers (en Hall, 1984) considera que el campo fenoménico de cada uno de nosotros es decir, lo que cada uno puede percibir con sus sentidos, de manera consciente e inconsciente constituye nuestra totalidad experiencial y contiene todos los elementos que cada individuo puede tener y también aquéllos que valora en relación a su auto-concepto. Este campo es cambiante pues mantiene su organización en un fluir continuo de re-organización. Una parte de este campo fenoménico poco a poco se va diferenciando y se convierte en el sí mismo o auto-concepto, es decir, en las percepciones características del yo y las percepciones de las relaciones del yo con otros y con diversos aspectos de la vida, en unión con los valores relacionados a esas percepciones.

¿Cómo se forma la estructura del auto-concepto?

Esta estructura va tomando forma a medida que el infante interactúa con su ambiente, va construyendo conceptos acerca de sí mismo, acerca del ambiente y acerca de sí mismo en relación con lo que le rodea. En palabras de Rogers:

> Al mismo tiempo que emerge la conciencia del ´yo experimento´ aparece también la conciencia del ´me gusta´, ´me disgusta´ ….. parece valorar aquellas experiencias que percibe como vitalizadoras y valorar negativamente aquellas experiencias que parecen amenazarlo o que no lo protegen….Pronto se incluye en el cuadro la valoración de sí mismo por parte de los demás… (Rogers, 1951, pp. 423).

Es decir, nuestra primera valoración es totalmente organísmica y así vamos formando significativamente nuestro campo perceptual, luego se añaden las valoraciones de las personas que nos rodean, en especial de los padres. Ellos hacen que el sí mismo y la conducta vayan formando el campo fenoménico. Un elemento significativo y medular de la estructura del sí mismo es la relación que vive el niño con sus padres, así que uno de los aspectos más importantes de la experiencia del sí mismo del niño es la de ser amado por sus padres. Entonces se percibe a sí mismo como amable y digno de amor si su relación con sus padres es de afecto y todo esto lo experimenta con satisfacción. Por el contrario, vivirá un dilema cuando le resultan

satisfactorias experiencias que a los padres les parecen inadecuadas, le reprimen, le regañan y le hacen sentir que es malo o que no es digno de su amor, por lo que distorsionará la simbolización de su experiencia. Entonces se introyectan las actitudes parentales como si se basaran en pruebas obtenidas por el propio organismo. Rogers dice que: “A partir de estas fuentes duales (la experiencia directa del individuo y la simbolización distorsionada de las reacciones sensoriales que resulta en la introyección de valores y conceptos como si fueran experimentados) emerge la estructura del sí-mismo” (Rogers, 1951, pp. 425). Por tanto, el auto-concepto, aunque está disponible a la conciencia, la mayoría de las veces no es fidedigno, no representa lo que realmente se es, de ahí que lo que se busca en la facilitación es promover que la persona conozca la estructura de sí misma, que pueda renovar los introyectos que tiene y actualice lo que realmente piensa, siente y cree.

Formación del centro de valoración personal

De acuerdo a la visión evolutiva de Rogers (en Hall 1984), la aparición de la conciencia, como sucede con la mayoría de los autores, tiene un papel muy importante. En la infancia se tiene una valoración organísmica directa de las experiencias, como se mencionó antes, ya sean gratificantes o amenazadoras. Las valoraciones sociales pasan a formar parte del campo fenoménico de la persona gracias a los padres y a las personas significativas que nos rodean. Poco a poco, el yo incipiente se va reconociendo a sí mismo como un “yo” independiente y va identificando su propia valoración organísmica. Gran parte de las actitudes humanas que se presentan y mantienen en la edad adulta tienen que ver con la valoración que el yo pudo hacer en su momento de las actitudes percibidas o bien de lo que fue capaz de simbolizar de aquellas experiencias. En otras palabras:

> Quien se sintió recompensado, repartirá a quien le falte; quien se sintió traicionado, se vengará, y quién se sintió estafado, querrá ser recompensado. Todos ajustarán sus actos a esos sentimientos almacenados en la intimidad. (Domínguez, Segura, Barahona, 2005, pp. 108).

De esta manera cada persona va formando su centro de valoración o criterio de aprobación o desaprobación de los estímulos que llegan a su organismo y reaccionará de acuerdo a lo que haya simbolizado, ya sea en su niñez o en la vida adulta, sobre experiencias similares. Rogers (1967) afirma que el centro de valoración "se refiere a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia" (Rogers, 1967, pp. 215) y menciona que puede ser interna si esta fuente proviene de la experiencia misma de la persona, mientras que es externa si mas bien la persona aplica la escala de valores de los demás.

En la mayoría de los casos, el auto-concepto está distorsionado, no es el verdadero debido a que desde niños vamos reprimiendo nuestros verdaderos sentimientos, sobre todo cuando éstos son valorados de manera desaprobatoria por personas significativas para nosotros. Excluiremos del auto-concepto aquellas acciones o sentimientos, aun cuando sean válidos desde el punto de vista organísmico. Es entonces cuando el auto-concepto y la experiencia organísmica no coinciden, y el niño o el adulto trata de ser lo que los demás quieren que sean en lugar de ser lo que realmente se es. Rogers dice que; "El niño valora una experiencia como positiva o negativa sólo a causa de las condiciones de valor que ha aceptado de los demás, no por las propias experiencias que perfeccionan o no su organismo" (Rogers en Hall, 1984, pp. 46), y es cuando se dice que la persona tiene su centro de valoración externo, porque depende del criterio de terceros para saber si la experiencia es satisfactoria o no. Tendrá su centro de valoración interno cuando sea capaz de auto-regularse, cuando su valoración organísmica sea la que prevalezca para determinar si una experiencia es o no positiva para él. Por otro lado, también debe haber congruencia entre el organismo y el auto-concepto, es decir, entre lo que simbolizo cuando me llega algún estímulo al organismo y lo que mi mí mismo tiene simbolizado sobre eso.

> Cuando las experiencias simbolizadas que constituyen el sí mismo reflejan fielmente las experiencias del organismo, entonces se dice que la persona está bien ajustada, ha alcanzado madurez y funciona por completo, esa persona acepta la gama total de la experiencia organísmica sin temores ni ansiedades y es capaz de pensar de un modo realista. La incongruencia entre el sí mismo y el organismo le hace sentirse al individuo

amenazado y ansioso, por lo cual se comporta defensivamente y su pensamiento se constriñe y se vuelve rígido (Rogers en Hall, 1984, pp. 38).

Este tipo de incongruencia se presentó durante la intervención, donde algunas participantes se mostraron ansiosas o a la defensiva por sentirse amenazadas ante alguna experiencia. El concepto que tenían de sí mismas no concordaba con la experiencia vivida.

2.2.4 Nuevas simbolizaciones; nuevos significados

"Las personas cambian cuando se dan cuenta del potencial que tienen para cambiar las cosas"
Paulo Coelho

Como consecuencia de participar en una relación de ayuda, se esperarían en los participantes ciertos cambios en la manera de simbolizar sus experiencias y la adquisición de nuevos significados. Pero, ¿cómo es posible que se puedan tener nuevos significados? ¿Qué tiene que pasar para que esto suceda? Según Rogers (1972) siempre y cuando se dan ciertas condiciones en una relación se produce cierto proceso donde la persona puede romper sus defensas y atreverse a ir a su interior, lograr ese contacto, esa relación consigo misma, experimentarse a sí misma, tomar conciencia de lo que recibe de estímulos y simbolizarlos de manera cercana a su experiencia. Él lo llama "vivencia de sí mismo" (Rogers, 1972, pp. 77), es decir, cuando la persona se atreve a contactar su experiencia de la manera en la que realmente la está vivenciando sin distorsionarla. Esto va sucediendo poco a poco, no es algo que ocurra de un momento a otro. Primero comienza con experienciar aspectos que no concuerdan con el concepto de sí mismo que tiene, se sabe de cierta forma y experimenta un sentimiento que no tiene nada que ver con eso que él o ella es, a medida que se va sintiendo segura y con libertad va pensando que eso que siente puede ser también parte de ella, hasta que acepta que eso que siente es verdadero para ella y lo puede integrar a su concepto de sí misma. Es entonces cuando se dice que adquiere nuevo significado de la experiencia (Rogers, 1972). La persona es su

experiencia, tiene apertura a su experiencia, contacto consigo misma, reacciona de acuerdo a su campo perceptual, lo que para ella es su realidad. En la medida en que va rompiendo las barreras defensivas y logra la aceptación de su experiencia entonces “el individuo se vuelve más abiertamente consciente de sus propios sentimientos y actitudes, tal como existen en él en el nivel orgánico” (Rogers, 1972, pp. 110). Es decir, la persona se da cuenta de que puede confiar en su organismo y que éste puede ser un buen criterio para encontrar la conducta más adecuada ante las situaciones inmediatas. En palabras de Rogers: “En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta” (Rogers, 1972, pp. 112). De esta manera, la persona puede evaluar los aspectos que intervienen en una circunstancia de manera más realista, considerando sus sentimientos e impulsos, las exigencias sociales, buscar en su campo experiencial situaciones parecidas y recordar las consecuencias de sus conductas. Puede tener una percepción clara y de manera consciente, evaluar los estímulos, necesidades y demandas y descubrir la elección más adecuada para su bienestar y el de los demás. Entonces la persona se vuelve su centro de evaluación, se da cuenta que puede decidir y elegir por sí solo, confiando en su organismo.

Ser yo misma

Relata Rogers (1972) que una de las enseñanzas significativas que tuvo fue precisamente el darse cuenta que no ser él mismo, no mostrar sus verdaderos sentimientos en sus relaciones con otros, tenía como consecuencia relaciones de nula ayuda, no resultaba útil a otros y reconocía lo difícil que es llevar a la práctica el hecho de mostrarse tal cual uno es a los demás, aún a sabiendas del beneficio que esto nos traería y así lo comenta; “En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy” (Rogers, 1972, pp. 26). También menciona que precisamente el objetivo más anhelado del individuo es llegar a ser él mismo, “…desear ser el sí mismo que uno realmente es” (Rogers, 1972, pp. 105), y que cuando la persona logra sentirse en un clima seguro y con libertad de expresar sus sentimientos, sus pensamientos y su manera de ser, sintiéndose comprendida y aceptada, lo primero que hace es acercarse

a sí misma, comienza a atreverse a conocer el concepto que tiene de sí misma, a reconocer los roles con que ha vivido hasta ese momento. Logra darse cuenta que gran parte de su vida se rige por lo que ella cree que debería ser y no por lo que es en realidad. “La remoción de una máscara hasta entonces considerada una parte muy real de uno mismo puede ser una experiencia profundamente perturbadora, sin embargo, el individuo avanza hacia ese objetivo cuando tiene libertad de pensar, sentir y ser” (Roger, 1972, pp. 105). Descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la forma en que los demás creen que debe hacerlo y que sin embargo el proceso de abandonar esas formas de comportamiento que la han acompañado por años es realmente doloroso.

Expresar lo que siento

La expresión de las emociones resulta difícil para la mayoría de las personas, ya que para poder hacerlo de una manera productiva, implica que se contacte con su sí mismo, tome conciencia de sus experiencias organísmicas y las simbolice de manera adecuada, vivencie sus sentimientos de manera consciente y presente y los exprese en el momento, de manera clara y segura. El ECP resulta ser una opción para lograr esta expresión emocional, ya que fomenta la posibilidad de indagarse y de descubrir y aceptar los sentimientos que consideramos extraños, desconocidos y peligrosos, es decir, aquéllos que tratamos de mantener lejos de nuestra consciencia. Esto sólo se da si la persona advierte que se le acepta de manera incondicional, si sabe que no es juzgada ni criticada. Puede entonces atreverse a retomar esas experiencias que en el pasado había excluido por sentirlas demasiado amenazadoras o perjudiciales para la estructura del sí mismo y encuentra que puede experimentarlos en la relación y además que puede “ser” en cada momento, su miedo, su enojo, su ternura o su fuerza.

Conforme la persona encuentra al facilitador o a otros escuchando sus sentimientos de manera aceptante, se vuelve capaz de escucharse a sí mismo con esa misma aceptación, puede oír y aceptar el coraje, el miedo, la ternura o el valor que está experimentando. De igual manera, cuando la persona encuentra que es estimada y valorada, aún en los aspectos que ha ocultado por considerarlos horribles y que no se

ha permitido expresar, ella experimenta una estimación y gusto por sí misma. Cuando el facilitador o los que le rodean son experimentados como reales, la persona es capaz de quitarse las máscaras para ser más abierta a su experiencia interna. Por lo que, entonces la persona puede contactar consigo misma, simbolizando adecuadamente sus experiencias organísmicas y por tanto, expresar sus emociones de manera abierta y congruente.

Poder comunicar nuestras emociones no tiene nada que ver con la edad que tengamos, es algo que tenemos que aprender a hacer, entre más pronto, mejor será. Sin embargo, la edad mediana viene a ser momento propicio para re despertar a la vida, ya que los años van opacando ese fuego que en la juventud luce tan resplandeciente, con desilusiones acumuladas, pero que está ahí, puesto a emerger y alumbrar con más seguridad. Es un excelente momento para contactar con el sí mismo y poder expresar nuestro sentir de manera congruente y libre para ir con paso más firme hacia la madurez.

Consecuencias de relacionarse adecuadamente con uno mismo

Para lograr ser uno mismo es necesario conocer la estructura de nuestro sí mismo. Contactar con uno mismo, tomando conciencia de las experiencias organísmicas, realizando las simbolizaciones lo más cercanas a ésta, dándonos cuenta de las emociones que estamos experimentando y por consiguiente qué estoy necesitando, qué estoy sintiendo, qué creencias rigen mi actuar y cómo me estoy sintiendo respecto a otros. De acuerdo a Rogers, cuando nos aceptamos como somos, es cuando podemos modificarnos, "…no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta" (Rogers, 1972, pp. 27). Para poder aceptarnos es necesario primero conocernos. Este auto aceptarse que viene del conocimiento propio, nos beneficia también en cuanto a lograr relaciones que resultan vitales y significativas. "Sólo cuando acepto todas estas actitudes como un hecho, como parte de mí, mi relación con la otra persona llega a ser lo que es y puede crecer y cambiar más fácilmente" (Rogers, 1972, pp. 28). Resulta útil para nuestro crecimiento

ser nosotros mismos en nuestras actitudes, conocer el límite y los alcances de nuestra resistencia o tolerancia y aceptarlo como un hecho en nosotros mismos.

2.3 El encuentro con uno mismo y el encuentro con los demás

"En el fondo son las relaciones con las personas lo que da sentido a la vida"

Karl Wilhelm Von Humboldt

He mencionado la importancia y la repercusión de relacionarse adecuadamente con uno mismo, de manera aceptante y afectivamente y cómo eso influye para lograr encuentros diferentes con los demás. El taller-grupo de encuentro buscó renovar las relaciones de las participantes con ellas mismas y con las demás personas. Dichas participantes fueron mujeres en edad adulta por lo que a continuación expongo la situación de la mujer actual en Jalisco, posteriormente las características de la mujer en diversas etapas de vida, así como la importancia de las relaciones interpersonales y sus cualidades.

Las participantes al taller-grupo de encuentro viven en un ambiente de poco valor a la permanencia en el matrimonio, donde los vínculos pueden romperse con facilidad y la tasa de divorcios va a la alza, por tanto hay una creciente presencia de hogares con jefatura femenina. De acuerdo con el censo de población 2010, 2.5% de las mujeres está separada y 1.2% divorciada y por cada cien matrimonios en la entidad hay 10.8 divorcios en las áreas urbanas. Debido a lo anterior las mujeres se ven en la imperiosa necesidad de involucrarse en el ámbito laboral, para poder mantener a sus hijos, ya sea porque son madres solteras o bien porque son divorciadas y sus ex parejas no se hacen responsables de la manutención de ellos. Seis de cada diez mujeres en Jalisco, se encuentran en dicha situación, enfrentando obstáculos para poder ser admitidas en el mundo laboral, además entre menor sea la edad de los hijos, menor la probabilidad de que la madre se vincule en ese mercado y las que logran ingresar, enfrentan diversas dificultades para permanecer en él. Sin embargo, también están las mujeres que sí están casadas o que tienen una pareja y que tienen que incorporarse al mercado

laboral debido a que no les es suficiente el salario ganado por el varón y necesitan apoyar en la economía familiar. También hay que mencionar que las mujeres hoy viven en un contexto de desigualdad de género, ya que en México, las mujeres son tratadas por el Estado y la sociedad en conjunto, de manera desigual, sobre la base de una discriminación histórica. De acuerdo con el Informe de Desarrollo Humano (2008), en el Estado de Jalisco, existe esta desigualdad, lo que repercute en la restricción de sus libertades y en el ejercicio de sus derechos, principalmente con relación al ingreso proveniente del trabajo: las mujeres ganan alrededor del 45% de lo que ganan los hombres.

Por lo expresado pareciera que el panorama para la mujer hoy es desalentador, sin embargo hay que resaltar el hecho de que las mujeres somos mayoría en la población, ya que de acuerdo a datos del INEGI (2010), en las personas con edad de 15 a 64 años por 100 varones hay 110 mujeres. Además se sabe que la tasa de alfabetización es de 94% para las mujeres y la tasa de matriculación de primaria a licenciatura es de 62.5%, lo cual nos indica que las mujeres están preparándose cada vez más y por lo tanto están incorporándose de manera significativa en áreas del sector privado teniendo puestos gerenciales y en el sector público con cargos cada vez más altos en la administración pública. Dado lo anterior, podemos afirmar que la mujer en la sociedad está jugando un nuevo rol. Lo podemos ver en su actuación cada vez más frecuente en la política, en lo económico y en lo cultural, que ya no se conforma con sólo ser mamá y ama de casa. Esto ha repercutido en que hoy en día hay una tendencia a que las mujeres prefieren tener pocos hijos, con un promedio de 2.1 hijos, lo que es ligeramente mayor al nivel del reemplazo generacional. Aunque sí existe un sector de la población que son las mujeres profesionistas que de algún modo abandonan su desarrollo profesional para dedicarse a la educación de sus hijos y a atender su hogar, dicho sector forma parte del 62% de la población no económicamente activa del país, que son mujeres sin interés por trabajar por atender otras obligaciones (SEIJAL, 2010). Por otro lado, de acuerdo a la edad de las participantes en el taller realizado, todas se encuentran en la edad adulta, la mayoría en edad mediana y dos en la tercera edad. Lo que nos indica que tienden hacia la

madurez psicológica y emocional, posiblemente pensando en lo que han realizado y en lo que podrían realizar, esto es, en su proyecto personal, ya que en estas edades las que tienen hijos ya son independientes y no demandan tanto de su tiempo y atención. Las características propias de la mujer en las diversas etapas de vida se refieren a lo que comenta Berguer, K.S. (2009). Él dice que la gente alcanza la cumbre de su fuerza, impulso sexual, salud, desarrollo cognitivo y otras cosas, durante la adultez temprana y que las emociones, tanto positivas como negativas, parecen ser particularmente fuertes en esta etapa. La adultez es un periodo extenso, éste autor la considera de los 25 a los 65 años. Dice que después de los 25 años hay un cambio notable, que el cuerpo se vuelve más maduro, la mente puede lidiar con nuevos materiales y consolida lo ya conocido y que las personas tienen trabajos productivos, se casan, tienen hijos y cuidan padres ancianos. Los adultos enfrentan desastres, sorpresas agradables, divorcios, enfermedades, recuperación de ellas, nacimientos, muertes, viajes, pérdida del trabajo, ascenso en el trabajo, pobreza y riqueza. Por otro lado Alberich, (2005), cita dos modelos teóricos relacionados con el desarrollo de las personas a lo largo de la vida; el ciclo vital de Erik Erikson, relacionado con la identidad. De acuerdo con este modelo, la persona atraviesa a lo largo de su vida una sucesión de ocho etapas, tres de las cuales en la edad adulta. En el comienzo de la edad adulta se vive la tensión entre la tendencia al aislamiento y el deseo de intimidad. Podrá madurar una verdadera relación con los demás si se consigue un equilibrio entre las dos tendencias y la capacidad de amar de verdad, superando la tendencia a mantener a los demás a una distancia de seguridad. En la edad madura o media (30 a 50 años), la tensión se da entre la tendencia al estancamiento (preocupación excesiva por uno mismo) y el impulso hacia la fecundidad o generatividad (Erikson en Alberich, 2005). El equilibrio hace sentirse responsables de lo que cada uno ha creado o producido, con el deseo de transmitir algo a las generaciones posteriores. La virtud que ahí resulta es la capacidad de atención cuidadosa respecto a los otros, al mundo, a la vida. La pregunta que se plantea el adulto es: ¿De quién me tengo que cuidar? El otro modelo teórico citado por Alberich (2005) es el de Daniel Levinson, Las estaciones de la vida, el que refiere que la vida se desenvuelve a través de cuatro estaciones, tres de las cuales corresponden a la edad adulta. Dice que la vida consiste en una serie de oleadas. Por una parte, las olas

sostienen y hacen avanzar; por otra, su sucesión indica que se dan períodos de cambio y de estabilización. Cada estación comprende fases sucesivas: un comienzo, un afianzamiento hacia un objetivo y la conclusión. Las transiciones son lentas y duran normalmente de 4 a 7 años. Así está la transición, entre los 28 y 33 años, cuando uno se está instalando en la vida y tiene que comprobar los proyectos personales y tomar las oportunas decisiones. Puede ser un período difícil, con ajustes sentimentales y profesionales. Al final se entra en un período de estabilidad, cuando se ha encontrado el propio lugar en la sociedad. La transición de la edad mediana es una etapa cuajada de problemas y de crisis de límites y decepciones. Es preciso reconciliarse con las propias ilusiones, confrontando sueño y realidad. Se impone un nuevo equilibrio entre los polos joven-viejo, masculino-femenino, creativo-destructivo, apego-separación. Lo que puedo entender es que las diversas etapas de la vida traen consigo su propia crisis y complejidades, aunado a la individualidad de cada persona lo que lo hace aún más complejo, sin embargo también viene la oportunidad de aprovechar el cúmulo de vivencias y aprendizajes para sortear con menos complicaciones estas crisis y lograr el nuevo equilibrio para alcanzar la estabilidad deseada.

Con este entorno y con sus respectivas problemáticas, las participantes llegaron al taller con el anhelo de descubrir “algo” que las llevara a relacionarse de manera más satisfactoria con sus seres queridos. Encontrándolo en su propia experiencia de relación con sus compañeras del grupo, de ahí que la relación como tal puede promover el desarrollo y maduración del otro. De acuerdo a la definición de Rogers (1972), la relación de ayuda “es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de éstos” (Rogers, 1972, pp. 46), es decir, una relación no es sólo reunirse, estar juntos, es ´estar´ activamente en contacto, donde cada persona da de sí misma en un ir y venir de compartir sentimientos y pensamientos, volviéndose un verdadero encuentro recíproco entre un yo y un tú según Buber (1923).

Rogers (1989) sustenta su filosofía de las relaciones interpersonales afirmando que las personas necesitamos vivir experiencias reales concretas, siendo una de ellas

las relaciones auténticas con los demás, expresando los sentimientos que afloran de nosotros y haciendo referencia a que nos pertenecen. Basándose en su experiencia afirma que la vida se vive mejor cuando se dirige al exterior, es decir, cuando los momentos de introspección y meditación se equilibran con la acción, creando algo en relación con los demás. Con el trascurrir de los años reconoce haber aprendido algunas lecciones, como el hecho de valorar todos los aspectos nuevos de su experiencia de sí mismo, así como la aceptación de sus reacciones, tanto positivas como negativas y de igual manera, incorporando las ideas que le surgen como parte de sí mismo. También aprendió a valorar los impulsos y su comportamiento, adecuados o no. En resumidas cuentas, aprendió a aceptar, sentimientos, ideas e impulsos como parte enriquecedora de sí mismo, todo con la finalidad de lograr ser más auténtico y entonces lograr relaciones también auténticas con las demás personas. Refiere que su filosofía de las relaciones interpersonales es aplicable a todas las situaciones en que intervengan personas, tales como la terapia, el matrimonio, los padres e hijos, profesor-alumno, etc. de cualquier clase social y entre razas distintas. De manera resumida y tal como la expresa, dice que:

> […] cuando se puede ayudar a crear un clima caracterizado por la autenticidad, el aprecio y la comprensión, ocurren cosas increíbles. En tal clima, las personas y los grupos consiguen salir de la rigidez y caminar en dirección a la flexibilidad, de la vivencia estática a la vivencia del proceso, de la dependencia a la autonomía, de lo previsible a una creatividad imprevisible, de una posición defensiva a la auto-aceptación. Todo ello ofrece una prueba vívida de una tendencia a la realización (Rogers, Rosenberg, 1989, pp. 226).

Rogers (1985) expresa que la relación facilitadora viene siendo un caso especial de las relaciones interpersonales, por lo que su vasta investigación sobre la teoría de la terapia lo llevó a realizar también la formulación de su teoría de las relaciones interpersonales. Expresa las “Condiciones del desarrollo de una relación en vías de deterioro” (Rogers, 1985, pp. 85) así como las “Condiciones del desarrollo de una relación enriquecedora” (Rogers, 1985, pp. 89), en términos de proposiciones de manera netamente teórica. Comparte que esta teoría no es un producto terminado sino

más bien un proceso en vías de elaboración. En resumen, expresa una ley general y única de las relaciones interpersonales que, dada su relevancia para efectos de este marco teórico, voy a registrar de manera textual:

> Cuando existe entre las partes un deseo mutuo de entrar en contacto y en un proceso de comunicación, podemos afirmar que cuanto más elevado sea el grado de congruencia realizado por la experiencia, la percepción y la conducta de una de las partes, la relación se caracterizará en mayor grado por: una tendencia a la comunicación recíproca caracterizada por las mismas propiedades; una comprensión mutua más adecuada del objeto de la comunicación; un funcionamiento psicológico mejor de ambas partes; un aumento de la satisfacción procurada por la relación (Rogers, 1985, pp. 91).

Esto es, que cuando queremos relacionarnos con otra persona, es necesario que ambos queramos hacerlo y dicha relación será de mayor calidad en cuanto las personas involucradas nos acerquemos a nuestra autenticidad, a nuestro estar conscientes de nuestro interior y expresarlo adecuadamente tal como ocurre, lo que llevará a comunicar comprensión en ambas direcciones y la satisfacción en la relación aumentará.

> En cambio, cuanto mayor sea el estado de incongruencia entre la experiencia, la percepción y la conducta: la comunicación entre las partes se caracterizará en mayor medida por los mismos atributos; menos adecuada será la comprensión; más descenderá el nivel de funcionamiento en ambas partes; menor será la satisfacción que reporte la relación a ambas partes (Rogers, 1985, pp. 92).

Sin embargo, cuando no somos auténticos en la relación, cuando estamos manifestando algo que no es lo que en realidad estamos percibiendo, eso repercute en la disminución de comunicación de comprensión y por tanto la relación resulta insatisfactoria.

Existen ciertas cualidades que hacen que las relaciones sean más placenteras, enriquecedoras, profundas y auténticas. Una de ellas es la congruencia o coherencia

mostrada por las personas involucradas, el respeto a la individualidad del otro y la comprensión desde lo que el otro es.

2.3.1 Congruencia

Rogers (1972) considera que la congruencia es de suma importancia para lograr que la relación, y se refiere a cualquier relación interpersonal, resulte enriquecedora. También le llama coherencia y se refiere a que la persona tenga un comportamiento genuino, integrado y por tanto coherente. Esto ocurre cuando la persona tiene una adecuación entre su experiencia, su conciencia y su comunicación, es decir, que lo que siente es lo que simboliza y lo que expresa. Comenta que esto es difícil de lograr, pero que cuando se percibe en otra persona, esto hace que de manera natural se sea también coherente. La persona coherente "es" su experiencia, muestra en todo momento, de acuerdo a su necesidad, lo que realmente siente o vivencia, lo tiene nítido en su conciencia y por tanto lo expresa con claridad. Define el concepto de la coherencia como sigue: "[…] si en este momento un individuo es enteramente coherente, si su experiencia fisiológica real tiene una representación consciente adecuada y su comunicación es coherente con su percepción, el mensaje que emite nunca puede referirse a un hecho externo" (Rogers, 1972, pp. 296), refiriéndose a que cuando percibimos nuestra experiencia de manera adecuada la tendríamos que expresar en términos de sentimientos, impresiones o significados de acuerdo a nuestro punto de referencia interno. Comenta que aunque el concepto es complejo de definir, sin embargo todos podemos darnos cuenta cuando una persona está siendo coherente con lo que siente, piensa y dice y podemos confiar en ella, mientras que también podemos notar quienes utilizan sus palabras como un disfraz o una máscara y no podemos saber con cierto grado de certeza qué siente en realidad, o incluso si acaso sabe lo que está sintiendo, por lo que nos mostramos distanciados en nuestra relación con ella.

Rogers (1972) comenta que cualquier mensaje entre dos persona se caracteriza por cierto grado de coherencia y que mientras mayor sea la coherencia entre experiencia, consciencia y comunicación, mayor serán las posibilidades de que la contraparte capte con claridad el mensaje. Por otra parte, mientras más claro sea el

mensaje de una de las partes, más clara será la respuesta del otro. Así cuanto más coherente sea una de las partes en relación con lo que se está comunicando, es decir que exprese lo que verdaderamente siente, menor será la necesidad de defenderse y se estará en mejores condiciones de prestar atención a la respuesta del otro. Entonces éste se sentirá comprendido empáticamente, lo cual implicará experimentar aprecio hacia su interlocutor. En palabras de Rogers; "sentir que uno es comprendido significa sentir que uno representa algo especial en la experiencia del otro" (Rogers, 1972, pp. 298); sentirá que le tiene respeto positivo hacia él y se sentirá empáticamente comprensivo, por lo que "van desapareciendo en él los obstáculos que impedían la comunicación" (Rogers, 1972, pp. 298). Entonces se dará un cambio de la personalidad para los dos, en el sentido de mayor unidad e integración, menos conflicto, más energía y mayor madurez en la conducta.

2.3.2 Respeto a la individualidad del otro

Mejor nombrado por Rogers (1972) como respeto positivo incondicional, se refiere a la manera en la que la persona experimenta un interés cálido hacia otro sin poner condiciones de valor. Supone tanto la aceptación de las expresiones de sentimientos malos, dolorosos, temerosos y anormales de la persona como los sentimientos positivos, maduros, seguros y sociables. "Supone la aceptación del cliente y la preocupación por él como persona diferente, la aceptación de sus propios sentimientos y experiencias y de los significados personales que distribuye a estos últimos" (Rogers, 1972, pp. 250). Rogers habla del cliente por referirse a la relación terapéutica, nosotros lo estamos considerando para cualquier tipo de relación.

Comenta Naranjo (2004) que "El respeto positivo incondicional significa, de acuerdo con Rogers, la aceptación de la persona tal y como es, sin establecer condiciones" (Naranjo, 2004, pp. 63). Cuando la aceptación se da de esta manera, el cambio es más probable, se refiere a comunicar una estima que es incondicional y que está libre de juicios sobre los sentimientos y pensamientos de los orientados, sin confundir aceptación con aprobación. Es decir, "se puede aceptar y valorar a los miembros del grupo como personas individuales, con derecho a su individualidad, sin

necesidad de aprobar algunas de sus conductas" (Naranjo, 2004, pp. 69). Esto me parece importante considerar, pues no se trata de estar de acuerdo en todo lo que los demás piensen o hagan, sino de aceptarlo en su totalidad por ser persona y en todo caso comprender de donde le viene el pensar o actuar de cierta forma.

Rogers planteó la siguiente proposición: "Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema compatible e integrado todas sus experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende más a los demás y los acepta como personas diferenciadas" (Rogers, 1951, pp. 439). Es decir que para aceptar a los demás como personas individuales como yo, necesito percibir mis experiencias tal cual suceden, en una búsqueda permanente de la mejor simbolización posible, siendo flexible en mi forma de asimilarlas e integrarlas, lo que me llevará a aceptarme plenamente a mí misma, si eso ocurre, podré entonces ver a la otra persona con otros ojos, sabiéndolo en un proceso como el mío, aceptándola en su totalidad, lo que me llevará a relacionarme de una manera más sana con ella.

2.3.3 Comprensión Empática

Esta cualidad tendría que formar parte de la manera de ser natural de las personas e integrada en las relaciones interpersonales, según palabras de Rogers (1989), sin embargo no es lo que ocurre. A través de su experiencia, este autor comenta que pudo darse cuenta de la importancia que tiene el hecho de observar con atención los sentimientos y las emociones que se advierten a través de lo que el cliente o cualquier otra persona dice y podérselos reflejar, es decir, hacérselos saber a manera de que se sienta comprendido. Sin embargo hubo un tiempo que dejó de hablar sobre la atención empática debido a que se malentendió como una simple técnica de repetición, aunque con el tiempo, pudo concluir que "un alto grado de empatía quizá sea "el" factor más relevante en una relación, siendo sin duda uno de los más importantes en la promoción de cambios y en el aprendizaje" (Rogers, 1989, pp. 85); decidió entonces retomar su investigación al respecto. La primera definición que planteó es la siguiente:

> El estado de empatía o de ser empático consiste en darse cuenta con precisión del cuadro de referencia interno de otra persona, juntamente con los componentes

> emocionales y los significados a ella pertenecientes, como si fuésemos la otra persona, sin perder nunca la condición de ´como si´ (Rogers, 1989, pp. 86).

Con la influencia de Gendlin acerca de este concepto, fue modificando esa primera definición, comenzando por considerarlo un proceso en lugar de un estado. También considera que es una cualidad que puede ser aprendida. Parafraseando al autor, la nueva definición sería: La manera de estar en relación empática con otra persona significa penetrar en el mundo de sus percepciones y sentirse a gusto en él, para lo cual se requiere una sensibilidad constante hacia los cambios que se producen en esa persona en relación a los significados que percibe. Es vivir temporalmente su vida sin emitir juicios, percibiendo los significados que ella casi no percibe, lo cual implica transmitir la manera como uno siente el mundo de ella. Para lograr esto se requiere dejar de lado nuestros propios puntos de vista y valores para no tener ideas preconcebidas al entrar en el mundo del otro. El mismo Rogers (1989) cita algunos autores que definen la empatía y que considera que aportan algo más a su propia definición. Realizaré la cita pertinente considerando que abona a este trabajo la definición que hizo Barret-Lennard:

> Desde un punto de vista cualitativo, (la comprensión empática) es un proceso activo que consiste en querer conocer la consciencia plena, actual y mutante, en esforzarse por percibir lo que comunica, así como su significado, y en traducir sus palabras y signos en un significado vivenciado, que corresponda por lo menos a los aspectos de su conciencia que le parecen en aquel momento como más importantes. Se trata de vivenciar la conciencia situada detrás de la comunicación explícita, sin perder de vista nunca que esta conciencia tiene origen y se desarrolla en el otro (Barrett-Lennard en Rogers, 1989, pp. 88).

Este entendimiento, esta comprensión empática necesita que toda nuestra persona esté a disposición del otro, escuchando, atendiendo también su lenguaje corporal, observando detalladamente toda su persona y trasladándonos hacia su mundo, intentando conocer eso que no está diciendo y sí está comunicando. Está más que comprobada la consecuencia positiva de ofrecer un clima empático en cualquier

tipo de relación en cualquier contexto, sentir que la otra persona entiende lo que estoy viviendo, lo que estoy sintiendo y me lo va comunicando, hace que yo me sienta importante para ella, que lo que estoy expresando es tomado en cuenta y es valioso, además eso hace que me vaya comprendiendo a mí misma cada vez más, logrando que se produzca el aprendizaje y los cambios constructivos en mí. Cuando examina con más profundidad los logros de ofrecer esa comprensión empática, Rogers (1989) expresa que termina con la alienación. Es decir, que la persona se comienza a tomar en serio, siente que puede relacionarse con los otros, que pueden comprender lo que le pasa, que tiene sentido para otro ser humano. También la persona ve que alguien lo valora, que está atento a su persona y lo acepta, por tanto siente que él vale la pena y que es digno y comienza a valorarse a sí mismo. Otro gran efecto de la comprensión empática es que aumenta gradualmente la posibilidad de auto-aceptación, ya que la persona, al no sentirse juzgada puede dejar de juzgarse a sí mismo con severidad. Así, "La empatía proporciona esta confirmación necesaria, que existimos como persona individual, valorizada y poseedora de una identidad" (Rogers, 1989, pp. 98). Otro efecto que tiene que la persona se sienta comprendida, es la percepción de un nuevo aspecto de sí mismo que lo llevará a un cambio de su auto-concepto seguido de una modificación de su comportamiento. Cuando la persona se vive comprendida empáticamente, puede convertirse en un terapeuta de sí mismo más eficiente, o bien, en donde establezcamos una relación interpersonal, "[…] en nuestras manos reside, si estamos capacitados para asumir una postura empática, una fuerza poderosa para la promoción de crecimiento y cambios" (Rogers, 1989, pp. 102). Por todo lo anterior puedo decir que resulta realmente poderosa tener y proporcionar una actitud empática hacia los demás, y no sólo hacia los demás, también hacia uno mismo, comprenderse de manera empática es darnos afecto a nosotros mismos, entendernos y atendernos, lo que nos llevará a la auto-aceptación.

Por su parte Egan (1981) comenta que una de las destrezas a desarrollar para llegar a ser un buen orientador será precisamente la empatía junto con la autenticidad, el respeto y el ser concreto, las cuales ayudarán a crear el clima que el cliente necesita para explorarse a sí mismo. Considera que la comunicación de un adecuado

entendimiento empático es básica en el modelo de desarrollo que propone. Comenta que Carkhuff propone dos niveles de entendimiento empático, uno se refiere a que el orientador comunica su entendimiento de las experiencias y sentimientos del cliente que están ya disponibles para él, mientras que el otro nivel se da cuando el orientador intenta sondear más profundamente procurando comunicar aquellos sentimientos, experiencias y motivaciones implícitas que no están disponibles a la consciencia del cliente. Define la empatía de la siguiente manera:

> Una persona es adecuadamente empática si puede (1) discriminar, o meterse en la otra persona, mirar al mundo a través de la perspectiva o marco de referencia de la otra persona y tener el sentimiento de por qué el mundo del otro es así y (2) comunicar al otro su entendimiento en una forma que muestre al otro que el orientador ha captado tanto sus sentimientos como la conducta y experiencia que yacen bajo estos sentimientos (Egan, 1981, pp. 72).

Egan incluye también la definición de Mayeroff (1971) que dice:

> Para preocuparme por otra persona, yo debo ser capaz de entenderle a él y a su mundo como si yo estuviera adentro. Debo ser capaz de ver, si así fuera posible, con sus ojos lo que su mundo le parece a él y cómo él se ve a sí mismo. En lugar de sólo mirarle a él en una forma separada desde afuera, como si él fuera un espécimen, yo debo ser capaz de estar con él en su mundo, "ir" a su mundo con objeto de sentir desde "dentro" lo que la vida es para él, lo que está luchando por ser y lo que requiere para crecer (Mayeroff en Egan, 1981, pp. 72).

Estas dos definiciones se parecen mucho a lo propuesto por Rogers que comenté anteriormente, es el tratar de entrar en la persona del otro, no sólo para escuchar lo que él está expresando, sino para descubrir lo que está sintiendo, lo que está viviendo, lo que no sabe simbolizar correctamente y no está comunicando y hacérselo saber para que logre comprenderse a sí mismo y avance en su crecimiento como ser humano.

"[…] la empatía adecuada es un valor pragmático tanto en orientación como en todas las más profundas interacciones en la vida" (Egan, 1981, pp. 73), esta afirmación

de Egan es alentadora en el sentido que todos podemos desarrollar esta cualidad para relacionarnos de manera enriquecedora, en la medida en que la practiquemos lograremos avanzar en su aplicación más espontánea, en lo personal pienso que no es nada fácil alcanzar el nivel de empatía que comentan los autores diversos que he citado, pero no es imposible, en el entendido que jamás podremos sentir o vivir lo que el otro está pasando, sólo acercarnos a ello.

Para Sánchez (2006) el hecho de comunicarnos desde nosotros mismos tomando en cuenta al otro, escuchándolo desde sí mismo, es decir, desde su sentir y su pensar, eso es empatizar, disponer de la empatía para comunicarnos, lo cual hace que ese otro empatice también con nosotros logrando entonces el verdadero encuentro o contacto. Para este autor, la empatía juega un papel determinante a la hora de comunicarnos, hacerlo de manera consciente desde mi persona tal cual soy y atendiendo al otro desde lo que él es nos lleva a comprenderlo y lograr empatizar con él.

2.3.4 La escucha activa

La comunicación surge de querer relacionarnos con otros, de querer interactuar, de querer vincularnos con los demás. Se trata de la transferencia de mensajes entre individuos, dichos mensajes van desde mera información ajena a nosotros mismos, hasta la expresión de nuestro pensamiento, nuestro sentir, de nuestras necesidades y de nuestros deseos. Comunicarse es un arte, cada persona lo hace a su manera, a su estilo, pero utilizando siempre un tipo de lenguaje, por lo tanto, podemos aprender a comunicarnos cada vez de mejor manera. A través de la comunicación conocemos, aprendemos, solicitamos, expresamos y sobre todo, nos vinculamos con los demás. Lo más importante es que, cuando aprendemos las habilidades de comunicación, podemos lograr relaciones interpersonales satisfactorias. Hare, por su parte afirma que “La comunicación es un proceso de doble dirección” (Hare, 2003, pp. 49), donde ambas partes se expresan de manera abierta hacia el otro, tratando de comprender lo que la otra persona está diciendo e intentando colocarse en su lugar y escucharle. Vuelve a resaltar que la empatía hacia el otro es relevante al comunicarnos, para lograrlo hay

que escuchar y atender al interlocutor. Es igual de importante mostrarse auténtico ante los demás. La autora también menciona que Rogers "afirma que nuestra incapacidad de escuchar adecuadamente es la mayor barrera que se opone a la comunicación interpersonal" (Rogers en Hare, 2003, pp. 49). Estoy de acuerdo con esa afirmación ya que considero que ciertamente no sabemos escuchar, estar atento al otro, darnos al otro por momentos, poniendo todo lo que somos al servicio de la interacción, observar todo lo que me comunica la persona e interesarme en lo que me quiere transmitir.

La habilidad más importante es sin duda, la escucha activa, la cual se refiere a la atención a los mensajes verbales y no verbales y a los pensamientos y sentimientos manifestados y subyacentes de la otra persona (Rokes, 2004). Estar presente, atento, prestar atención a lo que se esté comunicando, percibiendo tanto lo cognitivo como lo afectivo del mensaje. Cuando se logra una escucha activa, se es capaz de comunicar, de manera concreta, autenticidad, comprensión (empatía), preocupación y aceptación de la otra persona.

Rokes (2004) comenta que escuchar en forma activa es algo más que solo oír, menciona que es una habilidad que se puede aprender con cierta concentración y práctica. Refiere que cuando se lleva a cabo la escucha activa nos basamos en los otros cuatro sentidos dado que ellos ayudan a que interpretemos y confirmemos lo escuchado. Reconoce que Rogers y sus colaboradores fueron quienes desarrollaron el concepto de escucha activa como tal para demostrar a sus pacientes que realmente los escuchaba y entendía, reformulando y resumiendo lo que sus pacientes decían sin juzgarlos tratando de comprender sus ideas y sentimientos. Como esta autora menciona, la escucha activa la podemos desarrollar con la práctica, es solo cuestión de voluntad, de decidir ejercitarla, intercambiando con el interlocutor las ideas expuestas para cerciorarnos de ir entendiendo lo que se comunica. Considero que esta habilidad es necesaria desarrollarla para poder brindar comprensión empática en una relación, ya que sólo en la medida en la que empleemos la escucha activa, podemos ir reconstruyendo el marco interno de referencia de la otra persona y así poder comunicárselo.

Rogers (1980a) comenta sobre la importancia que tiene el sentirse realmente escuchado y el resultado en su persona cuando esto ha ocurrido. El sentir una sensación maravillosa cuando alguien se toma el tiempo de escucharlo, de atenderlo, sin calificarlo ni juzgarlo, logrando clarificarlo y destensarlo, le ha permitido externar sus sensaciones de temor, culpabilidad, desesperación y confusión que experimentaba. Cuando alguien lo escucha logra percibir su mundo de manera diferente y continuar. Esa sensación de sentirse escuchado, para mí es sinónimo de interés, aprecio, aceptación y respeto hacia mí, es expresarme sabiendo que lo que voy a compartir es tan importante para el que me escucha como para mí, como Rogers menciona, eso desencadena el que yo camine hacia mi propia comprensión y aceptación.

Para finalizar, quiero hacer una breve mención sobre los nuevos retos a los que nos enfrentamos, con respecto a las nuevas formas de relaciones que surgen a raíz de los cambios en el mundo que nos está tocando vivir. En palabras de Najmanovich (2005):

> Todo el universo físico es visto hoy como una inmensa ´red de interacciones´ donde nada puede definirse de manera absolutamente independiente y en el que se enseñorea el ´efecto mariposa´, cuya versión popular dice que cuando una mariposa aletea en el mar de la China puede ´causar´ un tornado en Nueva York (Najmanovich, 2005, pp. 49).

Todo se relaciona con todo, todo afecta a todo y bajo esta nueva premisa de ver el universo es imperativo que las relaciones entre las personas se vean modificadas.

> Desde una mirada que parte de la vincularidad y la interacción como formas básicas de la experiencia humana, la subjetividad no puede ser un carozo, una estructura fija, un núcleo estable e independiente. Estamos dejando de pensar en términos de sustancias, esencias o estructuras para acceder a la fluidez y variabilidad de la experiencia contemporánea que exige considerar la productividad, la actividad, la circulación, la creatividad (Najmanovich, 2005, pp. 46).

Lo que entiendo es que nuestra subjetividad ahora es más flexible ante lo variable que se nos presenta la nueva dinámica del mundo, por tanto ahora las interacciones se convierten en un juego de subjetividades variantes. Por lo que el encuentro, ese contacto recíproco con las realidades de cada persona, también está en movimiento.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Comenzaré por compartir los antecedentes para que la intervención se llevara a cabo, que comenzó con la formación del grupo, como ya mencioné en el apartado del Plan de acción, no fue sencillo como yo lo esperaba, lo cual hizo que me viviera con mucha ansiedad y miedo, aunado a que el día que yo podía ofrecer el taller ya habían dos cursos en la parroquia y el señor cura vaciló en permitirme realizarlo en ese día de la semana, por fin se solucionó lo del día y la invitación la abrí para las madres de familia de la comunidad que se interesaran, para el primer día del taller tenía inscritas seis señoras y sólo dos me habían hablado por teléfono como resultado del cartel e invitaciones que había entregado en el templo, ese primer día estaba muy preocupada pensando si se formaría o no el grupo.

3.1 Introducción al taller y presentación de integrantes

Llegué al templo una hora antes para organizar el salón, había decidido que lo mejor era estar en el salón de usos múltiples, ya que está en la planta baja y sería más sencillo que las señoras se ubicaran, dado que habían otros cursos en los salones del segundo piso, acomodé las sillas en círculo, puse un cartel de bienvenida, acomodé el material que llevaba así como galletas y refresco que llevé para compartir al final, puse música de fondo y me dispuse a esperar.

Fueron llegando poco a poco y mientras el grupo se completaba estuvimos platicando de diversos temas, prevaleciendo el de los hijos, sobre todo la preocupación que tienen con respecto a sus hijos adolescentes, platicamos, reímos, procuré comenzar en tiempo, así que pasando diez minutos después de las diez, comencé, tenía puesta música de fondo para recibirlas, no la quité, sólo le bajé el volumen, lo primero que hice fue presentarme, explicarles el porqué estaba realizando el taller, qué es lo que me ha motivado a querer realizar la maestría y de ahí comencé a explicar a grandes rasgos lo que entenderíamos en el taller como desarrollo humano y sus pilares teóricos, la psicología humanista y el Enfoque Centrado en la Persona, les hablé de la propuesta de Rogers de hacer terapia, que en su vasta experiencia obtuvo excelentes resultados en los grupos de encuentros como el que pretendía ofrecer, especifiqué

algunos puntos importantes como el hecho de expresarnos en primera persona, platicar nuestra propia experiencia, evitar dar consejos, hacer el voto de confidencialidad, sobre el compromiso con el grupo y lo relacionado a la grabación de la sesión, no me pareció que les incomodara o algo por el estilo, les comenté sobre mi experiencia en cuanto a mi proceso de cambio y los beneficios que ya he disfrutado a raíz de irme conociendo, les pregunté si tenían alguna duda, si era lo que ellas esperaban, si cubría sus expectativas, todas participaron mencionando que les parecía interesante y diferente, una dijo que era mejor de lo que ella había pensado que iba a ser, otra mencionó que creía que iba a tomar catequesis pero que le parecía mucho mejor la propuesta. Para entonces ya los nervios se habían ido.

En ese clima de disponibilidad dimos inicio a la dinámica, subí el volumen de la música y las invité a que pasaran al área junto a las sillas donde había más espacio, que camináramos contactando de manera visual con todas las compañeras, hice mención de que prestaran atención en qué pasaba con ellas al entrar en contacto con las demás, caminamos entre todas y les indiqué que eligieran una compañera a la que quisieran conocer y darse a conocer, se fueron juntando, como eran nueve, yo iba a trabajar con una de ellas, sin embargo una participante había recibido una llamada y se había apartado a hablar justo cuando dimos inicio a la actividad, yo estuve pendiente de que se incorporara para trabajar con ella pero cuando se incorporó al grupo ya estábamos reunidas en grupo de nuevo, cuando ya estuvieron en parejas, les indiqué que se presentaran una a la otra de manera libre, lo que ellas quisieran platicarle a la otra, comenzaron a hacerlo, les indiqué cuándo cambiara la otra persona a presentarse, les pregunté si era tiempo suficiente o si requerían un poco más de tiempo, sólo una pareja dijo querer más tiempo, dimos unos minutos más y les mencioné que pasáramos a sentarnos de nuevo, ya sentadas las invité a que presentaran a su compañera a la que habían conocido, noté algunas reacciones como si dudaran de su memoria, entre risas, luego comenzaron a presentar a su compañera, lo fueron haciendo por parejas aunque no fue mi indicación hacerlo así, algunas mencionaron haberse identificado con su compañera, otras que se sintieron en confianza desde el primer momento, otras (dos) mencionaron que les gusta más conocer a personas que darse ellas a conocer, entre otras expresiones, para cuando se estaban presentando, se incorporó la

participante que se había separado a atender su llamada, cuando todas ya se habían presentado, varias comentaron que faltaba ella y yo de presentarnos, ella se disculpó por haberse ido y mencionó que no lo volvería a hacer, procedió a presentarse ella misma, y luego lo hice yo.

Paso siguiente les comenté que les iba a dar un formato donde iban escribir todo lo que habían experimentado durante la dinámica, qué pasó por su mente, qué estaban sintiendo, qué actitudes y conductas notaron en ellas, cuando les estaba explicando la actividad me di cuenta que había limitado el ejercicio al acotar en categorías su sentir, es decir que tenían que escribir en el formato, de manera separada, qué actitudes, conductas y sentimientos habían reconocido tener durante la experiencia, en el momento pensé que incluso podrían no identificar entre actitudes y conductas, así es que inmediatamente les comenté que en la parte que estaba en blanco, abajo del cuadro, escribieran libremente lo que identificaron que pasó en ellas, cómo actuaron, qué sintieron, qué notaron en general, repartí las hojas y las plumas y prosiguieron a escribir, estuve pendiente de que todas hubieran terminado, cuando eso sucedió, las invité a que compartieran lo que encontraron de su manera de relacionarse, algunas sólo se concretaron a leer lo que habían escrito y otras compartieron de manera más espontánea, durante el compartir y cuando hicieron mención de términos como escuchar, comprender, ver los rostros, fui aprovechando para comentar que durante las sesiones abordaremos sobre ciertas habilidades y actitudes que nos ayudan a mejorar nuestras relaciones.

Cuando todas compartieron las invité a que pasaran a escoger un cuaderno, dado que eran de distintos colores, ya que estuvieron todas sentadas con su cuaderno en mano, les expliqué el objetivo del cuaderno, y las invité a que escribieran lo que surgiera de su experiencia en la sesión completa, les mencioné que podían ser lo más honestas posibles ya que sólo ellas tendrían acceso a lo que ahí plasmaran. Les di tiempo para que escribieran, en este momento hubiera pasado una hoja con preguntas para el cierre, sin embargo como el tiempo ya estaba encima me concreté a hacer el cierre, les pedí que cada una nos comentara cómo se iba de manera breve, así que fueron diciendo que se iban contentas, agradecidas, con ganas de seguir aprendiendo, entre otras respuestas, les agradecí su participación y las invité a comer unas galletitas

y tomar refresco, se fueron despidiendo entre todas y se retiraron, tres de ellas se quedaron conmigo y me ayudaron a recoger las sillas y las cosas que llevaba.

Al final de la sesión me quedó claro que las señoras estaban ávidas de aprender, de querer mejorar su calidad de vida, que llegaron con la disponibilidad total y que eso me exigía ir bien preparada a la siguiente sesión. Me dio la impresión de que les pareció diferente a lo que ellas habían experimentado antes, no podría decir si mejor o no, sólo que es algo distinto. Para ser la primera sesión manifestaron dos cosas que considero importante mencionar, una fue que una de ellas dijo sentirse más en confianza al final de la sesión y otra fue que dijo una señora que había escuchado otras opciones que le iban a servir mucho y dijo: “y eso que es el primer día”. También me doy cuenta que hay señoras más reservadas y otras más extrovertidas..

Noto que cuando escribieron se pudieron expresar con más profundidad, dijeron cosas bastante interesantes de su darse cuenta, sin embargo, cuando se expresaron ante el grupo fueron menos explícitas en describir su vivencia.

En general pienso que se dieron las cosas en la sesión, pienso que se dieron cuenta de cómo va a ser la forma en la que vamos a trabajar, que cada quien va a responsabilizarse de su propio proceso y que vamos a aprender de nosotros a través de interactuar en el grupo.

Como estábamos en la planta baja, sí tuvimos interrupciones de personas que preguntaban por los otros cursos, por lo que para las siguientes sesiones nos movimos a un salón de los del segundo piso, además resultó necesario también porque la grabación no salió muy clara, ya que como no estaba cerrado el lugar casi no se escucha.

Cuando ya estaba de regreso en mi casa me sentí exhausta, incluso me recosté un rato para reponerme, pienso que fue como quitarme un enorme peso de incertidumbre, al menos el grupo se había formado, aunque también podía darse el hecho de que no regresaran todas.

3.2 Abriéndome a la experiencia

De nuevo llegué con tiempo al templo para organizarme, nos movimos a un salón del segundo piso, llevé impresas unas indicaciones para guiar a las que llegaran y supieran

a dónde dirigirse, fue lo primero que pegué, luego coloqué el cartel de bienvenida en la ventana del salón, ya iba a acomodar las sillas y me di cuenta que entraba mucho el sol e iba a ser muy incómodo estar ahí, de momento pensé en subirme a un salón del tercer piso, luego se me ocurrió poner algo en las ventanas y salí lo más rápido que pude a una papelería, que por suerte está cerca de la parroquia, a comprar unas hojas de rota-folio, regresé a pegarlas, acomodé las sillas y las cosas que traía y justamente llegó la primera señora.

Fueron incorporándose al grupo poco a poco, les puse música para recibirlas, fui recibiéndolas y platicamos sobre temas variados en lo que esperábamos a las demás, comentamos que fue buena decisión subirnos a un salón ya que nos sentíamos más en privado. Llegaron tres personas que no habían estado la primera sesión, una de ellas sí se había inscrito pero no había podido asistir, otra señora dijo haber visto el cartel en el templo y otra fue invitada por dos señoras que asistieron la semana anterior. Faltaron tres señoras, sólo una de ellas avisó que se encontraba enferma y que no podía asistir. Les di la bienvenida y comenzamos, les pedí que las que habían estado la sesión anterior, les explicaran a las dos señoras nuevas en el grupo (una llegó más tarde), lo que habían entendido que sería el taller, tres señoras participaron y complementé lo que ellas dijeron, luego nos presentamos, cada una mencionaba su nombre y alguna cualidad reconocida por la persona, nos presentamos todas y les pasé las etiquetas y el marcador para colocarnos nuestro nombre. Comencé explicándoles los objetivos de la sesión y que tendríamos una dinámica de relajación y percepción sensorial, cambié la música y comencé con la experiencia estructurada, todas estuvieron dispuestas participando, sólo una de ellas al principio estaba cruzada de brazos, estuve pendiente de qué pasaba y al poco tiempo ya se veía más relajada, al pelar la naranja, algunas batallaron más que otras, sin embargo, yo las vi tranquilas pues fue después de la relajación, algunas si estaban como preocupadas de las cáscaras otras no tanto, comenzaron a comerlas tranquilas también, una de las señoras nuevas (la que se había inscrito con antelación) llegó cuando ya estaba empezada la experiencia estructurada, aún así le indiqué con señas que se incorporara, justo llegó cuando les iba a dar la naranja y desde ahí se integró, cuando terminó la dinámica comenzaron a compartir, me llamó la atención que la primera que quiso participar fue una de las señoras recién

llegadas al grupo, me dio gusto porque quiso decir que se integró pronto y se sintió en confianza, hubo buena participación en el compartir, creo que salieron varias cosas, las que fueron más visibles fueron el hecho de la aceptación a los demás tal como son y lo del rechazo a lo que no aceptamos de nosotros mismos, varias mencionan también que les fue difícil concentrarse e incluso visualizarse, también pasó que una de las nuevas integrantes, una señora de 78 años (nos dijo su edad), varias veces quería acaparar el micrófono, pienso que por su necesidad de sentirse escuchada. Les indiqué que en la etiqueta en forma de naranja escribieran algo de lo que quisieran desprenderse, algunas pusieron varias cosas, lo que prevalece es el resentimiento y el no saber decir que no. Paso siguiente les repartí las hojas de la bitácora de la sesión con preguntas sobre su darse cuenta, les repartí a las nuevas su cuaderno de bitácora personal y les expliqué de qué se trataba, las que fueron terminando comenzaron a escribir, precisamente en su bitácora personal, cuando todas me dieron las hojas que les había dado a llenar, comenzamos con el cierre de la sesión, las que habían participado poco o no habían participado, pudieron hacerlo en ese momento, por lo que nos prolongamos un rato más de la hora de salida, al parecer en esta ocasión no tenían prisa por irse, en el cierre salieron otras cosas también, una de las nuevas, que no había hablado pero estaba atenta cuando las demás participaron, nos compartió su estar, ya que dijo estar enferma y angustiada por la enfermedad y quiere sobreponerse por sus hijas, me dio gusto que todas las demás señoras le dijeron frases de apoyo, siento que se fue algo más tranquila.

El habernos instalado en un salón, nos dio más privacidad, tal vez está menos espacioso que en donde estuvimos la vez anterior, sin embargo estuvo cómodo para el número de personas que somos, otro beneficio fue que las sillas son mesa-bancos, lo cual fue cómodo cuando las participantes tuvieron que escribir y además el audio se escuchó mejor

En esta sesión me sentí un poco más segura que en la primera, será que ya conocía al grupo, pero así me ocurrió, pienso que sí se fueron dando cuenta de cosas, lo digo por lo que escribieron en la hoja de bitácora, en particular la señora nueva (Calíope) que comenzó a compartir y que decía que si sus hijas no hicieran lo que ella espera se molestaría, cuando escuché la grabación y ella terminó de compartir no había

indicio de que hubiera reflexionado en algo con respecto a su actuar, sin embargo algo tuvo que haber pasado en ella cuando escuchó a las demás puesto que al final, en la bitácora, ante la pregunta ¿De qué me doy cuenta? Escribió: “Que no he aprendido a respetar a mis hijas en sus necesidades sino en las mías, tengo que trabajar en ello”.

Por mi parte estuve menos preocupada de qué iba a decir o retroalimentar y siento que me fue saliendo, seguro pude haberlo hecho mejor, pero como salió, algo ocurrió con el grupo.

3.3 Reconociendo mis máscaras y etiquetas

Llegué temprano para preparar todo con tiempo y pegar las indicaciones para llegar al salón, empecé a ponerme nerviosa al ver que no llegaban, de hecho cuando comenzó la sesión, algo sentía, algo como desilusión, tristeza, frustración, estaba desanimada, así comencé, pensaba: “debo dar lo mejor”, “este es el grupo de hoy”, la verdad no supe en qué momento exactamente comencé a estar completa, y a sentirme cómoda, fueron llegando a las diez o pasadita de las diez, las fui recibiendo, tenía puesta música de fondo, llegaron tres señoras nuevas, las cuales fueron invitadas de las participantes, dos por una de las señoras y la otra señora por otra de ellas. Esperamos unos minutos y les inicié explicando de nuevo de lo que se trata el taller, les pedí a las señoras que comentaran lo que habíamos trabajado la sesión anterior a manera de que las nuevas se enteraran. Llegaron en total siete personas, tres que han estado en todas las sesiones, una que se había reportado enferma la sesión pasada y las tres nuevas que le comento. De las que faltaron, una se reportó enferma, otra estaba fuera de la ciudad, a otra le llegaron visitas, le llamé por teléfono a una de las que faltó y resulta que operaron un tío y ella me comentó de otra de las que faltó, que le había dicho el día anterior que no podría asistir porque tenía que recoger unos papeles, por lo que fueron cinco de las que me enteré porqué no asistieron.

Comenzamos platicando sobre los roles que vivimos y qué hacemos en cada uno de ellos, participaron a manera de lluvia de ideas, fueron surgiendo diversos roles y fueron comentando cómo nos comportamos en cada uno de ellos, el rol de suegra causó alboroto entre varias de ellas, después las invité a pasar a una mesa donde había material y las invité a realizar las máscaras que ellas consideran que usan en

ocasiones para interactuar, dado los roles que viven, así comenzaron a realizar las máscaras, interactuando entre ellas, algunas decían no tener creatividad, otras preguntaban si le abrían los ojos o no, me pareció que lo disfrutaron, les pegaron un palito para poder sostenérselas cuando se las pusieran, cuando las terminaron, comenté que, desde niñas, los demás nos han ido poniendo etiquetas o calificativos, les repartí etiquetas a cada una para que escribieran aquellas etiquetas que les han puesto desde niñas a la fecha y que se las pegaran en el cuerpo, comenté que también esas etiquetas pueden contribuir a que nos comportemos de acuerdo a ellas aunque no seamos precisamente así. Ya con todas las etiquetas y con su máscara, les pedí que se pusieran en parejas a interactuar, después de cierto tiempo les indiqué que se quitaran las máscaras y continuaran interactuando, luego de un tiempo corto nos sentamos en círculo para comenzar a compartir, algunas participaron más que otras, en especial una de ellas, de las que han sido constantes, lo cual me dio gusto ya que en las otras sesiones había participado muy poco, ahora se explayó al compartir, volvió a salir el no reconocer la individualidad del otro y la falta de aceptación, una de las nuevas es toda buena ella, hasta dice que le dicen Madre Teresa, otra de las nuevas la noté con mucho miedo de compartir, sólo en el cierre compartió un poco. Cuando ya lo creí conveniente comenzamos a hablar sobre las etiquetas que traían pegadas, les pedí que se quitaran las que ellas consideraban que no les correspondían y se dejaran las que sí les parecía que decía algo de ellas y que nos compartieran sobre esas etiquetas, sólo dio tiempo que tres compartieran, se dieron cuenta de donde aprendieron a ser de esa manera, por lo menos dos de ellas, luego les pasé la hoja de bitácora de la sesión para que contestaran dos preguntas, ¿De qué me doy cuenta? Y ¿Qué voy a hacer con eso que me doy cuenta?, conforme iban terminando y en lo que las demás terminaban, fueron escribiendo en su bitácora personal, luego realizamos el cierre, lo que surgió entre todas fue que con la familia y amigos podemos ser tal cual somos, pero con algunas personas y en ciertas situaciones es conveniente usar una máscara para protegerse. Las nuevas expresaron que les había parecido interesante la sesión. Les agradecí su presencia y les dije que las esperaba la próxima semana. Les tomé una foto con sus máscaras y otra sin ellas, se fueron despidiendo, una de ellas se quedó al final y me ayudó a recoger mis cosas. Saliendo fui al templo para ver si todavía estaba el letrero y

quitarlo pues me parece que ya no es conveniente que sigan llegando nuevas integrantes.

Esta vez sentí que fui para atrás como el cangrejo, no me sentía segura, me afectó el que las señoras no llegaban, a final de cuentas, de alguna manera enfrenté esa inseguridad, la verdad no me di cuenta en qué momento, ni como ocurrió, sin embargo en el transcurso de la sesión ya estaba facilitando sin estar pensando si así estaría bien o no, de todos modos, al final de la sesión no me sentía del todo satisfecha, ya hasta que escuché la grabación fue cuando pensé que algunas cosas sí salieron, que pudieron llevarse algo cada quien.

3.4 Reconociéndome individuo entre individuos

Llegué con tiempo para organizar todo con calma, cuando llegué me topé con la sorpresa de que habían puesto cortinas en el salón, por lo que ya el sol no nos daría, lo cual me dio mucho gusto, puse la música y coloqué las hojas de rota-folio con los troncos de árboles pintados, alrededor del salón, organicé las sillas, saqué todo el material y lo que llevé para compartir al final y me dispuse a esperar a que llegaran, veía que llegaban señoras al otro grupo, pensé que ya no me preocuparía, que con las que llegaran estaría bien, llegaron casi todas juntas, nos saludamos entre todas, nos acomodamos, llegó una señora nueva, invitada por las que han estado invitando, por cierto, de las tres que llegaron la sesión pasada sólo regresó una, las otras dos (amigas), una de ellas era la que tenía mucho miedo de compartir y la otra era la que era muy buena persona, no llegaron. Comenzamos comentando lo que sucedió la sesión anterior, qué fue lo que hicimos de manera espontánea y pasamos etiquetas y marcador para que cada quien nos colocáramos nuestro nombre. Le expliqué a la señora nueva, de manera breve, de lo que se trata el taller y lo que trabajamos en las otras sesiones. Realizamos la experiencia estructurada, fuimos llenando las hojas de los árboles, ellas refirieron haberse dado cuenta de todo lo que en realidad las va siendo ser. Cada una concentrada en responder, nos tomó algo de tiempo ir llenando e ir reconociendo lo que nos va siendo ser, en algunas preguntas realizaban algún comentario, en otras sólo escribían. Al final, para responder a la pregunta ¿quién soy?, también algunas aportaron y cada quien escribió lo que concluyó, unas mencionaron

que somos seres pensantes, otras que individuos únicos, irrepetibles, entre otras conclusiones. Pasaron a pegar sus hojas de árbol a cada tronco que estaban pegados alrededor del salón, llevé sólo dos pegamentos por lo que eso nos retrasó un poco, mientras esperábamos comentaban sobre todo lo que nos va formando, sobre las cosas que escribieron, que cuántas cosas nos van formando. Aprovechamos también para ofrecer papas con chilito, las llevé en lugar de galletas como sugerencia de una de las señoras. Ya que todas terminaron les pedí que se acercaran a los árboles, les hice el comentario que observaran que somos parte de un bosque, somos semejantes sin embargo totalmente diferentes entre sí, elegí un árbol, pregunté de quién era y pregunté qué sentía la dueña cuando le quité una de sus hojas, o si le quisiera poner una hoja de otro árbol, surgió el efecto que esperaba en relación a que reaccionaron inmediatamente que no tenemos ese derecho de andar quitándole ni poniéndole hojas a los otros árboles (proyectos, metas, etc.) y tampoco haciendo nuestras, hojas que no son nuestras (éxitos o fracasos de otros), les iba tomando una foto con su árbol a cada señora que iba terminando, nos sentamos de nuevo en círculo para compartir. Después les pasé las hojas de la bitácora de la sesión con tres preguntas, mientras, pasaron las papas que quedaban, ocurrió que la sesión anterior me regresé con las papas pues al terminar se fueron rápido, así que en esta ocasión se las ofrecí con tiempo. Las que fueron terminando, mientras las demás continuaban escribiendo, fueron llenaron su diario personal. Posteriormente realizamos el cierre, fue breve, sin embargo sí expresaron cosas significativas para ellas, les agradecí su participación y las invité a que se colocaran frente a los árboles para tomar una foto del grupo. Se fueron despidiendo y de nuevo Meletea se quedó a ayudarme a acomodar las sillas y recoger mis cosas, otra señora se quedó también para contarme algo que le sucedió el fin de semana y necesitaba decírselo a alguien, tuvo un suceso familiar con su hija adolescente y realmente estaba afectada, la escuché y traté de facilitarla.

En lo personal me doy cuenta de que me sentí más en confianza con el grupo, siento que ya las voy conociendo un poco más, tanto en lo que han compartido, como en la forma en la que interactúan en el grupo. Como grupo comienzan a interactuar entre ellas, ya se retroalimentan, algunas lo hacen en forma de consejo, otras de apoyo.

Pienso que el objetivo de esta sesión sí se cumplió, la mayoría, por no decir todas, se reconocieron como personas valiosas de manera integral, y lo más importante fue que reconocieron la importancia de aceptar y respetar a las demás personas, así como ellas merecen ser aceptadas y respetadas por los demás. Pienso que esta sesión fue crucial en el desarrollo del resto de las sesiones.

3.5 ¿Sé escuchar?

Como en las ocasiones anteriores llegué con tiempo a la parroquia, lo primero que hice fue ir a investigar a la notaría si el próximo miércoles estará abierto el templo, pues es la romería de la Virgen de Zapopan, me dijeron que la notaría estará cerrada pero que el templo no, regresé al salón y organicé todo y me dispuse a esperar a las señoras, llegó una de ellas y nos pusimos a platicar de los hijos, luego llegaron las demás casi juntas, excepto una que llegó algo retrasada, de hecho cuando llegó ya habíamos realizado la experiencia estructurada, y ya estábamos en el plenario. Les pregunté cómo había estado su semana y platicaron superficialmente cómo se vivieron, les di la bienvenida a todas para dar inicio formalmente a la sesión, les pedí que se pararan, dieran unas respiraciones profundas y realizamos un ejercicio de estiramiento para tomar conciencia de nuestro estar presente en el lugar, les pedí que nos moviéramos hacia donde había dejado el espacio para la actividad y realizamos la experiencia estructurada, una vez terminada, las invité a sentarse de nuevo en el círculo, por cierto que al estar haciendo el diagrama de la ubicación de las participantes, noto que prácticamente se sentaron en el mismo lugar que la sesión anterior, como que cada señora ya tiene su lugar, y comenzaron a compartir, noto que las participaciones se expresan de manera más espontánea, interactúan más entre ellas, la mayoría reconoció la importancia de la escucha en la comunicación, el prestar atención y el hacer contacto visual, surgieron temas como la falta de relación cercana con los padres pero comprendida por ellas dado el reconocimiento de la historia de los mismos. Estuvieron flotando, el afecto y el enojo, en su compartir, de hecho pienso que tal vez sería conveniente ya tocar el manejo de emociones, también me quedé pensando lo que el profesor me dijo en relación a que tal vez no saben diferenciar entre sensación, emoción y sentimiento, y eso también les puede ayudar para comunicarse de una

manera más consciente. Las señoras estuvieron participativas, algunas interrupciones por las mismas señoras que la vez anterior, y la señora, que es la de mayor edad, expresó de nuevo su consejo, pienso que sí se llevaron el darse cuenta de lo que significa escuchar al otro y ser escuchada. Cuando lo creí conveniente por el tiempo, les pasé la hoja de la bitácora de la sesión, mientras estaban respondiendo a las preguntas, les ofrecí papas con chile y refresco, las que fueron terminando comenzaron a escribir en su diario, les tomé algunas fotos mientras escribían, se me pasó haberles tomado fotos mientras realizábamos la experiencia estructurada, cuando todas terminaron con la bitácora de la sesión, realizamos el cierre, en donde la mayoría reconoció que en ocasiones no escuchan en realidad a sus hijos y que estarán más atentas cuando se estén comunicando con ellos, surgió también su deseo de mantener verdaderos vínculos con su familia, tanto la actual como con la de origen. Les agradecí su asistencia y les comenté que el próximo miércoles, aunque es 12 de octubre, sí habrá taller, sólo una dijo no poder asistir porque siempre va a la romería de la Virgen de Zapopan. Se fueron despidiendo y me quedé recogiendo el salón con la señora que siempre se queda a ayudarme.

Hubo un momento en esta sesión que me pasó algo cuando una participante me contestó: “pues en nuestra casa, en donde más”, no sé si fue el tono o qué, pero yo recibí el mensaje como “qué pregunta es esa, es obvio que en la casa”, “qué tonta, eso cualquiera lo sabe”, me sentí mal, incómoda, sin embargo pienso que pude hacer a un lado mis interpretaciones y pude continuar, me escuché atentamente en esa parte de la grabación y al parecer no lo hice evidente, entonces ¡no fui congruente!, pero ¿qué hubiera tenido que hacer?

En cuanto a las participantes, pienso que ahí van a su ritmo, dos de las señoras son las que menos han compartido sus vivencias, una se escuda en la risa, además se distrae y es la que habla cuando otras lo hacen y ya cuando le estamos prestando la atención a ella, ya no sabe qué decir. La otra está atenta y sólo comenta cosas que no la comprometan, que la hagan parecer que lo que hace lo hace bien.

3.6 Identificando y expresando lo que siento

Llegué temprano al templo y organicé todo, me dispuse a esperarlas, estaba lloviendo muy fuerte, pensé que tal vez no llegarían, los otros grupos no tuvieron sus clases por ser día de la Virgen de Zapopan, así es que estaba totalmente sola en los salones, puse la música y me puse a leer en lo que llegaban, fueron llegando casi juntas, algo mojadas, llegaron cinco señoras; la semana pasada, una participante nos comentó que ella definitivamente no llegaría porque iba a ir a la romería de la Virgen, el martes por la tarde me llamó otra de las señoras para decirme que otras dos no irían pero que ella allá me veía (son las cuatro amigas), ya estando esperándolas, esa misma señora me llamó para decirme que ella tampoco iría por la lluvia. Así es que el grupo ya estaba con las seis que éramos, comentamos sobre los panamericanos, y comenzamos la sesión, primero tomamos unas respiraciones, luego nos saludamos sólo con la mirada, diciéndonos algo de bienvenida, algunas ya han comentado en otras ocasiones que particularmente el contacto visual les cuesta trabajo, y sí, algunas no sostienen por mucho tiempo la mirada, otras sí pueden hacerlo. Después nos sentamos y comenzamos comentando lo que ellas sabían sobre lo que son las emociones y los sentimientos, de manera espontánea, posteriormente comenzamos con la actividad preparada, estuvieron bastante participativas durante la misma, la lista de emociones que surgió fue bastante amplia, identificamos las primarias y ellas pudieron darse cuenta cuáles emociones tienen más presente o identifican de manera más consciente y cuáles no tanto, y luego siguió el plenario, en su compartir prevaleció lo que ellas experimentan en su relación con sus esposos, por mi parte hubieron unos momentos que me acordaba del profesor y pensaba: “tengo que recuperar información” y la verdad no sabía por dónde entrar, ahora que escuché la grabación noto que sí desperdicié momentos para explorar; resultó que una de las señoras compartió sobre su miedo con respecto a su hija que al parecer tiene algún problema para la concentración y que está sufriendo porque se da cuenta de su desventaja con respecto a sus compañeros de clases, y resulta que otra de las señoras vivió lo mismo con su hija, que ya ahorita tiene veintitantos años, se conmovieron hasta las lágrimas cuando se compartieron sus experiencias, por mi parte les pregunté qué pasaba, a qué se debían las lágrimas, una refirió que le daba emoción recordar todo lo que pasó y darse

cuenta que valió la pena todo lo que tuvo que hacer y a todas las partes que tuvo que llevar a su hija porque ahorita es una muchacha que salió adelante, la otra dijo darse cuenta que no es miedo lo que siente, sino tristeza de ver sufrir a su hija. Durante la sesión surgieron cosas, ojalá hayan sido procesos, no lo puedo saber, después les di el formato de la rueda de la conciencia (media rueda), para que durante la semana pudieran ir reconociendo los sentimientos que van vivenciando y ejercitar esta parte de estar consciente de ellos, lo que siguió fue que contestaron la bitácora de la sesión, mientras tanto les repartí unos panecitos y refrescos, después, escribieron en su bitácora personal, posteriormente realizamos el cierre, expresaron irse con algo de claridad en relación a identificar y ponerle nombre a lo que van sintiendo. Se quedaron más tiempo platicando, no tenían prisa por irse, salimos a la una de la tarde de ahí todas juntas.

Para esta sesión en particular, tenía dos obstáculos importantes, uno era que el día era festivo, los hijos no tuvieron clases y algunos esposos no tuvieron trabajo, por otro lado, amaneció lloviendo, y lejos de que se fuera quitando para la hora del taller, estaba lloviendo más fuerte; así que las probabilidades de asistencias eran muy bajas, sin embargo, con todo y todo, llegaron cinco señoras, lo cual me dio mucho gusto, una de ellas dijo: “el interés tiene pies”, lo cual quiere decir, que al menos ella considera que el taller le está dejando beneficios.

Una limitante importantísima que yo estoy viviendo es que no tengo muchos conocimientos sobre temas, como en este caso de las emociones y sentimientos, recurrí a las lecturas de la materia de “Uso constructivo de las emociones”, y leí lo que tuve a mi alcance con el tiempo que dispuse, considero que este tipo de situaciones no la viven quienes tienen una formación en el área de humanidades, sin embargo, en mi caso me siento en desventaja por ello.

Para ser honesta, al finalizar la sesión no me sentía muy satisfecha, no me había parecido que hubiera “rascado” o explorado suficiente, sin embargo, cuando escuché la grabación, pude escuchar algo de eso, pudo haber sido mejor, como creo que siempre será, pero algo se llevaron las señoras e incluso yo misma. Me doy cuenta que ya hablan más de su propia experiencia, en esta ocasión las noté atentas y aportando cuando fue preciso, basándose en su experiencia.

3.7 Reconociendo mis relaciones significativas y mis recursos para vincularme

Como otras semanas, estuve temprano, organizando todo para esperar a las participantes, a las diez en punto llegaron dos señoras, nos saludamos y nos pusimos a platicar sobre trivialidades, tenía, como otras veces, música de fondo, continuamos esperando, llegó otra señora y como ya habían pasado diez minutos, pues comenzamos, ¡sólo eran tres! Hicimos unas respiraciones, nos saludamos y dimos la bienvenida sólo con la mirada, las cuatro nos dimos un pequeño masaje en los hombros comentando que nos damos algo y recibimos algo de la otra persona, nos sentamos y comentamos lo que había pasado con la rueda de la conciencia que se llevaron para realizar durante la semana, sólo una de ellas había estado la sesión anterior y ella les comentó a las otras dos sobre lo que ella se había llevado del tema que se tocó la sesión anterior, les repartí el formato de la actividad, colores, en eso estábamos cuando llegó otra señora por lo que fueron ellas cuatro y yo en esta sesión, cabe aquí comentar que los panamericanos fueron los culpables de las inasistencias, una de las señoras me avisó que tenía boletos para un evento, justo a las diez, otra señora dijo aprovechar las vacaciones de sus hijos y esposo para salir de viaje, otra dijo tener visitas de la ciudad de México que vinieron a los juegos, otra mandó a decir que tenía un compromiso al que no podía faltar, sólo dos señoras no supe por qué no asistieron esta vez. Les expliqué en qué consistía la actividad y comenzaron a trabajar en eso, muy concentradas, terminaron casi al mismo tiempo, hubo que esperar un momento a la última, pero casi nada, les fui tomando fotos durante la actividad, luego vino el compartir su gráfico, el porqué de las personas que habían colocado, qué identifican que hace que esa relación sea tan importante, fueron saliendo varios criterios, prevaleciendo el afecto, la confianza, el apoyo, la seguridad, la comunicación, pero no cualquier comunicación, sino donde se sienten escuchadas y atendidas, además que se puedan decir todo, tanto lo positivo como lo negativo, que la distancia no es limitante para lograr vínculos afectivos, entre otros. Como sólo eran cuatro, hubo oportunidad de que todas participaran, dos de las señoras, que casi no participan, ésta vez sí lo hicieron, hablando un poquito más de ellas mismas, durante el proceso de la actividad les fui tomando algunas fotos. Les puse el audio “Quiero”, que se trata de lo que tendría que ser una relación de respeto y amor. Comentaron brevemente lo que les llamó la

atención. Luego les expliqué lo que, en esta ocasión, harían de bitácora, ya que ésta fue en forma de dibujo, comparándose ellas mismas de cómo llegaron al taller a como hoy se encuentran, les hice hincapié en que fueran lo más honestas posibles, mientras trabajaban en eso, les pasé galletitas y refrescos, luego escribieron en su bitácora personal. Les tomé algunas fotos por parejas, abrasadas y haciendo un corazón con sus manos. Se fueron despidiendo y una de ellas (otra señora, pues la que siempre se queda hoy no asistió), se quedó a ayudarme a recoger todo.

Esta sesión fue la de menor número de participantes, cuatro, y conmigo cinco, reconozco que me sentí triste al principio, algo desilusionada, e incluso frustrada tal vez, pero, al mismo tiempo reconozco que no me duró mucho ese sentir, de hecho comencé con tres participantes y la verdad, para cuando iniciamos la sesión, ya estaba tan dispuesta como si hubieran sido diez. Pienso que fue en beneficio de dos de las señoras que casi no habían participado, ya que en esta ocasión sí lo hicieron e incluso hablaron un poquito más de sus sentimientos, aunque les cuesta trabajo todavía hablar en primera persona, dicen por ejemplo: “te sientes….”, en lugar de “me siento….”, pero considero que sí hubo un pequeño avance en ellas, pues al menos ya pasaron de hablar sólo de lo externo a hablar de lo que están sintiendo, como se puede observar en la transcripción.

3.8 Me siento comprendida cuando…

Llegué temprano a la parroquia para acondicionar el salón, como las otras ocasiones, puse la música, las sillas, el cartel, saqué todo lo que iba a necesitar y apenas me dio tiempo, pues llegó una de las señoras (una que no asistió la sesión anterior), platicamos cómo le había ido de viaje y le comenté que habían realizado una actividad, un dibujo de su proceso dentro del taller y que les iba a solicitar que lo hicieran, le propuse que si quería comenzar a hacerlo en lo que llegaban las demás, me dijo que sí y le pasé el formato y los colores, en eso llegaron otras dos señoras y platicamos sobre los panamericanos, algo de los hijos, temas variados, a las diez con diez minutos, cerré la puerta para que comenzáramos y en eso llegaron otras tres señoras, nos saludamos, y les propuse que nos sentáramos en diferente lugar, ya que todas ya tienen su lugar,

nos movimos todas de lugar y ya paradas comenzamos con unas respiraciones, luego realizamos un pequeño ejercicio de concentración y coordinación con los brazos, después les propuse darnos un pequeño masaje una a otra en la espalda de la compañera de adelante, cambiamos de lado, al último otras respiraciones y nos sentamos dispuestas a iniciar la sesión, lo primero fue que les enseñé unas imágenes preguntando qué veían, fueron dando sus observaciones, variadas por cierto, de ahí surgió el comentario de las diferentes percepciones visuales que tenemos ante la misma figura, posteriormente les comenté sobre la actividad a realizar, les repartí las hojas con los dibujos, las plumas y realizaron dicha actividad en cierto tiempo, comenzada la actividad llegó otra señora, le dije que primero se tranquilizara, que respirara, ya que llegó acelerada por llegar tarde, y le expliqué la actividad, rápido se incorporó. Mientras trabajaban aproveché para tomarles algunas fotos del grupo en círculo, ya que me di cuenta que habían terminado todas, les comenté que compartirían lo que cada una encontró o vio en cada dibujo, fui preguntando directamente a cada señora qué habían escrito en el primer dibujo primero, cada una expresó lo que vio, como era de esperarse, hubieron algunas similitudes pero muchas diferencias en la manera en la que interpretaron el dibujo, para el segundo dibujo hubieron muchas más diferencias, comentaron que cómo de lo mismo habían visto tantas cosas distintas, posteriormente les leí el cuento “Los dos pájaros”, comencé preguntándoles quién de los dos creían que había tenido la razón o la verdad, y comentaron sobre el cuento solamente, las invité a que compartiéramos si habíamos tenido en nuestra experiencia algo similar, ¡ninguna hablaba!, era la primera vez que algo así me pasaba durante las sesiones que hemos tenido, pensé ¿qué hago?, entonces hice una pregunta sobre la historia y fue entonces que comenzaron a participar, en esta ocasión volvieron a participar las dos señoras que antes habían estado más reservadas, una de ellas, en algún momento, percibí que se sentía evaluada pues estaba a la defensiva en sus respuestas, le comenté que no era nuestra intención juzgarla ni calificarla, sino que ella se comprendiera, las dos hablaron hoy de algo personal, entre risas, lograron compartir cosas más personales, a la otra señora aún le cuesta trabajo escuchar, cuando está expresando, habla y habla e interrumpe al estarle haciendo la retroalimentación, noté a otra de las señoras algo pensativa, como tratando de captar, la mayoría atenta a la que

estaba compartiendo. Luego les pasé la hoja de la bitácora de la semana y a las que no habían asistido la sesión anterior, también les pedí, por favor, que realizaran el dibujo que representa su proceso de crecimiento a raíz del taller, escribieron también en su diario, comentamos que ya sólo quedan dos sesiones más, una y el cierre, una dijo: “hay que hacer fiesta”, otra: “sí hay que hacer algo”, ya se me estaba olvidando ofrecerle las galletas y una de ellas, que ya había terminado, se ofreció a repartirlas, ofrecí refrescos, mientras terminaban todas, y dado que una señora ya se tenía que ir, les tomé fotos haciendo con las manos un corazón, algunas propusieron que la próxima sesión tome las fotos al inicio por las que se tienen que ir rápido y que además se vendrían arregladas, a continuación realizamos el cierre, comentaron que en esta ocasión se llevaban: tratar de entender al otro, no sólo pensar en lo que yo creo y pienso, sino también pensar en el otro, que cada quien tiene lo suyo, y que si ejercitamos la comprensión, no nos vamos a complicar tanto, otra dijo: brincar los obstáculos para no darles vuelta sino disfrutar la vida, tratar de comprender a las personas con amabilidad, si cada que tienes una situación de conflicto, ves desde los anteojos del otro, aunque no estés de acuerdo, va a ser más ligero, y no quedarnos con el resentimiento o la culpa. Tomamos unas fotos más y se fueron despidiendo, se quedó conmigo la señora que siempre me acompaña hasta el final, acomodamos las sillas, recogí todas mis cosas y nos fuimos.

De manera general pienso que sí se cumplió el objetivo de la sesión, las señoras reconocieron y tuvieron claridad en cuanto a que todos tenemos diferente manera de percibir, es decir, de sentir, de interpretar los acontecimientos o estímulos y que todas son válidas y reales para cada persona, mencionando también los beneficios que tendríamos en nuestras relaciones si estamos conscientes de eso. Particularmente dos señoras que nos compartieron su experiencia, que al principio estaban aferradas en que ellas tenían la razón, dijeron al final: “entonces lo que uno debe de hacer es entenderla, escucharla y apoyarla”, aunque no dijo “yo voy a hacer…”, es un avance, la otra escribió en la bitácora de la sesión: “Cada persona tiene sus propias verdades, razones y opiniones y sobre todo reconocer que no siempre tengo la razón, tan válida es la de las otras personas como la mía”. Por otro lado noto avance en las señoras que no participaban, en esta sesión por fin compartieron algo personal, dijeron algo de ellas,

la semana pasada pensé que lo habían hecho porque eran muy pocas participantes, sin embargo, ahora, con las demás, sí compartieron.

3.9 Reconociendo mi forma de interactuar de manera verbal y no verbal

Llegué temprano a la parroquia y me encontré con que la entrada a los salones estaba cerrada, dejé las cosas en la entrada y me fui rápido a investigar quién me iba a abrir, iba a entrar al templo y vi llegar al sacristán, me regresé a decirle y me dijo que él no tenía llaves, y que la secretaría de la notaría tampoco, que sólo el otro sacristán que vive ahí y que era su día de descanso, entonces me comencé a preocupar, en eso, iba llegando la esposa del otro sacristán, los que viven ahí, sentí un gran alivio al verla, ella me abrió, subí al salón y preparé todo, mientras esperaba comencé a hacer oración y en eso llegó una de las señoras, era temprano todavía, nos saludamos y le pregunté cómo había estado, si había notado algún cambio en sus relaciones en lo que va del taller, me dijo que lo que ella puede notar es que ya no hay discusiones en su casa, que ahora, cuando llega su esposo, ella le da su tiempo para que llegue y se despeje un poco, ya que antes, apenas llegaba, ella lo iba siguiendo con su lista de quejas o pendientes por pagar, ahora se espera a que él le pregunte cómo está o cómo le fue o lo que le pregunte, ella con más tranquilidad le comenta las cosas y siente que ya no hay tantas discusiones, también comentó que notó un cambio en ella, ahora que se enteró que su hermano menor, al parecer, tiene cáncer, él no le comentó, se enteró por la pareja del hermano, dice que en otro momento su actitud hubiera sido de irse a la ciudad de México a llevarlo ella personalmente con los doctores, ya hubiera hablado con su hermana para llorar juntas, ahora esperó que su hermano se lo dijera, le preguntó cómo se siente, si ya es definitivo el diagnóstico, al parecer le están realizando otros estudios, ella está esperando y respetando a su hermano que le dice, esperen, aún no es definitivo el diagnóstico, y además se siente esperanzada en que no va a ser tarde para que su hermano se recupere; cuando ella me estaba comentando todo eso, yo pensaba: “como no prendí la grabadora”, espero que ella lo escriba la siguiente sesión cuando les haga la pregunta que le hice a ella al principio, en eso estaba cuando comenzaron a llegar las demás, en lo que esperábamos, platicamos de diversos temas, de las visitas, de lo que hacen para guardar cosas importantes, qué

estrategias tienen para no olvidar cumpleaños, aniversarios, etc., ya que pasaron unos minutos después de las diez, comenzamos, había dejado una parte del salón desocupado, para la actividad, les pedí que nos paráramos en ese espacio, en círculo, hicimos un ejercicio de respiración, donde les fui guiando a tener un silenciamiento, luego hicimos algunos ejercicios de concentración y coordinación, otras respiraciones y comenzamos la actividad preparada para la sesión, estuvieron participativas todas, como trabajarían en parejas y eran número impar, yo estaba trabajando con una de ellas, en eso llegó una señora más y se integró a la actividad, terminada la primera parte de la actividad, nos sentamos y les pasé los formatos para realizar la segunda parte, tuvieron un tiempo para hacerlo, cuando la mayoría había escrito tres situaciones, les pedí que comenzaran a compartir, como bien dijo el profesor, la actividad fue el pretexto para que comenzaran a compartir, comentaron todas algo, La, que no había compartido mucho, ahora lo hizo, de hecho algunas comentaron que qué bueno que lo había hecho, que sólo ella faltaba de hacerlo, las noté desenvueltas, intercambiando experiencias, se nos pasó rápido el tiempo, les pasé las hojas de la bitácora de la sesión, mientras escribían les ofrecí galletas y refresco, como otras veces, y realizamos el cierre, después les tomé fotos en grupo y las que me faltaban por parejas, mencionaron, ya de manera más informal, durante el tiempo de las fotos, que estaban contentas con el grupo, que quisieran más sesiones, que las que estuvieron interesadas, se notó desde la segunda sesión, me ayudaron a recoger las sillas y mis cosas y salimos a la una y media del templo

Al término de esta sesión, me sentí bien, a gusto con lo que pude hacer, no sé si profundizaron lo suficiente o no, lo cierto es que hablaron de ellas, de sus experiencias, de cómo se viven, y me dio gusto el hecho de que todas participaron con ganas de entenderse y de aportar algo a las demás, fue una sesión más larga, como ya nos había pasado antes, el tiempo se fue sin darnos cuenta, algunas reconocieron la riqueza que cada una aporta al compartir y la importancia de hacerlo. En esta ocasión no me dio tiempo de ponerme nerviosa, estuvieron compartiendo activamente, y pude irme dando cuenta de lo que en mí estaba pasando también, Urania, pudo compartirnos cosas más personales, cómo se siente ante la situación que vive con respecto a que su esposo trabaja en otra ciudad, qué es lo que en realidad le conmueve y se dio cuenta

que no es sólo por sus hijos, sino también ella lo necesita, dijo que le va a insistir a su esposo en que se venga a vivir para acá aunque gane menos y aunque tengan que cambiar a los hijos a otra escuela más económica, Calíope reconoce que le cuesta mucho trabajo aceptar a su hija la mayor, como es, que lo va a intentar, porque racionalmente lo entiende, le falta llevarlo a la práctica, en general, como comenté antes, las escucho hablando de sus experiencias y sentires, con más apertura, sintiéndose más en confianza.

3.10 ¿Cómo me relaciono conmigo misma y con los demás a partir de este taller?

Llegué con tiempo al templo y me encontré la puerta de acceso a los salones cerrada, como ocurrió la semana pasada, ahora tardaron un poco más en abrirme pero sí me dio tiempo de estar lista antes de que las señoras llegaran, preparé todo y justo fueron llegando, estuvimos platicando de lo rápido que se pasaron las semanas, que parecía que hacía muy poco que habíamos iniciado el taller. Esperamos unos minutos después de las diez y dimos inicio a la sesión. Realizamos ejercicios de respiración, una inducción a la percepción sensorial, luego unos ejercicios de concentración y coordinación, todo con el fin de lograr una presencia integral de las participantes en el presente. Les comenté de qué se trataría la sesión y dimos inicio con la actividad del cierre del taller, comenzando, con la actividad de la mochila, escribieron lo que ellas consideraron que se llevan del taller, habilidades, actitudes, conductas que hayan retomado o redescubierto, cuando fueron terminando fui tomándole fotos a cada mochila, posteriormente comenzaron a compartir, en respuesta a mi solicitud y las que hubieran notado algún cambio en su manera de relacionarse, algunas nos compartieron pequeños cambios que pudieron identificar. También comentaron sobre cambios que hubieran tenido con relación a su manera de relacionarse con ellas mismas, varias comentaron que se relacionan con ellas mismas con más afecto y comprensión, además una de ellas expresó que era como revalorarse como mujer, todas compartieron algo, las dos señoras que desde el principio estuvieron temerosas de compartirse con el grupo fueron las que hasta el final no reportan cambios reales y concretos, se quedaron en el “fue bonito”, “me gustó mucho”, pero sin cambios concretos, otra de ellas dijo expresamente no reconocer algún cambio específico en sus

relaciones con los demás, sin embargo, cuando compartió dijo algo como que ahora piensa más en ella, en lo que ella necesita. Cuando todas ya habían compartido lo que reconocen de cambios o no, respondieron el mismo formato que respondieron la primera sesión para comparar sus respuestas de aquellas señoras que estuvieron desde el inicio, las cuales fueron cinco de las ocho señoras, después respondieron la bitácora de la sesión. Luego todas en círculo, abrazadas, escuchamos un audio llamado “Aprenderás”, después fui entregándoles su reconocimiento y su obsequio (pequeño álbum de fotos) a cada una, nos tomamos una foto del grupo incluyéndome a mí. Luego repartimos los bollos de queso, partimos el pastel y nos quedamos conviviendo un rato más.

Siendo que esta sesión fue la del cierre del taller, se trató de que todas las participantes expresaran lo que ellas rescatan para su crecimiento personal de todas las sesiones, qué cosas prácticas y concretas reconocen en sus relaciones tanto con ellas mismas como con los que las rodean, todas compartieron de manera verbal lo que se llevaron del taller, algunas reconocen más cosas que otras o pueden darse cuenta de algún pequeño cambio en alguna de sus relaciones específicamente, ya sea con sus hijas o con su esposo, otras en cambio no pudieron reconocer algo concreto, se quedaron en lo bonito y a gusto del taller, una señora dijo abiertamente que no percibía ningún cambio, la verdad, en otro momento me hubiera sentido desilusionada o triste al escuchar eso y me hubiera fijado más en eso que en todo lo demás, sin embargo, pensé que era su proceso y que así estuvo ella, el trabajo es de cada una, a su ritmo y lo que cada quien vaya necesitando, con los recursos que cada quien cuente, mi único aporte es en relación a la creación del clima de confianza y libertad para que cada una lograra avanzar en su proceso.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

4.1 Organización de la información

Finalizada la intervención, lo siguiente fue organizar, clasificar y estructurar la información generada en la misma, con la idea de analizarla y poder dar cuenta de lo ocurrido en dicha intervención.

Para poder comenzar este proceso, inicié con el cambio de nombres de las participantes para proteger su identidad, escogiendo para ellas nombres de musas griegas, quedando los siguientes nombres: Clío, Talía, Calíope, Euterpe, Mnemea, Aedea, Urania y Meletea.

Posteriormente organicé los registros de datos con los que contaba generando el siguiente cuadro de códigos con el fin de poder referenciar cada evidencia de manera clara.

Sesión / Fuente de evidencia	**Bitácoras de la facilitadora**	**Audio grabaciones transcritas completas**	**Audio grabaciones transcritas incompletas**	**Audio grabaciones**	**Bitácoras de sesión individual**	**Diario personal**	**Actividades individuales**	**Dibujos individuales**	**Fotos**
Código	**B**	**AGTC**	**AGTI**	**AG**	**BSI**	**DP**	**AI**	**DI**	**F**
1	B1		AGTI1	AG1	BSI1	DP1	AI1		F1
2	B2	AGTC2	AGTI2	AG2	BSI2	DP2			F2
3	B3		AGTI3	AG3	BSI3	DP3			F3
4	B4		AGTI4	AG4	BSI4	DP4			F4
5	B5		AGTI5	AG5	BSI5	DP5			F5
6	B6		AGTI6	AG6	BSI6	DP6			F6
7	B7		AGTI7	AG7		DP7	AI7	DI7	F7
8	B8	AGTC8	AGTI8	AG8	BSI8	DP8	AI8		F8
9	B9		AGTI9	AG9	BSI9	DP9	AI9		F9
10	B10		AGTI10	AG10	BSI10	DP10	AI10		F10

Además en cada cita incluyo el número de renglón, si se trata de registro escrito o bien los minutos si se trata de registro audio-grabado, para que quede claro anoto los siguientes ejemplos: (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 68), se refiere a un registro que pertenece a la participante Meletea, de la sesión 6, de la audio-grabación transcrita

incompleta, del día 12 de octubre de 2011, que se encuentra en el renglón 68 de dicha fuente de evidencia (Calíope, AG9, 2/Nov/2011, 2:50:26), se refiere a la participante Calíope, de la sesión 9, la fuente es la audio-grabación del 2 de noviembre de 2011 y lo dijo a las dos horas 50 minutos 26 segundos de dicha fuente.

4.2 Preguntas de análisis

Con la información codificada proseguí a plantear las siguientes preguntas de análisis, las cuales darán cuenta de los efectos que experimentaron las participantes del taller, así como del desarrollo de mi desempeño como facilitadora en relación al logro de los propósitos planteados para la intervención.

> ¿Qué aspectos de su personalidad reportan las participantes haber actualizado a partir de su participación en el taller y que impactó en sus relaciones interpersonales?
>
> ¿Cuáles habilidades y actitudes descubro que pude desarrollar y poner en práctica durante el taller que aportaron al proceso de cambio de las participantes?

Para dar respuesta a estas preguntas comencé el análisis de la información recabada basándome en el método fenomenológico en la etapa estructural (Martínez, 1989, pp. 175- 183).

4.3 Inmersión en los datos y proceso de sistematización de la información

A partir de las preguntas de análisis mencionadas en el apartado anterior, proseguí con el escudriño de los datos de registro de cada sesión, para esto me basé en la metodología fenomenológica propuesta por Martínez (1989). Dicha metodología consta de tres etapas: etapa previa, etapa descriptiva y la etapa estructural. Comencé este análisis con las dos primeras etapas resueltas ya que corresponden a la planeación,

realización y descripción de la intervención, por lo que continué con la etapa estructural, la cual propone realizar lo siguiente:

1º. Lectura general de la descripción de cada protocolo.
2º. Delimitación de unidades temáticas naturales.
3º. Determinación del tema central que domina cada unidad temática.
4º. Expresión del tema central en lenguaje científico.
5º. Integración de todos los temas centrales en una estructura descriptiva
6º. Integración de todas las estructuras particulares en una estructura general (Martínez ,1989, pp. 171- 183).

Comencé entonces con la lectura general de cada fuente de evidencia, realizando una observación más allá de lo que está a simple vista con la intención de comprender realmente los significados de cada integrante "[…] consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una ingenuidad disciplinada. Abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto" (Martínez, 1989, pp. 174). De esta manera pude generar una lista de unidades temáticas, en este caso realicé esta selección de registros significativos de cada sesión y por cada participante. Entonces fueron surgiendo los temas relevantes para cada participante en cada sesión, lo siguiente consistió en relacionar dichos temas identificados con la teoría, de tal manera que fueran expresados en lenguaje científico, una vez que tuve todos esos temas de todas las sesiones por cada participante, generé una relación de ellos y a partir de eso propuse una estructura general de los temas. (Ver Apéndice 23, ejemplo del cuadro de unidades temáticas de la sesión 6).

Proseguí a realizar el análisis individual de cada participante, considerando las tres señoras que expresaron cambios con mayor claridad. Para cada una de ellas realicé una breve reseña personal de acuerdo a lo que compartió a través de todas las sesiones, enseguida identifiqué la problemática manifestada con respecto a ella misma y con relación a las demás personas, posteriormente detecté lo que cada una de ellas fue haciendo durante las sesiones que propició su proceso de actualización y por último

identifiqué los avances manifestados con respecto a ellas mismas y con relación a los demás, a continuación expongo una tabla a manera de resumen de lo que pasó con cada participante.

	Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso de actualización	
	En relación consigo misma	**En relación con los demás**		**En relación consigo misma**	**En relación con los demás**
Calíope	-Poco contacto -Constructos rígidos -Describe sentimientos como ajenos -Miedo a ser juzgada -Falta de auto-determinación Falta de auto-afirmación -Auto-concepto negativo -Incongruencia	-Conducta defensiva -No respeta -No acepta -Falta de empatía -No escucha -Se muestra agresiva al interactuar -Ante negativas se siente rechazada	- Contacto con su experiencia - Contacto, identificación y expresión de sentimientos - Simbolización - Verbalización - Intenta comprenderse - Reflexión - Exploración de su historia	-Acrecentó su auto-conocimiento -Caminó hacia su autenticidad -Disminuye su auto-exigencia -Manifiesta consideración positiva de sí misma -Contacto, Identificación y expresión de sentimientos -Aumento de su auto-valoración -Centro de valoración tiende a ser interno -Aumenta su auto-afirmación -Aumenta su auto-determinación -Se siente mejor en general	-Manifiesta consideración positiva hacia los demás -Incrementa su asertividad al interactuar -Relaciones más satisfactorias -Mejor resolución de problemas -Diferenciación con hijas y esposo -Practica la escucha

	Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso de actualización	
	En relación consigo misma	**En relación con los demás**		**En relación consigo misma**	**En relación con los demás**
Talía	-Se auto-exige en su rol de mamá -Necesidad de auto-valoración -Necesidad de auto-afirmación -Manejo inadecuado de sentimientos -Constructos rígidos sobre sí misma -Incongruencia	-Escasa diferenciación de los demás -Nula aceptación de los demás -Repite el patrón de su mamá al desatender a sus hijas -Extraña a su papá fallecido -Preocupación por su responsabilidad hacia sus hijas -Quiere que los demás piensen como ella	-Contacto con su experiencia -Simbolización -Verbalización -Escucha -Evoca o recuerda sus vivencias -Contacto y expresión de sentimientos -Reflexión -Necesidad de cambios -Percepción de consideración positiva	-Mejora en su auto-afirmación -Puede valorarse a sí misma -Aumenta el conocimiento de sí misma -Intenta estar bien consigo misma -Mayor consciencia de sus sentimientos y actitudes	-Ejercita su comprensión empática -Aumenta su consideración positiva hacia los demás (respeto y aceptación) -Modera su voz al comunicarse -Ejercita la escucha -Promueve el diálogo -Mayor dedicación a sus seres queridos

	Problemática manifestada durante el taller		Proceso de cambio	Avances en su proceso de actualización	
	En relación consigo misma	**En relación con los demás**	-Contacto interior -Simbolización -Comunicación de su experiencia -Contacto con sentimientos -Verbalización -Evocando	**En relación consigo misma**	**En relación con los demás**
Clío	-Falta de confianza en sí misma -Escaso contacto -Poca aceptación -Escaso contacto y expresión de	-Compara y no acepta a sus hijos -Cuando se comunica interrumpe, no tiene paciencia para escuchar, por tanto no pone		-Reconoce el valor de la mujer que es -Auto afirmación -Aceptarse a sí misma -Se ha quitado máscaras y se ha	-Aceptación y respeto hacia los demás -Comprensión empática -No ser tan cerrada, no poner barreras, no exige no juzga -Saluda con

	sentimientos -Auto-concepto hacia lo negativo -Constructos rígidos	atención -Incongruencia, no expresa lo que siente y piensa -No reconoce la individualidad de los demás -Quiere tener siempre el control	vivencias -Necesidad de cambio	atrevido a ser quien es y no pasa nada -Ahora se consiente, desde que se para por las mañanas se siente bien	sonrisa y se abre a conocer personas

Una vez que pude visualizar de manera general lo que ocurrió con cada participante, en cuanto al proceso generado en cada una de ellas, identificando que fue un proceso en relación a ellas mismas y con respecto a los demás, cómo fueron determinantes ciertas condiciones de confianza y libertad para que se atrevieran a explorar sus experiencias, así como las condiciones necesarias de comprensión empática, aceptación incondicional y congruencia en el grupo para lograr esa apertura y pudieran lograr ciertos avances, pude entonces responder a las preguntas de análisis, lo cual está explicitado en el capítulo siguiente.

Este proceso de análisis y sistematización de la información me permitió visualizar de manera global lo que ocurrió en el taller, tanto en la evolución tenida por cada una de las participantes, así como del desarrollo de mi actuar como facilitadora en relación a la manera de intervenir y hasta qué punto se lograron los propósitos que había planteado. Las preguntas de análisis serán respondidas en el siguiente capítulo que contiene los alcances de la intervención.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

Este capítulo tiene como objetivo responder a las preguntas de análisis planteadas en el capítulo anterior, la primera parte dará respuesta a la primera pregunta:

> ¿Qué aspectos de su personalidad reportan las participantes haber actualizado a partir de su participación en el taller y que impactó en sus relaciones interpersonales?

Para lo cual se presentan los avances de tres de las participantes: Calíope, Talía y Clío. Posteriormente se da respuesta a la segunda pregunta:

> ¿Cuáles habilidades y actitudes descubro que pude desarrollar y poner en práctica durante el taller que aportaron al proceso de cambio de las participantes?
>
> Dando cuenta del desempeño que tuve como facilitadora durante el taller.

5.1 Avances en las participantes

En este apartado describo el proceso de tres de las participantes de quienes pude observar que lograron mayor claridad en sus procesos de cambio, ellas fueron: Calíope, Talía y Clío. Comienzo con una breve reseña de cada una de ellas, enseguida presento la problemática que fue planteada durante el taller de cada una de ellas, enseguida describo cómo fue su proceso de cambio y por último los avances que tuvieron en su proceso de actualización y el impacto que tuvo en sus relaciones.

5.1.1 Proceso y avances de Calíope

Calíope es una mujer de 47 años, casada, con tres hijas, de 25, 23 y 19 años, su relación con su esposo es reportada estar siendo distante, se volvió difícil desde que su esposo perdió el empleo y pasaron por dificultades económicas, dice que fue un período de un año y que fue hace aproximadamente cuatro años, sin embargo reconoció que este hecho la hizo madurar y valorar lo que tiene, desde entonces la relación con su esposo se ha ido deteriorando, ya que no han podido volver a su

anterior estilo de vida y eso los ha distanciado. Ella dijo tener más cercanía con sus hijas que su esposo con ellas, su segunda hija tuvo atención dispersa de niña y ella le proporcionó todo lo que pudo para que ella se desarrollara de manera normal, dijo estar satisfecha de saber que está bien, que aún con ese problema pudo terminar sus estudios, ya trabaja y puede solventar sus gastos, es decir, es una persona independiente y capaz de valerse por sí misma. En el tiempo en el que participó en el taller, estaba viviendo la remodelación de su casa y eso la tenía en constante tensión con los trabajadores y con su esposo porque ella tenía que permanecer en su casa para estar al tanto de los trabajadores y eso le impedía salir a cumplir algunos compromisos. Pasando a su familia de origen, es la segunda de cuatro hermanos, tiene una hermana mayor, le sigue un hermano y la hermana menor a la que le lleva diez años. Dijo haber sido muy cercana a su papá quien falleció hace un año y aún resiente su ausencia. Tuvo unos tíos muy cercanos que no tuvieron hijos, por lo que Calíope y sus hermanos fueron como sus hijos en el sentido de que los tíos convivían mucho con ellos, casi todos los días comían juntos, las vacaciones la pasaban juntos, casi todas sus actividades eran compartidas con esos tíos, sin embargo, dice haber habido mucho favoritismo hacia su hermana mayor por parte de la tía, lo cual significó un gran dolor para Calíope, por lo que trataba de agradar siempre a su tía, el tío era más imparcial, no hacía distinción entre ellos. De niña resintió ser comparada desventajosamente con su hermana mayor por la directora del colegio, ya que su hermana era estudiosa, obediente y sumisa, mientras que ella era todo lo contrario, se revelaba y se enojaba sólo de recordar esa situación, manifestó no tener resentimiento hacia su hermana sino sólo hacia esas personas que hacían tales diferencias entre ellas. No obstante reconoce que ese hecho tuvo un efecto positivo en su carácter, ya que sostiene que eso más bien fue para ella un motor porque la motivó a hacer las cosas por ella misma y a demostrar su capacidad para resolver lo que se le presentara. Ella se incorporó al taller en la segunda sesión y desde que llegó mostró el deseo y compromiso en su proceso de crecimiento.

Problemática

Calíope llegó al taller con toda la disposición de trabajar en su crecimiento, con algo de prudencia de su parte al llegar a un grupo desconocido, sin embargo desde la primera sesión a la que asistió se integró y expresó algunas de sus vivencias de la

niñez. Manifestó no poder interiorizar con facilidad, pero su disponibilidad era total. “para mí en lo particular me cuesta muchísimo trabajo siempre que he hecho este tipo de trabajo de interiorizar, de hecho, hoy me sentí muy relajada, me sentí como si yo fuera ciega, […] yo soy muy sangrona, procuré no ensuciarme, abro las piernas para no ensuciarme sabía que tenía mi cuaderno aquí y no lo quería ensuciar, yo sabía que tenía una parte libre, de hecho no se me cayó nada […]” (Calíope, AGTC2, 14/Sep/2011,14-26). Tuvo una niñez con introyectos rígidos sobre todo en relación a la limpieza en general y cree que por su edad ya no puede modificarlos, sin embargo, al parecer se contradice diciendo que sí ha modificado cosas en relación a ese tema, que ahora ya no está tan obsesionada con la limpieza como antes. Mencionó que para ella fue importante sentirse escuchada. Al inicio del taller comenzó hablando en tercera persona, hablaba de lo que a ella le pasaba pero no en primera persona: “yo creo que lo que nos cuesta mucho trabajo y no hemos aprendido, es a saber decir que no […]” (Calíope, AGTC2, 14/Sep/2012, 426-427), “puede ser que somos unas personas que vivimos precisamente de miedos de todo lo que nos rodea y que no sacamos realmente ese ser que llevamos dentro que somos nosotros […]” (Calíope, 28/Sep/2011, AG4, 1:03:32). Aquí podemos encontrar dos características que nos indican que Calíope estaba en la segunda etapa del proceso de cambio propuesto por Rogers, en cuanto a que “No hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas” (Rogers, 1972, pp. 124) cuando generalizó hablando en tercera persona y no asumió como propios los problemas que manifestaba, y “Pueden expresarse contradicciones pero son pocas las que se reconocen como tales” (Rogers, 1972, pp. 125), cuando se contradijo con respecto a que expresó que por su edad ya no podía cambiar y luego compartió que ya había modificado su conducta respecto a su obsesión por la limpieza.

Ella manifestó estar a la defensiva en cuestión de defender su punto de vista, ya que desde niña tuvo que hacerlo para ser tomada en cuenta, por las personas del colegio y por su tía que prefería a su hermana y ella intentaba hacerse notar con ellas.

Durante las sesiones compartió su experiencia con respecto a su relación con sus hijas, con su esposo y con su familia de origen.

Calíope compartió en el grupo que le costaba trabajo respetar la individualidad de su hija mayor, porque a veces quería imponerle sus necesidades y sus creencias y eso hacía que chocara con ella, dijo que quería que su hija fuera diferente de como es, mencionó que le desesperaba la actitud sumisa y pasiva que su hija tenía, ya que quería verla más activa, deseaba que creciera como persona, pensaba que tal vez necesitaba dejarla que "caiga hasta lo más profundo", expresa que quería que cortara con sus miedos "[…] tuve un problemón con mi hija la grande, porque ella es sumisa y pasiva, entonces, los choques son horripilantes, […]" (Calíope, AGTI9, 2/Nov/2011, 12-14). No le gustaba que su hija no terminara nada, pensaba que maduraría cuando perdiera esos miedos, reconoció que su hija era insegura y tenía la autoestima dañada, que la amaba y trataba de impulsarla, quería que se diera cuenta que sí podía hacer las cosas, quería hacerla reaccionar, la sabía capaz de poder salir adelante, quería verla activa, en otro trabajo mejor remunerado. Comparó a su hija mayor con ella misma, cómo ella, aun siendo señalada y calificada, eso fue un motor para ella pues hacía las cosas y se daba cuenta que era capaz, quería que su hija no se detuviera, que supiera aprovechar como ella lo hizo, definitivamente no la aceptaba como era, "yo la quiero ver diferente, y me cuesta trabajo aceptarla, esa es la verdad, me cuesta mucho trabajo aceptarla como es" (Calíope, AGTI9, 2/Nov/2011, 153-154).

Calíope compartió sentirse satisfecha de haber apoyado a su segunda hija, la que tenía el problema de atención dispersa, ya que le brindó todo lo que estuvo a su alcance incluso se enfrentó ante la negativa de su esposo de seguir invirtiendo en su tratamiento. "Pero sí cuesta trabajo, yo entiendo la parte de ella porque yo tengo una hija que tuvo atención dispersa, [...] cada criatura es diferente, cuando le detectaron eso, bendito Dios no fui una mamá cerrada, y me costó trabajo porque mi marido no, como que si y como que no, las terapias, tirar dinero a la calle, yo le mentía a mi marido para yo ese dinero usarlo para la terapia, sí te entiendo porque quieres que tu hijo salga adelante, entonces estás en esa batalla y es cierto a las tres las quiero, pero mi hija no sabes, siempre tiene dinero en la bolsa es una niña que tiene otras cualidades […]" (Calíope, AG6, 12/Oct/2011, 1:15:30). A esta hija en particular manifestó tenerle consideración positiva incondicional ya que la acepta, la respeta y le reconoce su valía, ella sentía empatía hacia esa hija en especial porque lo asociaba con la propia experiencia de su niñez, cuando ella fue calificada, señalada

e incluso pensaba que tal vez ella tuvo ese mismo problema que su hija pero que en su tiempo no se conocía el nombre, tomando en cuenta lo que ella experimentó, vio la manera de que su hija no viviera esa diferenciación por su problema de atención. Expresó su aceptación hacia esta hija tal como es, en todos los sentidos, también en el hecho de que tenía algo de sobrepeso, "pues no fíjate, tengo mi otra hija, que ella fue muy etiquetada por el problema de lo que tiene tu hija, ella es gordita, ella come por ansiedad, y llegó un momento que dije, ya, bye, adiós, ya la acepté, está gordita, comiendo lo que le da la gana, y ya es su asunto, […]" (Calíope, AGTI9, 2/Nov/2011, 284-288). Cuando ella empatizó con su hija, la pudo aceptar y respetar, mientras con sus otras dos hijas que no empatizaba, no logró aceptarlas como son, más bien quería que reaccionaran como ella.

Con su hija menor se sentía identificada, pues era más como ella, pro-activa, atrevida, que no se dejaba, eso le gustaba de su hija, lo que no le gustaba era que no fuera organizada en la casa, era algo que no tenía en común con ella, ya que ella tenía fijación por la limpieza y el orden.

Ella dijo ser clara al hablar, que decía lo que pensaba sin reservas y eso le ocasionaba roces con su esposo, dijo vivirse contrariada por él y le costaba trabajo defender su punto de vista, "yo igual, puedo pensar, mi marido es muy difícil mucho, muy difícil, tengo que buscar el momento, como que tengo que buscar que las cosas se hagan como yo quiero al fin se logran pero me cuesta trabajo […] yo creo que hago eso de sí porque sí o no porque no, porque me ha costado mucho, tengo que hacer mucho hincapié" (Calíope, 5/Oct/2011, AG5, 1:03:09), mencionó que era insistente cuando se trataba de defenderse, porque tenía que hacer valer su opinión ya que desde niña no era muy tomada en cuenta, ni en su escuela ni por su tía que convivió muy de cerca con ella. Dijo ser exigente con su esposo, cuando no tenía trabajo piensa que esa exigencia que le expresó le ayudó para que él saliera de su depresión.

Tuvo una mamá cercana y un papá muy cariñoso siempre pendiente de ella, comparaba las actitudes de su esposo con las que su papá tuvo hacia ella y encontraba una diferencia abismal, quería que su esposo fuera diferente "[…] yo me caso y el primer día, porque me caso en invierno, el hombre o sea a dormir, y yo a llorar, mi papá ya se hubiera levantado, igual con mis hijas, entonces yo decía

¡nooo!, me decía: es que yo no soy tu papá, sí ya sé que no eres mi papá, entonces sí me cuesta mucho más trabajo […]" (Calíope, AG5, 5/Oct/2011, 1:03:28).

Un "no" de otra persona lo vivía como un rechazo por su experiencia de niña ya mencionada.

El concepto que tenía de sí misma no era muy halagüeño, incluso se decía ser una persona "mala", explosiva, agresiva al relacionarse, que cuando gritaba ofendía y generaba rencor, reconoció su necesidad de cambio en este respecto, deseaba ser más tranquila para relacionarse mejor.

Proceso de cambio

Como ya mencioné anteriormente, Calíope llegó con disponibilidad y deseos de cambiar, abierta a lo que surgiera en el taller, pienso que se sintió recibida, aceptada y no le costó trabajo comenzar a explorar en su historia de vida. Como Rogers (1972) comenta, la condición para que el proceso de cambio pueda iniciarse es precisamente que la persona se sienta recibida,

> al intentar conceptualizar el proceso de cambio de la personalidad en la psicoterapia daré por supuestas un conjunto de condiciones óptimas que facilitan este cambio. […] creo que puedo resumirlas en una palabra. Al desarrollar las consideraciones que siguen daré por sentado que el cliente experimenta la sensación de ser plenamente recibido (Rogers, 1972, pp. 121).

Por lo tanto podemos decir que Calíope comienza en la segunda etapa del proceso de cambio planteado por Rogers, ya que éste menciona que "La segunda etapa se inicia cuando el sujeto puede vivir la experiencia de ser plenamente recibido" (Rogers, 1972, pp. 124). Fue modificando su discurso, de hablar en tercera persona, fue poco a poco comenzando a hablar de ella en primera persona, "Soy una persona única e irrepetible, con virtudes y defectos, pensante, que puedo equivocarme, que valgo por mí misma y no por lo que mi alrededor pueda pensar acerca de mí" (Calíope, BSI4, 28/Sep/2011, 2-6). Fue contactando con su experiencia, verbalizando, haciendo contacto con sus sentimientos, identificándolos y expresándolos, "[…] fíjate que chistoso, no en mi casa, en la escuela, la directora, ´tú porque no eres como tu hermana´, ¡¡me enoja!! , me enojaba, me enojaba,

entonces, como que yo me reflejaba ciertas cosas con mi hija, yo ya viví eso y no quiero que ella lo viva, entonces sí te da ese sentimiento, entonces es una revoltura de sentimientos, de alegría que salió, de frustración cuando en la escuela eran unas cosas que decías ´qué barbaridad´, entonces yo creo que es una situación que ahorita me conmueve o me da ese sentimiento pero de alegría de decir: ¡´salió mi hija, salió´! […]" (Calíope, AG6, 12/Oct/2011, 1:31:53). Esto nos indica que Calíope avanza a la tercera etapa del proceso de cambio, ya que "Con frecuencia se expresa o describen sentimientos o significados personales no pertenecientes al presente" (Rogers, 1972, pp. 126). Fue tomando consciencia de ciertas necesidades de cambio, como el hecho de querer respetar y aceptar a los demás así como la necesidad de ser auténtica en sus relaciones, "yo me llevo que tengo que ser más auténtica, y sobre todo que tengo que respetar a las personas, en especial a mis hijas, a mi esposo, dejar de cambiar etiquetas queriendo que sean como yo quisiera que fueran" (Calíope, 28/Sep/2011, AGTI4, 204-207). En especial quería aceptar a su hija mayor, "todo lo entiendo, ¿qué hago yo para aceptarla?, yo estoy de acuerdo, lo razono, lo entiendo, lo comprendo, ¿qué hago yo?" (Calíope, AGTI9, 2/Nov/2011, 189-190). En esta parte interpreto que se encontraba en la etapa cuarta del proceso de cambio, ya que comenzó a responsabilizarse de los problemas, fue teniendo mayor aceptación de sentimientos. Otra necesidad de cambio que identificó es el hecho de aprender a diferenciar sus sentimientos y manejarlos para actuar en consecuencia, "me di cuenta que hay que ponerle nombre a la emoción para poderlo diferenciar, y yo soy muy explosiva, pensarle más como voy a reaccionar, estar ya consciente poniéndole nombre a lo que estoy haciendo" (Calíope, AG6, 12/Oct/2011, 1:59:35), podemos observar otra característica de la etapa cuatro del proceso de cambio de la personalidad que dice: "La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización" (Rogers, 1972, pp. 128). Admitió su necesidad de atención, que la vieran a los ojos, así como de aprender a escuchar, dejar hablar a los demás y no ser tan insistente en su punto de vista. "Tengo que dejar hablar a las personas, soy insistente en afirmar o negar algo, me gusta que me pongan atención y que me vean a los ojos y sobre todo saber escuchar" (Calíope, 5/Oct/2011, BSI5, 2-6). Manifestó su deseo de ser asertiva, pensaba que necesitaba tener una actitud más tranquila para relacionarse mejor, "más tranquila, tener una actitud más tranquila" (Calíope, AG9, 2/Nov/2011, 2:50:26).

Actualización

Afirmó que el taller le dio la oportunidad de conocerse mejor, lo cual la ayudaba a ser auténtica al actuar, "Conocerme más y por lo tanto ser más coherente con mis acciones y pensamientos" (Calíope, BSI10, 9/Nov/2011, 2-3). Dijo vivirse más tranquila sin auto-exigirse como solía hacerlo y eso hacía que se sintiera mejor, "sí o sea a la mejor no tan acelerada, igual como dice Talía, sí el cuarto está así, pues ya no desgastarme en cosas, más tranquila, más ecuánime y yo me siento mejor por supuesto" (Calíope, AGTI10, 9/Nov/2011, 130-132). Manifestó estar aprendiendo a aceptarse y respetarse a sí misma y a los demás, que intentaba también reconocer sus sentimientos y estar segura de sí misma, "Más tranquilidad ya no soy tan agresiva, he estado aprendiendo aceptar y respetar primero a mí misma y por consiguiente a las demás personas" (Calíope, BSI10, 9/Nov/2011, 9-12). "Trato de ser más asertiva y reconocer los sentimientos y las emociones, estar más segura de mí misma" (Calíope, BSI10, 9/Nov/2011, 5-7). El respeto a los demás lo manifestó en reconocer no tener el derecho de etiquetar a los demás ni que los demás la etiquetaran a ella. Incrementó su auto-valoración al reconocer algunas de las actitudes y cualidades que tiene. Reconoció que puede equivocarse, que vale por sí misma y no por lo que los demás pensaran de ella. Identifiqué que Calíope mostró características de la cuarta etapa del proceso de cambio de la personalidad, cuando tendía a experimentar los sentimientos en el presente y además comenzó a aceptarlos.

Señaló que en el taller comprendió que su forma de ser agresiva no era la mejor opción, que era mejor expresar lo que pensaba y lo que sentía en lugar de guardárselo y además expresarlo de la mejor manera. Reconoció que había estado poniendo en práctica esto que ahora comprendía y que había visto que la relación con sus hijas y esposo había mejorado bastante. En esta parte pude observar otra de las características de la etapa cuatro del proceso de cambio, la que se refiere a que "La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización" (Rogers, 1972, pp. 128).

Se dio cuenta que necesitaba aprender a decir no, pues no pasaba nada cuando lo hacía. "Comprendí que no debo ser tan agresiva, que debo aceptar más a

mis hijas y esposo en especial, no tengo que guardarme nada todo lo que pienso y siento lo debo decir solo que buscando siempre la mejor manera. […]. También que tengo que aprender a decir no, que no pasa nada. […] y sobre todo que lo he estado poniendo en práctica aunque a veces no es fácil que si he visto que la relación con mis hijas y esposo ha mejorado bastante […]" (Calíope, AI(1)10, 9/Nov/2011, 1-21). Compartió una situación específica vivida con su hija mayor en la cual tuvo un cambio en la manera en la que se dirigió a ella, en lugar de hacerlo de manera agresiva como lo venía haciendo en esta ocasión lo hizo de buena manera, con tranquilidad, expresándole su sentir y su respeto hacia ella, y la reacción de su hija fue otra, pudieron dialogar e intercambiar sentimientos: "¿se acuerdan lo de la semana pasada?, bueno pues llegué, y ya hablé con mi hija, […] ya no con esa de que me la acabé, le dije: "¿sabes qué?, pues es tu vida", lo que habíamos dicho, "te respeto en lo que tú quieres, a mí me encantaría que terminaras", lo que yo sentía, parte también de lo que habíamos visto, que tienes que hablar y decir lo que sientes, de buena manera, yo creo que la dejé pensando, más que lo otro, porque la dejaba enojada, y me dijo: "ok mamá, voy a ir dos veces a la semana", empezó la semana pasada, lleva su computadora, pobrecita, llega tarde ¿verdad?, pero no importa, está hasta noche haciéndola, yo creo que ya, hablando mejor, así como tú dijiste, con tranquilidad, también uno decir lo que piensa y no quedarte con las cosas, yo creo que básicamente dentro de todo era una cosa que a mí me traía medio flick, y que gracias a Dios funcionó" (Calíope, AGTI10, 9/Nov/2011, 4-17). También reconoció otro cambio en su actitud ante su esposo, igual que con su hija, en su manera de responderle, le planteó la situación tal como ella la veía, y le manifestó con decisión lo que ella iba a hacer, tomó algunas precauciones pertinentes y resolvió el problema. Dijo estar avanzando en diferenciarse del esposo, reconoció lo que a él le pasa y que era muy suyo independiente de lo que era de ella, expresó sentirse mejor, y su relación se tornó diferente. Intentó sentir comprensión empática hacia el esposo entendiendo sus actitudes al revisar su historia de vida, "yo sé que mi marido viene de una familia que ay Dios, pobrecito la verdad, […]" (Calíope, 5/Oct/2011, AG5, 1:08:18).

Estaba decidida a comunicarse de otra manera, sin gritos. "mi hija dice, ´es que no te oigo´, ¡cómo!, ¿necesito gritar? y le digo, ´no, ya no quiero gritar, así es que a ver cómo le haces´" (Calíope, AGTI10, 9/Nov/2011, 119-120). Dijo que le

gustaba relacionarse con las personas, que era platicadora, observadora, sólo cuando sentía confianza podía expresar cosas más íntimas, sabía escuchar y trataba de darle ánimo a quienes tenían problemas. Si alguien le hacía algo se retiraba y después lo hablaba con la persona. Trataba de no entrar en conflicto, estaba aprendiendo a no ser tan explosiva. Podemos darnos cuenta que Calíope mostraba sentimientos de responsabilidad propia en sus problemas, se atrevía a ser flexible en la construcción de su experiencia, se dio cuenta de su incongruencia entre su experiencia y su sí mismo y tomó acciones concretas para modificarlo y comenzar a actuar de acuerdo a lo que sí es ella, se arriesgaba a relacionarse a partir de sus sentimientos.

Mencionó que para vincularse desde el corazón le había ayudado el conocerse más y por lo tanto sería más coherente con sus acciones y pensamientos. Dijo que ahora trataba de ser más asertiva, de reconocer sus sentimientos y de estar más segura de sí misma. Los cambios que había notado en sus relaciones con los demás era que había más tranquilidad ya no era tan agresiva, había estado aprendiendo a aceptar y respetar primero a ella misma y por consiguiente a los demás.

Lo que consideraba que pasó en el grupo era que había confianza y empatía, reconoció que ella era extrovertida y que se le hacía fácil expresarse, manifestó la importancia de compartir sus vivencias y de sentirse escuchadas en el grupo, "[…] yo creo que es importante sacar lo que cada una traemos, ser escuchadas […]" (Calíope, AGTC2, 14/Sep/2011, 784-785).

En conclusión, Calíope se integró al grupo deseosa de lograr algo que la llevara a estar mejor con los demás, de inicio mostró características de la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad propuestas por Rogers, dado que se expresaba en tercera persona no responsabilizándose de los problemas y expresando algunas contradicciones. Por lo que nos compartió podemos afirmar su falta de aceptación y respeto a la individualidad de los demás, específicamente de su esposo y su hija mayor, así como sus constructos rígidos y negativos de sí misma.

En el transcurso de las sesiones pudo ir avanzando en su proceso de cambio, fue responsabilizándose de lo que le pasaba, contactando con su sentir, tomando

consciencia de sus necesidades de cambio, en el sentido de respetar y aceptar a los demás, de caminar hacia su autenticidad, de diferenciar sus sentimientos, reconoció su necesidad de que la atendieran y de desarrollar ciertas habilidades para comunicarse mejor. Pasando por las etapas tres y tocando algunas características de la etapa cuatro del proceso de cambio de la personalidad como el hecho de diferenciar sentimientos, constructos y significados personales.

Lo que ella misma manifestó notar de su actualización como consecuencia de su participación en el taller es que logró conocerse mejor y esto la llevaba a ser más auténtica al relacionarse, dijo estar más tranquila y ya no se auto-exigía como antes, mencionó ir avanzando en su propia aceptación y respeto, así como en la aceptación y respeto de los demás, también en cuanto a sentirse más segura de sí misma, incrementó su auto-valoración. Constató que expresar lo que siente y piensa de manera tranquila a los demás la llevó a comunicarse mejor con su hija y esposo. Expresó el estar avanzando en su diferenciación con su esposo, reconociendo lo que le corresponde a cada uno. Caminó también hacia la mejor solución de sus problemas.

5.1.2 Proceso y avances de Talía

Talía es una mujer casada desde hace veinte años, madre de tres hijas, 17, 13 y 9 años, la menor le demanda más de su tiempo, la mayor tiene el carácter como ella y chocan a menudo. Cumplió 45 años en la penúltima sesión del taller. Fue invitada por una de las participantes y expresó que se interesó desde el momento que le dijeron el título del taller, se incorporó en la tercera sesión, llegó con la disponibilidad y apertura para su crecimiento. Es la menor de cinco hermanos, fue el “pilón” en su familia, tiene un hermano que es el mayor, se quieren mucho aunque él se mantiene algo separado de la familia y tres hermanas más, generalmente se reúnen los viernes a comer con su mamá. Sus papás se divorciaron casi cuando ella nació, siempre mantuvo relación cercana con su papá aunque no viviera con ella, él era de pocas palabras pero cariñoso, falleció hace un año, tuvo una enfermedad degenerativa y aún lo resiente lo suficiente, recuerda a su mamá siempre trabajando, ocupada y abrumada, piensa que está cometiendo el mismo error que ella de no prestarle la suficiente atención a sus hijas, sus hermanos estuvieron al cuidado de ella, en especial su hermana mayor, cuando ya sus hermanos mayores

se casaron por fin pudo relacionarse de otra manera con su mamá, pues ya sólo quedó ella con su mamá y eso hizo que se unieran más. Dice inspirar confianza y las personas la buscan para contarle sus cosas, ella dice escucharlas, reconoce que le cuesta trabajo darle alguna negativa a los demás, le expresó a una de sus hermanas su forma de ver su situación con respecto a su esposo y eso hizo que se distanciaran, lo cual le ocasiona malestar, quisiera tener más cercanía con su hermana. Se da cuenta de que su rol de mamá y ama de casa la absorbe y que no se da tiempo suficiente para ella misma. También refiere que cuando se enoja es explosiva, grita, llora y se aísla por un tiempo que pueden ser horas o días hasta que se le pasa el coraje, lo va pensando, analizando hasta que ya se le pasa y cambia de actitud, le causa conflicto el hecho de que su esposo no le manifiesta lo que piensa o siente cuando discuten, dice que él es reservado y ella quisiera que él fuera más expresivo en esos casos, la estrategia que usa es que le escribe todo lo que piensa y lo que siente, él lee las cartas y de todas maneras no cambia de actitud, eso la frustra y le causa impotencia.

Problemática

Talía se incorporó al taller hasta la tercera sesión por invitación de otra de las participantes, llegó dispuesta y comprometida hasta el final del taller. Desde el principio tomaba la iniciativa para expresarse, de hecho quería tomar el micrófono siempre, fue poco a poco escuchando más a las demás participantes y expresando sus experiencias pero sin querer ser la primera en hacerlo.

Talía manifestó que se exigía mucho en su rol de mamá y se daba cuenta que ella como persona también era importante, “la condición de mamá te hace a veces, como que queremos abarcar todo […] ¿y a dónde quedo yo?, ¿yo a qué horas?” (Talía, AG3, 21/Sep/2011,1:56:09). Comentó que le costaba trabajo decir “no” a los demás, dijo que tendía a decir que “sí” casi siempre aunque no fuera lo que ella quería realmente.

Por lo que compartió en el grupo puedo afirmar que parte del concepto que tenía de sí misma era que se consideraba explosiva cuando se enojaba, lloraba y gritaba, es decir perdía el control. Cuando esto ocurría, dijo que se mantenía alejada de todos hasta que lograba encausar ese enojo, pensaba que no era bueno guardarse el enojo, ella necesitaba tiempo para razonar lo ocurrido y poco a poco lo

iba asimilando. Comentó que ella podía expresar su enojo gritando o su tristeza llorando, es decir, contactaba con su emoción y la manifestaba. Se describió como una persona de carácter fuerte, impuntual, olvidadiza y con fijación en la limpieza.

Comenzó manifestando que escuchaba a las personas, les prestaba atención y esto hacía que ellas confiaran en ella para contarle sus cosas, se identificaba con ellas y se apropiaba de lo que les pasaba, le molestaba cuando las personas sólo se quejaban y no hacían nada para cambiar su situación, que estaba para atender a todos y en ocasiones se desesperaba, en un primer momento afirmó que sabía poner límites.

Expresó en el grupo que no tuvo mucha comunicación con su mamá de niña, sin embargo su hermana mayor fue la que cubría esa parte de cercanía con ella, aunque con los años pudo estar más cerca de su mamá, hay cosas que le molestaban viniendo de ella lo cual nos dice que tenían cierto conflicto en su relación, sin embargo ella manifestó que tenía "bonita" relación con su mamá, "a mí en mi caso fue muy difícil, soy la menor de cinco y mis papás se separaron casi cuando yo nací, cuando yo estaba en la infancia mi mamá estaba muy ocupada, ella trabajaba, se partía como en ocho, realmente no había mucha comunicación, me costaba trabajo, y con la que sí tenía un poco más, es con mi hermana la más grande, era la que, como que cubría esa parte un poco, aunque sí, no era igual, pero… al final pasó algo curioso, luego cuando todos se casaron nos quedamos sólo mi mamá y yo y tenemos una muy bonita relación que se dio hasta después" (Talía, 5/Oct/2011, AGTI5, 74-81). Admitió que estaba repitiendo el patrón de su mamá al estar tan ocupada, abrumada o simplemente distraída que no le dedicaba tiempo a sus hijas por darle más importancia a otras cosas, "a lo mejor cometo el mismo error que mi mamá, por ejemplo cuando estaba tan ocupada y abrumada, hay ocasiones que estás tan abrumada en la casa, que cuando alguna de mis hijas ´oye mamá fíjate que en la escuela…´, […], entonces como que me hace reaccionar y, ´a ver qué pasó´, y ya me dice, las otras no, ´te dije el otro día´, ¿cuándo?, ´ves, no me pones atención´ " (Talía, 5/Oct/2011, AGTI5, 121-129). Comparte que su papá fue de pocas palabras, le hizo falta más comunicación con él, lo comprendía al revisar su historia de vida, fue muy cariñoso con ella, lo sintió cercano aunque no comunicativo. Aún hoy sentía la cercanía de su papá aunque ya falleció, él estuvo siempre para ella, dándole afecto, lo extrañaba y a la vez pensaba que era lo mejor

ya que estaba sufriendo mucho, reconoció que aún le dolía al recordarlo ya que tenían un vínculo afectivo especial, tuvo una madre ausente y su padre sí estuvo presente.

Talía manifestó que le preocupaba el transmitirle a sus hijas lo que ella no había resuelto de su persona, marcarlas y perjudicarlas. Reconoció que le costaba mucho trabajo aceptar la independencia de ellas.

Dijo no entender la manera tan distinta a la de ella, en la que su esposo manejaba su enojo. Ante un conflicto ella dijo buscar el diálogo, su esposo se mostraba evasivo y eso la enojaba muchísimo y le causaba frustración, había recurrido a escribirle a su esposo lo que sentía y pensaba sin ningún resultado, "[…] que en la mañana, no sé, tuvimos un problemón y ya en la anoche: hay mi amor como estás, te quiero mucho", no puedo, y eso a mí me causa cierto conflicto porque no entiendo esa la parte de los hombres, porque yo lloro, grito, me enojo y hasta mi hija me habla, la chiquita y yo: ¡qué quieres!, no puedo reaccionar de otra forma y él sí, y a veces eso me causa…., que explotara, que me dijera, a veces toca ya ¿no? ¿Porqué no explota?, ¿hasta qué parte tiene que pasar para que se mantenga así? y esa parte a mí me causa enojo, puede ser" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 134-141).

Ante una diferencia de opiniones con cualquier persona le gustaba que las cosas se hicieran a su modo, el hecho de que otros cedieran le causaba satisfacción, mientras que si era ella la que tenía que ceder no se quedaba del todo contenta.

Proceso de cambio

Llegó al taller en estado de vulnerabilidad latente, de ninguna manera llegó en estado de angustia, intuye que hay experiencias que le causaban malestar y que quería resolver o modificar algo en ella que le llevaran a mitigar dicho malestar. Llegó convencida que "algo" podía cambiar para estar mejor en sus relaciones, su tendencia actualizante la movió a acudir al taller y a desear descubrir qué hacer. Considero que Talía al llegar al grupo definitivamente no se encontraba en la primera etapa del proceso de cambio de la personalidad propuesta por Rogers, ya que ella desde la primera vez que se incorporó comenzó a expresarse deseando encontrar nuevas alternativas para mejorar sus relaciones, así es que más bien se

encontraba en la segunda etapa del proceso de cambio considerando que “La expresión comienza a fluir en relación con temas ajenos al sí mismo” (Rogers, 1972, pp. 124), pues expresaba experiencias principalmente del pasado. Cuando ella se incorporó al grupo las demás participantes ya estaban familiarizadas con la forma de trabajar en el mismo, le compartieron de qué se trataba el taller y la recibieron con agrado, ella lo percibió y se integró de manera fácil, expresó su experiencia, sin embargo comenzó a hacerlo de manera generalizada, es decir en tercera persona, a medida que pasaron las sesiones fue expresando su propia experiencia comunicándola en primera persona. Como comenta Rogers (1972), se cumple la condición indispensable para que el proceso de cambio dé inicio, que es el hecho de que Talía se sintiera recibida por el grupo en un primer momento, ya que desde el inicio ella comenzó a compartir sus vivencias de manera abierta y espontánea. “Los problemas se perciben como externos al sí mismo” (Rogers, 1972, pp. 124), cuando comparte situaciones en tercera persona, y camina hacia el reconocer los problemas como propios, “Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas” (Rogers, 1972, pp. 128).

Identificó aspectos de la imagen de sí misma que no le gustaban y quería cambiar. “yo digo igual, que por medio de esta sesión me di cuenta de realmente quien soy, me conocí más, tanto partes positivas como negativas, pero también al mismo tiempo se me hizo interesante eso de que a través de la vida le vamos pegando hojitas a los demás o ellos a ti, definitivamente cambiar eso, si te las quieren pegar que no te dejes y si tú las quieres pegar, darte cuenta a tiempo y no hacerlo” (Talía, 28/Sep/2011, AGTI4, 260-265). Estaba interesada en su proceso de mejora, sabía que lo que necesitara se lo tenía que proporcionar ella misma, se reconoció individuo con decisión y voluntad, “Que soy un ser humano con virtudes y defectos, pero que eso no me hace ser quien soy. Que tengo en mí el poder de la voluntad y la decisión. Y que no debo adjudicarle a los demás e igual que no me adjudiquen partes de quiénes son y de quien soy” (Talía, 28/Sep/2011, BSI4, 2-8). Se reconoció agresiva en su trato, dijo gritar, señalar y que eso le impedía tener relaciones placenteras al menos con su hija mayor, mencionó que intentaría dirigirse a su hija de manera más tranquila, reconoció que le venía de ser educada de esa manera. Caminó hacia la cuarta etapa del proceso de cambio al expresar su sí

mismo, manifestando lo que está sintiendo, “Hay una tendencia a experimentar los sentimientos en el presente inmediato” (Rogers, 1972, pp. 127).

Se sintió en confianza en el grupo y se fue atreviendo a explorar en su historia, compartiendo cosas cada vez más personales, al irlas expresando fue dándose cuenta de su manera de reaccionar ante los demás y le surgieron deseos de modificar ciertas actitudes y conductas, por ejemplo tomó conciencia de la importancia de respetar a los demás y hacerse respetar de los demás, “[…] se siente plenamente recibido tal como él es, se produce un ulterior desarrollo y flujo de la expresión simbólica” (Rogers, 1972, pp. 125). Reconoció que el cambio de ella repercute en los que la rodean, “Definitivamente sí, porque por medio de esta sesión hoy me enfrento y me conozco más y teniendo mejor conocimiento de quien soy aplicarlo con toda la gente que me rodea para lograr que al cambiar yo igual cambie mi alrededor” (Talía, 28/Sep/2011, BSI4, 18-23). También admitió su necesidad de prestar atención tanto en el lenguaje verbal como no verbal, mirar a los ojos a las personas, saber escuchar cuando se encuentra en una relación dado que es lo que ella esperaría de su interlocutor también. Dijo querer aprender a identificar sus emociones para manejarlas adecuadamente y tomó consciencia de que no hay emociones positivas y negativas, más bien todas podían ayudarla a crecer como persona. Se dio cuenta de la importancia de comprender al otro para conocer sus razones en una situación de conflicto y pudo expresar su comprensión empática hacia su esposo y hacia su padre cuando intentó entenderlos al revisar sus historias de vida, de su esposo dijo, “sin embargo yo me pongo analizar, y pues tiene mucho qué ver la forma como, como hablábamos las sesiones anteriores, cómo lo educaron, cómo es su familia, mi familia es de las que todo nos decimos, si te enojas, te pones alegre, todo nos decimos, y a la mejor está mal porque a veces se pierde un poco el respeto, y en la de él no, en la de él es todo así como…, te enteras pero por terceras personas como que entre ellos nunca hay enfrentamientos, ni con sus papás, ni con sus hermanas, todos callados, todo por abajo del agua, a lo mejor por eso él es así, porque en su casa nunca hubo esta parte de confrontación y pelea… comunicación” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 210-219); de su papá expresó, “yo creo que sí, en parte sí, igual ahora, él ya murió, ahora que soy adulta, veo así como, regresándome a cuando era chico, no tuvo papá, tuvo que trabajar desde muy chico, como que sí estaba como muy cerrado,

pero sí, no era muy comunicativo" (Talía, 5/Oct/2011, AGTI5, 97-100). Admitió su necesidad de ser más asertiva, controlar el tono de voz, aceptar a las personas como son y no querer cambiarlos para tener mejor comunicación. Manifestó que era agresiva porque quería que pensaran como ella, si no se frustraba, se desesperaba y gritaba. Admitió que necesitaba reconocer que los demás no pensaban como ella, "al respeto de las opiniones, a respetar que el otro no piensa igual que yo" (Talía, AGTC8, 26/Oct/2011, 78). Tomó consciencia de que todas las personas tenemos diferentes percepciones de una misma situación, el darnos cuenta de ello nos lleva a respetar a los demás en su diferencia, expresó su necesidad de respetar a los otros en su punto de vista aún si este punto de vista es completamente distinto al suyo. "De que cada persona tiene sus propias verdades, razones y opiniones y sobre todo reconocer que no siempre tengo la razón, tan válida es la de las otras personas como la mía" (Talía, BSI8, 26/Oct/2011, 2-6). "o sea respetar a los demás, sin que el punto de vista esté completamente de acuerdo contigo, ¿ese es el punto no?" (Talía, AGTC8, 26/Oct/2011, 493-494).

Actualización

Intentó buscar en el marco interno de referencia de los demás para tratar de comprenderlos, eso ocurre con su esposo y admitió que él no va a cambiar cierta actitud que ella quería que modificara y que lo que le quedaba hacer era aceptarlo como era, "[…] entonces yo digo, a ver, ¿qué vas a ser? él va a continuar igual, creo yo que no va a haber ningún cambio, aunque se lo he pedido, ¿puedo vivir con eso? sí, puedo vivir con eso, porque generalmente, como yo soy la explosiva, la que reacciono ante todo lo que pasa en nuestro alrededor, pues yo soy la que soluciono, y él, al no decirme nada, quiere decir que está de acuerdo, y creo que lo único que puedo hacer es enseñarme a vivir con esa parte de él, a aceptarlo" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 239-245). Esto nos indica que Talía avanzó hacia la etapa cuatro del proceso de cambio de la personalidad al menos en este respecto, ya que su experiencia se torna flexible, reconoce constructos personales y se cuestiona, como dice Rogers: "La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez" (Rogers, 1972, pp. 128).

Logró reconocer que a los hijos había que aceptarlos como son, reconociendo que nadie hay perfecto, "[…]Hay que aceptar a nuestros hijos como son explotarles sus habilidades pero también reconocerles que no son perfectos y que tienen defectos y que no por eso van a dejar de brillar en la vida[…] decir: ´todos fallamos nadie es perfecto y yo le voy a dar las herramientas para que con sus errores, sus cualidades, sus defectos salgan adelante´" (Talía, AG6, 12/Oct/2011, 1:14:14).

Mencionó que le quedó claro que ante una situación de conflicto, el ponerse en los zapatos del otro, desde su forma de ver las cosas, desde su mundo, se podía llegar mejor a un acuerdo. "yo creo que eso que dijo Clío es bien importante, si cada que tienes una situación de conflicto, te pones en los zapatos del otros, desde sus anteojos, desde su verdad, igual aunque no estés de acuerdo con él, va a ser más ligero tomar una decisión, llegar a un acuerdo" (Talía, AGTC8, 26/Oct/2011, 816-819). Reconoció que para llegar a acuerdos satisfactorios necesitaba observar, comprender y respetar las opiniones de los demás desde la misma persona.

Reconoció que le cuesta trabajo decir no ante las demandas de los demás y que intenta quedar bien con todos y que igual le daba tristeza que al final no se lo tomaran en cuenta, tomó consciencia que esto era resultado de que no estaba pensando en ella, se dio cuenta que no se daba tiempo para ella, que necesitaba decir "no" cuando no quería o no podía hacer algo, sentía feo decirlo pero lo estaba poniendo en práctica con su hija menor y se dio cuenta que no pasó nada, "y que a veces, algo que a mí también se me hizo muy importante es que cuando eres mamá, esposa, trabajas, cuando subes bajas, como que te sientes super mal y no sabes decir que ´no´, todo mundo te pide un favor y sientes feo decirles que no, siento feo decirle que no, y te partes como en ocho y al final también te llega como un poquito de tristeza porque, híjole, hice esto por él, por él, por él, por él y como que no me lo tomaron en cuenta, pero yo tengo la culpa porque no estoy pensando en mí, simplemente como autómata digo sí, sí puedo, sí lo hago, sí, sí voy y ando así como la loca y a mí eso también me queda, el darme más tiempo para mí, el saber decir que no cuando simplemente no quiera o no pueda, hasta con tus hijos, por ejemplo mi hija la chiquita, "oye mami, oye mami, y quiero jugar, y mira te voy a tocar la flauta, mira te voy a leer", y yo sentía feo decirle ahorita no, ahorita estoy cansada, espérame tantito, pero ahorita ya le digo, "ahorita no mi reina, al rato, déjame

descansar un rato, o estoy ocupada, estoy doblando la ropa, ya que me desocupe te prometo que sí, “ah ok mami” y no pasa nada pero uno cree que sí” (Talía, AGTI10, 9/Nov/2011, 140-156).

Reconoció que algo que se llevaba del taller era el hecho de aceptar que las personas no pensaban como ella, que cada persona era como era y que necesitaba respetarlas, no juzgarlas. Dijo que se dio cuenta que en ocasiones se dejaba llevar por prejuicios hacia su familia y hacia sí misma. Le gustó saber que todos tenemos defectos y que simplemente hay que saberlos utilizar para construir mejor. Había tratado de modificar el levantar la voz, intentaba no gritarles a sus hijas, había cambiado en eso y su hija mayor sí lo había notado, “cada persona es como es, eso es algo que me llevo de aquí, soy una persona como muy empeñada en querer que los demás pensaran como yo, tanto mis hermanas, mi esposo, mis hijas y eso no se puede, hay que respetar como es cada persona, no juzgar tampoco, a veces te dejas llevar por prejuicios, me dejo llevar por prejuicios, por lineamientos que tiene la sociedad, incluso a veces hasta a tus hijos, a tu esposo o a mí misma y eso fue algo que descubrí aquí, me gustó mucho, saber que no existe ningún ser humano perfecto, todos tenemos defectos, simplemente hay que saberlos utilizar para construir mejor, y como dice Calíope a mí me gana la voz, he tratado de modificarlo en casa, ya por ejemplo a la hora de dar órdenes a mis hijas, que todavía están chicas, ya no gritar tanto, a la grande antes era de, “¡recoge tu cuarto mira nada más como tienes!” y ahora nada más le cierro su cuarto, ella sabe que no me gusta y que habrá consecuencias si por ejemplo me pide algún permiso y no ha cumplido con sus obligaciones de la casa, pero ya no me voy a desgastar en estar peleando diario con ella por lo mismo, entonces ella sí está como, “¿por qué no me ha dicho nada sino he arreglado mi cuarto?”, incluso, ya ves que te había dicho que le dije que se lavara su ropa sola, veo su bote y me dan ñáñaras, quisiera yo, pero digo no, se lo tengo que cumplir, fue algo que yo le dije que cumpliera sino tiene ropa limpia, pues ni modo, es su ropa, es su consecuencia, no veo, y así es lo que poco a poquito he ido como aplicando” (Talía, AGTI10, 9/Nov/2011, 91-113).

Mencionó que se llevaba del taller el darse cuenta que era esencial la buena comunicación para tener una buena relación con los demás. También fortalecer el respeto, saber escuchar, ser prudente, reconocer que no siempre tiene razón, ponerse en los zapatos de los demás para comprenderlos mejor. Dijo que sobretodo

se dio cuenta de todo lo bueno y positivo que había en ella, así como lo negativo también. Estaba consciente que tenía mucho en qué trabajar para crecer y madurar como persona y del hecho de que no había humanos perfectos, “Me llevo muchas cosas positivas de este taller entre ellas, el darme cuenta que la buena comunicación es esencial para tener una buena relación con los demás. Fortalecer el respeto, saber escuchar, ser prudente, reconocer que no siempre tengo la razón. Ponerme en los zapatos de los demás para comprenderlos mejor. Y sobre todo me di cuenta de todo lo bueno y positivo que hay en mí, así como también lo negativo. Que tengo mucho en qué trabajar para crecer y madurar como persona y estar consciente de que no hay humanos perfectos” (Talía, AI(1)10, 9/Nov/2011, 1-18).

Dijo que cuando se relacionaba primero observaba y buscaba dialogar, le gustaba tener contacto visual y se conducía dependiendo de las actitudes de las personas, escuchaba y trataba de hacer sentir bien a los demás. Podía percibir cuando una persona era sincera y le provocaba confianza para intimar. Dijo estar en vías de cambio con sus seres queridos al dedicarles más tiempo, atenderlos, su tono de voz era más suave y normal, igual al ponerse en sus zapatos, evitando hacer juicios y tomando conciencia de que tenían su propia verdad y respetarlos, sabiendo que ella también tiene la suya. Siendo prudente cuando se trataba de aclarar algo.

Mencionaba que para vincularse desde el corazón ella intentaba estar bien consigo misma para poder transmitirlo desde el corazón. Lo que hacía ahora diferente al relacionarse era estar más consciente de sus sentimientos y actitudes, reconoció que no era fácil. Afirmó que al estar bien ella, todo a su alrededor se modificaba y sus relaciones con los demás también. “Que al estar bien yo, todo cambia a mi alrededor y por consecuencia mis relaciones con los demás también” (Talía, BSI10, 9/Nov/2011, 9-11).

Lo que identificó del grupo fue que había confianza, que en la medida en la que las demás se expresaron ella se atrevió a hacerlo. Mencionó la transparencia que hubo en el grupo y que pudo conocerse mejor. Reconoció la riqueza que le había dejado el compartir con señoras de diversas edades, les agradeció y reconoció que le había ayudado a esclarecerse y la había fortalecido, había aprendido de las experiencias de las demás.

Identificó que se había sentido en confianza y mencionó que había sido importante el hecho de que no había habido ningún familiar suyo en el grupo, dijo que pensaba que de lo contrario no se hubiera atrevido a decir algunas cosas por temor a ser juzgada o que le malinterpretaran, en cambio en el grupo se sintió muy transparente, sin miedo a expresarse, sintió mucha confianza.

Talía llegó con suficiente interés por encontrar opciones para su desarrollo personal, dispuesta a lo que se necesitara realizar, de hecho con ganas de ser escuchada, en las primeras sesiones desde que se incorporó era de las primeras en querer compartir, comenzó compartiendo experiencias del pasado y en tercera persona, iniciando en la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad, poco a poco fue escuchando a las demás participantes y compartiendo cada vez más su experiencia.

Da pasos hacia la comprensión empática hacia los demás, hacia su auto-determinación, hacia respetar la individualidad de los demás y aceptarlos tal cual son. Es más realista en cuanto a su auto-concepto. Toca la etapa cuatro del proceso de cambio de la personalidad ya que la construcción de su experiencia adquiere mayor flexibilidad.

5.1.3 Proceso y avances de Clío

Clío es una mujer de 35 años de edad, casada, tiene dos hijos, una niña de once años y un niño de nueve. Su hija tiene algo parecido al déficit de atención aunque no se lo han diagnosticado abiertamente. Es originaria de la Cd. de México donde radicaba hasta antes de mudarse a Guadalajara, desde que llegó ella refiere haber vivido en un ambiente pesado donde sentía no ser auténtica, pues tenía que aparentar cosas para poder ser aceptada en el círculo social, reconoce que por un momento llegó a sentir menosprecio por su esposo. Después de cinco años de vivir dicha situación, por cuestiones de trabajo de su esposo se mudó a San Miguel el Alto, al principio dice, le costó trabajo aceptar el cambio, renegó mucho, sin embargo ahí experimentó la aceptación de parte de las señoras con quienes se relacionó y pudo sentirse libre de ser quien ella realmente era, sin máscaras.

Comparte que no tiene buena relación con su suegra. Comenta que en enero de 2011 le dio una crisis, ya no quería oír ni ver a nadie, estaba harta de todo y de todos incluyendo a su familia de origen y por supuesto a su familia política.

Se reconoce despistada, exigente y mandona con sus hijos, y ante los conflictos dice ser agresiva. Menciona vivirse en un matriarcado por parte de su abuela materna, ya que ha sido y sigue siendo muy dominante. Ella es la segunda de tres hermanos, tiene una hermana mayor y un hermano menor el cual está delicado de salud actualmente, de niños estuvieron, la mayor parte del tiempo, a cargo de sus abuelos maternos. Las negativas las toma como retos. La buscan personas conflictivas para desahogar sus problemas con ella.

Problemática

Clío llegó al taller con actitud cohibida, introvertida, insegura de sí misma, escuchando y atenta pero poco expresiva, temerosa de comunicar lo que sentía al grupo.

En un primer momento la relación consigo misma era escasa, no podía contactar con ella misma, silenciar su mente, ni visualizarse, evadía ese contacto, “Me costó trabajo, sabes que yo no me visualizo ni en sueños, ahorita fue lo mismo, no logro verme, como que a la mente se me venían veinte mil cosas más, la cara nunca me la logro visualizar, sí me costó trabajo, […]” (Clío, AGTC2, 14/Sep/2011, 794-796), lo que nos dice que no se aceptaba a sí misma, no se escuchaba por tanto no estaba clara de sus necesidades ni deseos. “[…] me cuesta mucho trabajo aceptarme y oírme, lo cual genera muchos conflictos en mí. Pues al no escuchar y al no reconocer no me permito cambiar lo que está mal en mi persona que tanto me molesta y que sí deseo cambiar. No me agrada que otras personas me digan mis defectos. Esto lo tengo que super trabajar” (Clío, DP2, 14/Sep/2011, 2-9), cabe mencionar que esto último lo expresó en su diario personal, no lo expresó delante del grupo pero nos dice que al menos estaba siendo honesta consigo misma.

Reconoció estar viviendo detrás de máscaras para protegerse, para evitar sentirse lastimada por los demás, durante su niñez fue muy exigida y lastimada e intentaba tener todo bajo control para evitar a toda costa que eso se repitiera, “[…] por no dañar a la gente o porque no se metan conmigo también … para que no me

dañen, que no se den cuenta realmente de cómo soy, ….porque ya si te saben el punto débil por ahí te ataca la gente, la gente es mala, como ella dice hay gente que sabe tus puntos débiles para contraatacarte" (Clío, AG3, 21/Sep/2011,1:58:57).

Mencionó que se le dificultaba contactar y expresar sus sentimientos, reprimió en todo momento el llanto "de chiquita me decían ´Sara García´ que porque lloraba de todo y ahorita no lloro ni aunque me agarren a cachetadas" (Clío, AG3, 21/Sep/2011,1:23:03). Reconoció que sus emociones la asaltaban y podía pasar de una a otra fácilmente y que para salir de una tristeza o enojo necesitaba tiempo. El sentimiento que podía contactar e identificar era el miedo aunque a veces lo manifiestaba como enojo o tristeza, "[…] yo sí sé que en mí el miedo finalmente me lleva a estar enojada en muchas situaciones, a estar triste, como que el miedo rige mucho mis emociones, que de ahí parto para muchas […]" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:09:02).

La imagen que tenía de ella misma tendía hacia lo negativo, se reconoció exigente, agresiva en situaciones de conflicto, ella dijo de sí misma: "[…me considero] en conductas, seria, nerviosa, cohibida, no mucho contacto con gente, cerradona […] me gusta oír a la gente pero sí, no hablo" (Clío, AGTI1, 7/Sep/2011, 119-131).

Manifestó otras características de su personalidad, dijo ser: fodonga, gritona, cohibida para comunicar lo que sentía, dijo darse cuenta que quería tener siempre la razón y que las negativas de parte de otros, en especial de su esposo, representaban un reto para demostrar que sí podía, se sentía bien cuando tenía el control de las cosas.

Además dijo sentirse ansiosa, sobre todo porque se la pasaba pensando en el futuro, perdiendo contacto con el momento diario, cotidiano, cuando dijo: "[…] Como que siempre estoy viviendo en el futuro, eso me causa mucho miedo, me causa así como enojo, porque sé que hay cosas que no puedo controlar, que no están en mí, […]" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:09:02).

Durante el taller expresó su sentir y su pensar con respecto a su relación con su esposo, sus hijos, su mamá y su hermano. Mencionó que su familia de origen la agobiaba con sus problemas y ella no tenía la determinación de decirles que la

estaban fastidiando, presentó cierta incongruencia, se mostraba como no es, guardándose su verdadero sentir, esto lo manifestaba reiteradamente a lo largo del taller, el hecho de no atreverse a decir lo que siente y terminaba haciendo cosas que no quería hacer, "se me ha hecho muy pesado, en enero me dio así como una crisis, ya no aguanto a nadie, ya no le quiero contestar el teléfono a nadie, ya sentía como que la carga muy pesada, le digo a mi esposo: "ya me siento como que ya no doy para más, siento que ya absorbí la tristeza, todas las emociones de la gente como que ya las absorbí", ya me siento como bomba, ya no quiero oír a nadie, ya no quiero ver a nadie, […] en eso estoy como saturada, como harta de" (Clío, AGTI3, 21/Sep/2011, 201-210) expresó que se sintió en crisis, era como si ya estuviera cansada de ser quien no es, soportando que su familia de origen, llámese mamá y abuela, descargaran sobre ella todos sus problemas y no había tenido el valor de decirles lo agobiante que todo eso resultaba para ella, se sentía harta de esa situación. Tenía la idea de que los demás podían dañarla si ella se mostraba tal cual era pues consideraba a la gente "mala". Con su esposo no sucedía diferente, tampoco le decía lo que pensaba y sentía para evitar el conflicto. No le gustaba que le señalara sus defectos y le incomodaba que él fuera hermético y no se expresara abiertamente, exigía lo que ella no estaba dando. "[…] y mi esposo al otro día me comentó: "es que tienes que tratar eso, porque si a ti te choca, porqué atraes esa gente, ponte a pensar que lo que más te choca son tus amigas, tu mamá, todo mundo, son lo que tú más rechazas, y a ti es a la que te buscan, tienes más hermanos, tienes más primas y a ti es a la que te buscan, pues entonces la que está mal eres tú", me dio tanto coraje, […] porque yo también lo rechazo y mi esposo es así, no le sacas una palabra ni a cachetadas, […]" (Clío, AGTC2,14/Sep/2011, 371-385) le enojaba que su esposo la señalara como problemática y atrayente de gente así, no aceptaba que podía ser que ella propiciara que esas personas la buscaran y reconoce que precisamente eso no le gustaba.

A sus hijos los comparaba entre ellos con la intención de motivarlos entre sí, en especial a la hija, ya que mencionó que era más lenta para las cuestiones académicas que su hijo, ella dijo que la aceptaba como era, sin embargo se podía notar que no era así, ya que la comparaba con su hermano en todo momento, les exigía y tenía una relación desgastada con ellos, más con su hija, "y por ejemplo, entre hermanos que lo hacemos, ´porqué no eres como tu hermano´, […] se vuelve

involuntario, es para impulsarlo, ´si tu hermano puede, tú puedes´ y no es cierto, hasta chinita me puse, porque yo con la demás gente no, pero con los niños, creo que ya les intercambié todas las hojitas, tengo niña y niño, y son tan distintos, nada más porque yo sé que son hermanos, pero nada tienen que ver, pero yo ya les cambié todas las hojitas de los árboles, sí ya lo hice" (Clío, 28/Sep/2011, AGTI4, 163-169), La relación con su hermano había sido de protección hacia él tratando de resolverle sus problemas aún ahora de adultos como cuando eran niños, actualmente él tiene problemas serios de salud.

Manifestó tener conductas defensivas en sus relaciones en general, cuando era exigida se sentía amenazada y reaccionaba con enojo y agresividad debido a la exigencia que vivió de niña por parte de su madre, de quien actualmente no aceptaba ningún tipo de mandato por mínimo que fuera, al parecer estaba muy enojada con su mamá. "No si ahora mi mamá llega, saluda y me dice has esto, ¡nooo!, ¿ya lo hiciste? la sangre se me sube y casi el berrinche, yo digo ¿Por qué? Si ya no vivo con ella ¿Por qué?" (Clío, AG3, 21/Sep/2011,1:19:11).

Proceso de cambio

Durante las sesiones se mostró siempre receptiva y atenta pero poco expresiva en el grupo, sobre todo al principio, en las primeras sesiones, sin embargo para sí misma sí se comunicaba, es decir, se daba cuenta y expresaba en su diario personal sobre aspectos de sí misma de los cuales se iba dando cuenta, por ejemplo cuando escribió: "[…] hoy me di cuenta que tengo todo el tiempo una máscara puesta y yo sé que eso me está afectando y no me deja darme cuenta de quién soy […]" (Clío, DP3, 21/Sep/2011, 2-4). Considero que al inicio Clío se encontraba en la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad, ya que aunque no se expresaba ante el grupo, sí tenía comunicación interna, dado lo que escribió en su diario personal, además sí reconoció que tenía problemas para relacionarse y que tenía el deseo de renovar esa manera de interactuar. Se notó cómo fue sintiéndose aceptada y en un ambiente seguro en el grupo y paulatinamente fue atreviéndose a contactar con su experiencia, lo que nos indica que se sintió recibida y como dice Rogers (1972) "cuando llega a experimentar que es recibido, se produce un ligero aflojamiento y fluidez de la expresión simbólica" (Rogers, 1972, pp. 124), comenzó entonces a hablar de sí misma, de "sus" vivencias, expresando lo que sentía y

pensaba sin barreras defensivas, reconociendo sus necesidades como querer vivirse en congruencia y ser aceptada tal cual era, “De todas mis máscaras que me he impuesto durante mi vida, y de cómo me han afectado y han dañado a las personas que me rodean, pero sobre todo que me pesan, ahora que yo no las quiero me da pesar por las personas que ya están acostumbradas a verme con ellas y no sé cómo llevar el proceso de aceptación” (Clío, BSI3, 21/Sep/2011, 1-8); el querer identificar sus sentimientos, “Reconocer mis sentimientos y trabajarlos y analizarlos bien no confundirlos para poderlos canalizar” (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 2:06:21); el querer ser escuchada, reconociendo también su deseo de vivirse optimista y emprendedora y atenderse más a ella misma, fue compartiendo todo esto al grupo, sus participaciones fueron cada vez más sobre su propia experiencia.

Se dio cuenta durante las sesiones, que los demás tienen diferentes percepciones ante las mismas cosas y la llevó a pensar en las situaciones de conflicto con su esposo. Mencionó que entiende que para comprender a las demás personas, es necesario observarlas para conocerlas, y que al ponerse en el lugar del otro y ponerse los lentes del otro para ser empática, esto la llevaba a actuar de otra manera, la ayudaba a ser tolerante y respetar a los demás en su individualidad. “Es muy importante saber respetar las decisiones, las opiniones y la forma de ser de cada individuo. Poner en práctica el ponerme en el lugar del otro para así actuar de otra manera, practicar en todo momento la tolerancia” (Clío, BSI8, 26/Oct/2011, 2-7). Se encontraba en la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad, ya que “Los problemas se perciben como externos al sí mismo” (Rogers, 1972, pp. 124). “Hoy comprendí lo importante que es el ponerme en el lugar de otros ponerme los lentes del otro para ejercer un verdadero ejercicio de empatía” (Clío, DP8, 26/Oct/2011, 1-3). Se mueve hacia la consideración positiva hacia los demás, en cuanto al respeto y reconocimiento de su individualidad, esto la llevó hacia tener actitud empática, comprendiendo al otro desde su marco de referencia interno, desde lo que el otro vive o cómo el otro ve las cosas, lo cual la llevó a ser más tolerante.

Durante las sesiones se dio cuenta que necesitaba reconocer y aceptar las diferencias de sus hijos, empezando porque son de distinto género y que ella los había estado comparando y no los estaba respetando ni aceptando en su individualidad. “Yo hoy aprendí que soy una persona que he tratado de arrancar

hojas de un árbol ajeno, sobre todo pongo y quito hojas arbitrariamente de mis hijos ya entendí que eso no es lo correcto nadie tiene derecho ni a tomar ni a poner hojas de mi vida" (Clío, 28/Sep/2011, DP4, 1-6). Para esta sesión se movió hacia la etapa cuatro ya que una característica de dicha etapa es "La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez" (Rogers, 1972, pp. 128), considero que eso fue lo que le sucedió al darse cuenta de su forma de actuar con respecto a sus hijos y cae en la cuenta que lo que ha hecho no es lo correcto.

En un primer momento contactó con su miedo con respecto al futuro de su hija ante la desventaja que le veía en su desarrollo cognitivo. En esta sesión y ante este tema se encontraba en la tercera etapa del continuo del proceso de cambio, donde una característica es que "La aceptación de los sentimientos es mínima. […]. Los sentimientos se exhiben y luego a veces son reconocidos como tales" (Rogers, 1972, pp. 126). Ante ese miedo se dio cuenta de cuatro cosas, primero que lo que realmente sentía, en primer lugar era tristeza por ver sufrir a su hija ante su propia falta de aceptación de sí misma y en segundo lugar era miedo por su propia inseguridad ya que eso parecía no estar en su control, tercero que no la estaba aceptando tal cual es, por lo que no le estaba reconociendo todos los atributos y recursos con los que sí contaba su hija, no le reconocía su valía sólo por ser y su aceptación incondicional hacia ella y cuarto que ella no estaba viviendo en el presente ni reconociéndose lo que hoy estaba haciendo para ayudar a su hija. "Yo sí la acepto tal cual […], ahorita el problema es ella, ella llora mucho, a ella le está costando, además tiene once años, está en la etapa en que ni ella sola se entiende, ni ella sola se acepta […] ahorita hacerle entender que ella vale por ser ella" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:28:09). Se mueve también hacia la consideración positiva de los hijos, aceptando y respetando sus diferencias. Por otro lado se expresaba con mayor soltura en el grupo, expresando sus sentimientos con cierto grado de aceptación aunque estos no fueran satisfactorios como este hecho de darse cuenta que estaba traspasando la integridad de los hijos. Lo anterior nos indica que va caminando hacia la cuarta etapa del proceso de cambio, donde "La aceptación franca de sentimientos es escasa, si bien se observa en alguna medida" (Rogers, 1972, pp. 128), Tiene flexibilidad en sus constructos en relación a que creía que por

ser sus hijos ella tenía derechos absolutos sobre ellos y se mueve hacia el respeto y la aceptación. Muestra otra de las características de la etapa cuatro que dice “La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez” (Rogers, 1972, pp. 128).

En la situación de enfermedad que estaba viviendo su hermano, ella logró mantenerse al margen, respetando las decisiones de su hermano, manteniéndose aceptante de lo que surgiera, reconociendo que no estaba en su control esa situación, su hermano le agradeció esa actitud de respeto y le expresó que le demostró su afecto de esa manera. “[…] y también me habló, ya cuando hablamos me dijo, ´tranquila, pasó esto y esto´, sí me dijo, ´gracias a ti y a Bere´, mi otra hermana, ´porque las dos se mantuvieron bien y ecuánimes […] pero lo que ustedes se hayan mantenido al margen era como una carga menos y gracias porque ya sé que cuando es un problema en serio pues puedo contar con ustedes´” (Clío, AGTI10, 9/Nov/2011, 637-649).

Se dio cuenta de su necesidad de desarrollar habilidades de comunicación como el prestar atención, mantener contacto visual, tener paciencia para escuchar, interactuar de manera asertiva, así como de las actitudes de ponerse en el lugar del otro y ponerse sus anteojos, el respeto a los demás en su individualidad e ir cediendo en su exigencia, así como su autenticidad quitándose las máscaras que la habían acompañado, para lograr relacionarse de manera diferente con los otros.

De manera gradual pasó de la actitud de cerrazón defensiva al no querer expresar su sentir por temor a ser juzgada, a expresarse confiada y segura en el grupo, como resultado de haberse sentido recibida sin calificación ni juicio, recibió consideración positiva incondicional y pudo verse de manera distinta a ella misma mostrando flexibilidad en los constructos que formaban su concepto de sí misma, reconociéndose en lo que realmente sentía y pensaba, aceptándose tal cual era e intentando mostrarse tal cual, eso la llevó a ver de manera más objetiva a los demás, en lo que eran, por consecuencia mostró consideración positiva incondicional hacia los demás, manifestando aceptación, respeto y aprecio hacia ellos, como consecuencia pudo comprenderlos de manera empática, la reacción de los demás fue satisfactoria y ella pudo constatar que iba por buen camino hacia la

actualización de sus relaciones. Todo esto nos indica que “A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos” (Rogers, 1972, pp. 129).

Actualización

Consigo misma dijo ser más benévola, mencionó que se consentía, se estaba dando su tiempo, se cuidaba, cuando dijo: “como el apapacharte ya no es tanto la obligación, la rutina, me siento mal, me duele la cabeza, no pasa nada, me voy a acostar diez minutos, al rato me paro, no darle tanto mi salud, mi ser a tanta gente, que eso desgasta finalmente, entonces ahorita pues que apapacharte no pasa nada, ahora me paro y me siento bien, hasta contenta” (Clío, AGTI10, 9/Nov/2011, 134-139). Manifestó haber recobrado su valía como mujer, desarrolló consideración positiva de sí misma y auto-valoración, “una, agradecerles que todas compartimos y recobrar así como el valor de la mujer, […]”(Clío, AGTI10, 9/Nov/2011, 628-629).

Fue caminando hacia su autenticidad cuando reconoció que se había quitado algunas máscaras, se dio cuenta que sí podía ser ella, que no pasaba nada con los demás y que sí se podía lograr. “La principal, me llevo el haber conocido bien a Clío, aprendí a reconocer mis emociones, ahora sé cuales me sacan de mi centro, pero ya también a la hora que las reconozco las pienso y ya mis reacciones no son iguales […]” (Clío, AI(1)10, 9/Nov/2011, 1-7), afirmó que reconocía sus emociones y las aceptaba de tal manera que podía actuar en consecuencia. Manifestó haberse conocido mejor.

Con los demás estaba practicando el respetarlos en sus decisiones, particularmente lo hizo con su hermano el cual le agradeció ese respeto que le tuvo, expresó aceptar a su hermano de manera incondicional, independientemente del tipo de vida que llevaba: “[…] mucho pero sí te quería respetar y que sepas que te voy a respetar, porque lleva una vida medio rara, no va mucho con mis valores, pero dejarle claro que no va a dejar de ser mi hermano ni lo voy a dejar de querer más o menos por el tipo de vida que lleva, como que mi alma descansó” (Clío, AGTI10, 9/Nov/2011, 653-657).

En sus relaciones en general, ahora saludaba con una sonrisa y estaba más dispuesta para conocer personas y no tratar de cambiarlas, aceptarlas y quererlas

como son. Trataba de escuchar de manera relajada, de ser más receptiva, intentaba no dar consejos, ni criticar, ni obligar, se interesaba por que su interlocutor supiera que lo había escuchado y que lo comprendía, ayudaba cuando estaba en sus manos y no por obligación. Trataba de fluir y ser feliz, se podía diferenciar de los demás con mayor facilidad. Ahora había tratado de no ser tan cerrada, no poner barreras. Ya no exigía, no juzgaba, no se enganchaba con las personas.

Su esposo notó cambios en sus actitudes y se lo hizo saber, se mostró contenta y paciente con él, lo recibía cuando llegaba de su trabajo tranquila, esperaba el momento apropiado para compartirle su día, le respetaba su espacio y tiempo "[…] y el lunes que recibo un mensaje de mi esposo en el celular también muy bonito, y agradeciendo que él sí había notado el cambio, y que qué bueno que estaba trabajando en mí, que yo estaba contenta, entonces así como que sí se puede, entonces sí funciona a la hora de la hora sí funcionó tanto con mi familia como con él" (Clío, AGTI10, 9/Nov/2011, 578-623). Tras haberse dado cuenta de lo que implicaba el respeto y la empatía que no estaba ejerciendo con su esposo, hizo algunos cambios conductuales que de alguna manera su esposo notó, ella se sintió bien al darse cuenta que podía ser ella misma, sentirse bien consigo misma y estar en paz con todos.

Dijo ya no sentir angustia cuando se relacionaba, podía reconocer lo que quería y lo expresaba, sentía confort, satisfacción, gusto, alegría y optimismo cuando se relacionaba.

Lo que hacía para vincularse desde el corazón era respetar, escuchar, comprender, reconocer sus sentimientos para entender a los demás. Lo que ahora hacía para relacionarse era no exigir, o desesperarse, no imponer, se dio cuenta que el respeto cambia 100% la situación y la reacción de los demás hacia ella. Sus relaciones eran con armonía, sinceras, se relacionaba con gusto y la gente lo notaba.

Con respecto a su experiencia vivida en el grupo, reconoció y agradeció la riqueza que se generó en el grupo a raíz de compartir las experiencias de cada integrante, se identificó con varias participantes en diversos momentos y se dio cuenta que todas tenemos problemas semejantes, dijo pensar que todas se abrieron a compartir sus experiencias, aceptaron a la persona que son y que tenían

muchos puntos de fortalezas y debilidades de los cuales tomaron conciencia para trabajar y superar. Le motivó que en el transcurso de las sesiones fue notando cierto avance en su persona lo cual le dio mucho gusto, el hecho de conocerse, de atenderse, ayudarse y sobre todo escucharse.

Clío comenzó el taller con actitud reservada, temerosa de revelarse ante el grupo, desconfiada, tal vez hasta angustiada. Comenzó en la segunda etapa del proceso de cambio de la personalidad ya que los problemas no los asume como propios. Conforme fue sintiéndose recibida en el grupo, aceptada y no calificada, fue expresándose, fue manifestando su darse cuenta de necesidades de cambio y de sus creencias y limitantes que había tenido para desarrollarse como persona.

Caminó hacia su autenticidad, aumentó su auto-valoración, se dio cuenta de lo valioso en las relaciones que resulta la empatía, el respeto y la manera en la que se comunica. Su esposo le reconoció sus cambios y dijo ya no sentirse angustiada al relacionarse con los demás, eliminó sus defensas.

5.2 Mi desempeño como facilitadora

A continuación expreso lo que identifico que ocurrió durante el taller en relación a la manera como fui desarrollando las actitudes para contribuir a la construcción de las condiciones facilitadoras de los procesos de cambio en el grupo. La primera parte se refiere a la forma en la que puedo darme cuenta de la forma como fui viviendo el desarrollo de mi propia congruencia en mi estar en el grupo y en la segunda parte comparto la forma como pude desarrollar y comunicar la comprensión empática y consideración positiva hacia las participantes del grupo, a partir de las evidencias que recogí de la intervención.

Quiero comenzar expresando la manera en la que llegué a la primera sesión del taller porque estoy casi segura de que lo percibieron las participantes, antes de esta primera sesión, me encontraba en un estado de ansiedad y miedo extremo, pude reconocerme la manera en la que me recibí, me atendí, me acepté, y procesé ese miedo. Preparé todo lo necesario con tiempo y con esmero, pensando en dar lo mejor de mí, el resultado no lo podía saber, sólo sabía que ofrecería mi persona, procurando llevar a la práctica las actitudes del enfoque, así como las habilidades aprendidas o en vías de desarrollo y que además había comprobado lo poderosas

que son durante mi propio proceso de cambio desde que comencé la maestría en Desarrollo Humano.

Mi primer temor era originado al pensar si se formaría el grupo, sin embargo, al llegar la hora de iniciar y fueron llegando me fui sintiendo menos tensa, las fui recibiendo y platicamos de trivialidades hasta que di por comenzada la sesión.

Me dio la impresión de que la dinámica del taller les pareció diferente a lo que ellas habían experimentado antes, no podría decir si mejor o no, sólo que era algo distinto. Por mi parte me fui sintiendo cada vez más confiada de mí misma conforme el tiempo transcurría, las escuchaba y trataba de prestar toda mi atención hacia ellas, sin embargo estaba al pendiente del tiempo y de las actividades planeadas, pienso que eso me limitó, el querer que todas participaran y que realizáramos todo lo planeado.

Sin embargo, poco a poco fui fluyendo en el grupo, conociendo cada vez más a las participantes y sintiéndome en libertad para facilitar sin estar pensando en cómo hacerlo o qué preguntar, como en un principio, sino fluyendo con lo que estaban expresando y de ahí surgía la siguiente intervención de mi parte, por supuesto que pienso que hubo cosas que pude haber hecho mejor en cada sesión, lo que sí era un hecho es que conforme pasaban las sesiones el ambiente se iba haciendo más relajado, el clima del grupo fue cada vez más de calidez, confianza, libertad y aceptación entre todas las participantes incluyéndome a mí, como Barceló (2003) comenta:

> […] lo más significativo no son los objetivos propuestos, ni las planificaciones, ni la adecuación de la acción a la programación preestablecida, ni los recursos disponibles; sino sobre todo, el tipo de relación que establecemos con las personas y con el grupo como organismo vivo en proceso (Barceló, 2003, pp. 133).

Fui desarrollando la habilidad de escuchar, de prestar atención, más bien de concentrarme, pues al principio se me iba la mente más en pensar en qué iba a responder o retroalimentar e incluso en dudar si iba a poder hacerlo, pienso que fui evolucionando en estar más atenta en lo que le pasaba a la persona que estaba compartiendo y al mismo tiempo estar atenta a mí misma, en lo que a mí me pasaba de manera interna también, como dice Barceló: “Estar presente o en actitud de enfoque significa estar conectado con uno mismo, con el referente directo, tocar nuestro núcleo interno” (2003, pp. 134).

En las primeras sesiones mis intervenciones eran más afirmando lo que ellas compartían que preguntando para tratar de profundizar en sus autoexploraciones, presté atención en eso, dadas las retroalimentaciones recibidas en mi grupo de Taller de Integración II, y procuré modificar esa actitud, incorporando cada vez más intervenciones a manera de preguntas. Otro aspecto que fui modificando fue el hecho de no buscar que las participantes profundizaran en su experiencia, al principio estaba más preocupada porque todas las señoras participaran y pasaba de una a otra sin lograr que exploraran más en su experiencia, cuando me lo hicieron ver en mi grupo de Taller de Integración II, de igual manera presté atención en eso y mis intervenciones buscaron más la autoexploración de parte de las participantes.

Mi forma de ´estar´ en el grupo fue evolucionando hacia el fluir con ellas de manera relajada, confiada y disfrutable, como menciona Barceló: “para hacer posible este clima (clima de seguridad psicológica), el facilitador ha de tener interiorizada una manera de estar presente, una actitud nuclear de presencia vivencial, una actitud de enfoque” (2003, pp. 134); para la penúltima sesión escribí en la bitácora:

> Lo que puedo encontrar en esta sesión, es que yo estoy más presente durante la misma, ¿qué quiero decir?, que puedo darme cuenta de mi estar, de lo que estoy experimentando a la hora de acompañar, puedo, incluso, hacerme preguntas, sin dejar de estar atenta a la persona que esté compartiendo, eso no lo hacía antes, y si lo hacía era para ponerme nerviosa, preguntándome por dónde seguir, ahora puedo aventarme a retroalimentar, lo que yo percibo, sé que aunque falle, de ahí también puedo partir para formular otra pregunta y continuar, que aunque falle en mi interpretación, no quiere decir que ya todo está mal, me pasó en esta sesión que le dije algo a una señora y ella me afirmó que no era eso, aunque yo seguía viendo que eso era, pensé que ella no lo veía así y continúe con la facilitación por donde ella quiso; también me encontré disfrutando la sesión, sin estar temerosa como antes. Me di cuenta que si estoy plenamente convencida de que cada quien cuenta con sus propios recursos para contestar sus propias dudas y resolverse, puedo sentirme más tranquila, yo no lo sé todo, ni tengo porqué saberlo, yo sólo las voy acompañando para que ellas lleguen a sus respuestas (Facilitadora, B9, 2/Nov/2012, p15).

Y en la última sesión escribí:

> Recordando y comparando las primeras sesiones con estas últimas puedo observar algunas cosas, por ejemplo, me doy cuenta que en las primeras me sentía presionada por mí misma, era como auto exigirme de más, era no aceptar ni reconocer mis limitaciones y querer que todo saliera bien, si no yo no servía para

> nada casi, casi. Fui asimilando que estoy en el proceso de aprender a facilitar, que además, siempre habrá cosas qué mejorar y cosas que no perciba en el momento de la sesión y otras que tal vez sí pueda percibir, dada mi historia también (Facilitadora, B10, 9/Nov/2012, p17).

En seguida se presentan otras actitudes que estuvieron presentes en el proceso de acompañar como es la escucha activa cuando escribo: “Reconozco también haber desarrollado algo más la escucha activa, en las últimas sesiones estuve más presente, atenta, intentando comprender, hilar, entender lo implícito, pendiente tanto del lenguaje verbal como del no verbal” (Facilitadora, B10, 9/Nov/2012, pp. 17), así como la congruencia y la aceptación incondicional hacia mí misma cuando menciono:

> mi manera de estar fue más completa, también atenta de mí, de lo que pasaba en mí, mientras que en las primeras sesiones estaba atenta a mí pero para sabotearme, me hacía preguntas como: “¿y ahora qué?, ¿será que podré hacerlo?, ¿y si no puedo?” pienso que voy desarrollando poco a poco las habilidades como la aceptación incondicional hacia mí misma primero, esa auto exigencia que comento ahora es menos, eso me lleva a irme comprendiendo mejor, ahora que lo estoy escribiendo pienso que más bien lo que he desarrollado de manera medular o central para que me acepte y me comprenda mejor, es el hecho de contactar con mi mí misma, escucharme y recibirme con afecto (Facilitadora, B10, 9/Nov/2012, pp. 17).

En esta cita expreso la manera en la que mi congruencia o coherencia, como Rogers (1972) le llama, se manifestó, al contactar con mi sentir, mi pensar y mi actuar y estar consciente de ambos al interactuar en el grupo, tal como Rogers lo expresa:

> (para ser coherente) debo poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento. Cuando esta condición se cumple, soy una persona unificada e integrada, y por consiguiente puedo *ser* tal como *soy* en lo profundo de mí mismo. Esta es la realidad que inspira confianza a los demás (Rogers, 1972, pp. 56).

Intencionalmente desde la primera sesión busqué generar un clima acogedor, cálido y de confianza en el grupo, ya que como menciona Barceló:

> Así, he llegado a interiorizar que lo más importante en la facilitación es la creación de un clima de seguridad psicológica que permita un cúmulo de energía grupal, un fluir constante que nos va llevando hacia una real comunicación que nos vincula, hacia una comunicación interpersonal que promueve interacción relevante y hacia una acción ágilmente creativa (Barceló, 2003, pp. 134).

Considero haberlo logrado por la respuesta de las participantes desde el principio y la manera en la que fueron revelándose ante el grupo.

Ante la pregunta expresa: ¿Qué identifico que pasó en el grupo, para que yo me atreviera a revelarme ante él?, realizada en la bitácora de la sesión del cierre del taller, sesión 10, algunas participantes respondieron:

"Confianza, empatía, aunque mi personalidad es extrovertida y no me cuesta mucho trabajo y tomar el curso es para aprender y si no me abro con lo que pienso y siento cómo me ayudan" (Calíope, BSI10, 9/Nov/2011, 14-17). Calíope percibió confianza lo cual me indica que se sintió recibida y no juzgada, además también se sintió comprendida.

"Que hay confianza, que al hacerlo las demás me atreví más. Que se manejó transparencia en la actitud de casi todas" (Talía, BSI10, 9/Nov/2011, 13-16). Talía percibió también confianza en el grupo, es decir, aceptación sin calificación, además se animó a compartirse al grupo cuando percibió la apertura de las demás. De igual manera percibió congruencia de parte de casi todas.

"Que todas nos abrimos, aceptamos a la persona que somos y que tenemos muchos puntos de fortaleza así como de muchas debilidades pero que se pueden trabajar y superar" (Clío, BSI10, 9/Nov/2011, 14-17). Clío percibió apertura de parte de todas, por tanto aceptación, además auto-aceptación, viéndose de manera más realista, descubriendo áreas de oportunidad para crecer.

Por lo que puedo afirmar que lo que caracterizó la facilitación fue el intentar comunicar comprensión empática, retroalimentando lo que iba entendiendo, tratando de entender el marco interno de referencia de cada una de ellas e intentando ser congruente en la relación. Como se puede observar en el siguiente segmento de intervención:

"F: te enoja que no….." (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 143).

“que no reaccione, sí, sí, porque yo soy muy explosiva, yo sí reacciono, lloro” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 145-146).

“F: entonces cuando te enojas, dices, soy explosiva, de alguna manera lo saco” (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 148-149).

“sí, o me enojo, o lloro, o me pongo triste o me pongo depresiva” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 151).

Ante la toma de conciencia que manifestaban, realizaba preguntas con la intención de proseguir a que expresaran acciones concretas, como por ejemplo en el siguiente segmento de intervención:

“y por ejemplo, entre hermanos que lo hacemos, “porqué no eres como tu hermano”, […] se vuelve involuntario, es para impulsarlo, “si tu hermano puede, tú puedes” y no es cierto, […]” (Clío, 28/Sep/2011, AGTI4, 163-169).

“F: y te diste cuenta de eso, ¿qué cosa podrías hacer con respecto a eso?” (Facilitadora, 28/Sep/2011, AGTI4, 171-172).

“respetarlos” (Clío, 28/Sep/2011, AGTI4, 174).

“F: ¿de qué manera los vas a respetar?” (Facilitadora, 28/Sep/2011, AGTI4, 176).

“no compararlos y dejar que cada uno, además son tan distintos, no sé por qué lo estoy haciendo, porque no hay ni punto de comparación de uno y otro, empezando porque no son del mismo sexo” (Clío, 28/Sep/2011, AGTI4, 178-180).

Pienso que intenté comunicar comprensión empática hacia ellas, así como consideración positiva, ¿de qué manera?, la primera al retroalimentar parafraseando, resumiendo o a manera de síntesis y al reflejarle lo que trataban de decir, lo que estaba implícito entre las palabras para ir cerciorándome de ir entendiendo a la persona y de concretizar cuando la participante se extendía demasiado, como menciona Rogers (1972) “Cuando el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlos desde ´adentro´ tal como se le aparecen al cliente y es capaz de comunicar a este último una parte de esa comprensión, […]” (Rogers, 1972, pp. 65)

> “a mí me costó más trabajo decir no, sentía como que iba en contra de mí, hasta me dolió aquí, el cerebro” (Talía, 5/Oct/2011, AG5, 1:01.06).

> “F: ¿quiero entender que tú siempre dices sí?” (Facilitadora, 5/Oct/2011, AG5, 1:01:14).

> “a lo mejor, yo creo, la mayoría de las veces digo más sí” (Talía, 5/Oct/2011, AG5, 1:01:27).

Y la consideración positiva al evitar calificar o enjuiciar su compartir, sino más bien validando sus experiencias, aceptándolas tal cual se mostraban ante el grupo, tal como lo expresa Rogers (1972) “El cambio también se ve facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que *existe* en el cliente” (Rogers, 1972, pp. 65).

> “[…] me ha gustado mucho, me siento muy a gusto, como un equipo, como una familia, te sientes a gusto, porque si no, no viene uno […]” (Meletea, AGTI10, 9/Nov/2011, 162-168).

> “F: Meletea, me interesa que retomemos eso que pasa aquí en el grupo, ¿qué es eso que dices, me siento a gusto?, ¿qué será lo que hubo o lo que hay que te hizo sentir a gusto?, ¿qué encuentras?” (Facilitadora, AGTI10, 9/Nov/2011, 170-172).

> “no sé, como buena vibra, como empatía, mucha empatía, son muy jóvenes, ni siquiera por la edad, podría ser, yo me siento muy bien, tengo un grupo de personas ya abuelitas sí se siente uno muy bien porque son casi los mismos problemas que tiene uno, pero ustedes están muy jóvenes y aun así me siento bien, no sé que será, yo creo que es la aceptación que tienen […]no con toda la gente nos pasa eso que pueda uno transmitirse, hay algunos que no, hay una barrera y aquí en el grupo luego, luego, me sentí aceptada y uno acepta […] yo me voy muy contenta, muy satisfecha, muy plena, me la pasé bien padre como dicen ustedes los jóvenes” (Meletea, AGTI10, 9/Nov/2011, 174-205).

Me dio la impresión de que se sintieron escuchadas y que sentían que lo que les pasaba era importante para todas. También pude darme cuenta después, que

hubieron algunas expresiones por donde pude entrar a facilitar y no las vi en ese momento. Mi tono de voz se fue tornando fuerte y firme, con más seguridad al hablar.

En general me siento satisfecha con los alcances obtenidos en el taller que puedo identificar. Y esos alcances tuvieron que ver con el ambiente que se sentía en el grupo, con lo que se fue generando durante las sesiones en relación a la confianza, la calidez y sobre todo la libertad para ser quienes somos sin barreras, sin defensas, como consecuencia de sentirnos escuchadas, aceptadas y respetadas. Mi intención fue en todo momento dar lo que podía ofrecer, con agrado, entusiasmo y afecto, poniendo en práctica y desarrollando a la vez esas habilidades actitudinales que finalmente no son otra cosa que actitudes humanas que tendrían que formar parte de nuestro estilo de vida. Mis propias expectativas fueron cubiertas e incluso rebasadas, todas dimos algunos pasos hacia nuestro crecimiento, cortos o no tan cortos, lo importante es que algo avanzamos.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

Este capítulo se refiere a la correlación que existe entre lo ocurrido en el taller-grupo de encuentro y lo que la teoría dice al respecto, con la idea comparar los alcances de la intervención con la teoría revisada en el marco de referencia.

Nuestra manera de ser, es decir, de percibir, pensar, creer y actuar en el presente, es consecuencia directa de lo que hemos aprendido a través de nuestra historia de vida, es por eso que el hecho de poder contactar con esas experiencias vividas, nos llevan a entendernos, conocernos y poder actualizarnos. El propósito del taller era, precisamente, que las participantes tomaran consciencia de la forma en la que ellas se perciben a sí mismas, de los constructos que forman su auto-concepto, de las creencias que las mueven y de sus necesidades y anhelos que tienen, a través del contacto con su experiencia, para caminar hacia su autenticidad y entonces renovar sus relaciones con los demás y con ellas mismas.

Experiencia – significado y la construcción del marco de referencia interno

De acuerdo con Rogers, la experiencia viene a ser "todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia" (Rogers, 1985, pp. 26). Es todo lo que vamos viviendo. Cuando nos llega un estímulo, ya sea a través de nuestros sentidos o bien a través del pensamiento, lo llevamos a la consciencia, es decir, lo simbolizamos, le damos significado, esa simbolización tiene que ver con lo que tengamos registrado en nuestro campo experiencial, con lo que ya conocemos, o bien realizando hipótesis futuras, y ocurre únicamente cuando esa experiencia resulta acorde con nuestro auto-concepto, de lo contrario, la simbolización se distorsiona o se niega. "la reacción comportamental del organismo a la amenaza, la defensa tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo" (Rogers, 1985, pp. 36). Justo esto sucedió al iniciar el taller, las participantes se mostraron prudentes para compartir sus experiencias, o bien porque negaban algunas simbolizaciones por sentirse amenazadas, o en defensa para evitar ser juzgadas, esto también fue la causa por la que algunas señoras sólo asistieron a las primeras

sesiones, se sintieron amenazadas y optaron por no continuar con su proceso de crecimiento.

Nuestro campo experiencial o campo fenoménico viene siendo nuestro marco de referencia interno, que son todas nuestras experiencias que son recibidas por nuestro organismo y que quedan registradas para futuras comparaciones, como comento en el párrafo anterior, nos remitimos a él cuando se nos presenta algún estímulo y éste es comparado con alguna experiencia ya vivida que integra nuestro marco interno, entonces es cuando podemos realizar la simbolización o darle significado a esa experiencia. Ese marco de referencia interno es meramente personal y, aunque es completamente accesible a la conciencia, no todo ese mundo interno de experiencias lo tenemos de manera consciente.

El propósito de que las participantes contactaran con su experiencia fue primordial en su proceso de actualización, que comenzaran a interiorizar, a auto-explorarse, evocando algunas vivencias de su historia personal, en un ir y venir a su marco de referencia interno, eso fue permitiendo que pudieran darse cuenta de sus creencias, de sus necesidades, de sus actitudes y conductas, así como de su sentir, así pudieron contactar, identificar y expresar sus sentimientos. De acuerdo a Larios (2010): La emoción: “es el conjunto de sensaciones experimentadas” (Larios, 2010, pp. 29) y los significados que la persona da a estas sensaciones experimentadas son los sentimientos. Lograron tomar conciencia de sus sentimientos y expresarlos más abiertamente. A través de ese contacto con su experiencia también pudieron tomar conciencia de los constructos que formaban su auto-concepto, de la manera en la que se percibían a ellas mismas.

El contacto con la experiencia resultó de suma importancia para el proceso de cambio de las participantes al taller, de hecho era uno de los propósitos del mismo, que pudieran interiorizar, hacer introspección, contactar consigo mismas, lograr darse cuenta de lo que estaba pasando dentro de sí, simbolizándolo, es decir, dándole significado, logrando con eso irse conociendo con el fin de actuar de manera más congruente al relacionarse consigo mismas y con los demás.

El auto-concepto y el centro de valoración

El auto-concepto es definido por Rogers como: “La configuración experiencial compuesta de percepciones que se refieren al yo, a las relaciones del yo con los demás, con el medio y con la vida en general, así como los valores que el sujeto concede a estas diferentes percepciones” (Rogers, 1967: 196). La imagen que la persona tiene de sí misma tiene que ver con sus características, sus cualidades y defectos, sus capacidades y límites, así como las valoraciones que la persona considera que la describen, aunque no todo está de manera consciente, sí está disponible a la conciencia de la persona. Las participantes al taller pudieron asomarse a ese auto-concepto, darse cuenta de la manera en la que ellas se perciben a sí mismas, tomando conciencia de sus propias características y habilidades, de su forma de ser y de relacionarse con ellas mismas y con los demás. Las tres participantes, cuyos procesos de cambio fueron analizados, expresaron tener un auto-concepto tendiente hacia lo negativo, como se puede revisar en la sección donde se expresa la problemática de cada una de ellas. En general, en un primer momento sólo se percibían como personas con características negativas, como el ser “mala persona”, ofensiva, gritona, mandona, agresiva, explosiva, impuntual, olvidadiza, con fijación en la limpieza.

La estructura del auto-concepto se va formando desde nuestra infancia, en la medida en la que interactuamos con el ambiente, de nuestra relación con nuestros padres y personas cercanas. Vamos valorando las experiencias, primero, nuestro criterio es nuestro propio organismo, luego se van añadiendo las valoraciones de las personas cercanas, en especial de los padres, vamos tomando como criterio de valoración lo que ellos manifiesten de nuestras experiencias, si les agradan, entonces asumimos que eso es bueno, si muestran desagrado, entonces las valoramos como negativas, de este modo se va formando ese auto-concepto o estructura del yo, con algunos introyectos de valores como si todo fuera evaluado por nuestro organismo. Rogers dice que: “A partir de estas fuentes duales (la experiencia directa del individuo y la simbolización distorsionada de las reacciones sensoriales que resulta en la introyección de valores y conceptos como si fueran experimentados) emerge la estructura del sí-mismo” (Rogers, 1951, pp. 425). Lo que nos dice que el auto-concepto está formado también por conceptos que no fueron atribuidos todos por nosotros

mismos, por lo que en el taller se buscó que las participantes, al contactar con su experiencia, lograran asomarse a ese concepto de sí mismas y poder revisarlo con el fin de poder actualizarlo con valoraciones propias, fue así como mediante la auto-exploración de su historia de vida, identificaron de dónde surgieron algunas creencias, y cómo se fue estructurando su auto-concepto. Como el hecho de creer que tenían que agradar para ser reconocidas, que había que gritar para ser escuchada, que tenían que tener un aspecto físico impecable para ser recibidas, que ser una buena madre era resolverle todo a los hijos, era ser una super mamá, responsabilizándose de todo, que los demás eran quienes decidían si sus acciones, sus decisiones o sus actitudes eran consideradas convenientes o no, entre otros aspectos. Esto último se refiere a dónde se encontraba su centro de valoración, en este caso estaba afuera de ellas mismas. Rogers (1967) menciona que el centro de valoración "se refiere a la fuente de los criterios aplicados por el sujeto en la valoración de su experiencia" (Rogers, 1967, pp. 215) y expresa que puede ser interna si esta fuente proviene de la experiencia misma de la persona, mientras que es externa si mas bien la persona aplica la escala de valores de los demás. Comento que el centro de valoración de las participantes, al inicio del taller, definitivamente estaba fuera de ellas mismas, lo que les importaba era lo que los demás opinaran de ellas, intentando agradar a los demás para ser aceptadas, haciendo cosas que no querían realizar sólo por no atreverse a expresar sus verdaderos sentimientos, lo prioritario era el sentir de los demás, sin embargo caminaron hacia su auto afirmación, hacia su autenticidad, logrando que su centro de valoración fuera interno, es decir, tomando en cuenta a su propio organismo como criterio para evaluar sus experiencias.

Ser uno mismo como resultado del acompañamiento

En el trascurso del taller, las participantes fueron quebrando sus defensas y atreviéndose a tener ese contacto consigo mismas, a interiorizar, a auto-explorarse y a simbolizar sus experiencias con menos distorsiones o negaciones; para que esto se diera, se tuvieron que conjugar varios factores, uno de ellos fue el ambiente que se generó en el grupo, fue importante que las participantes se sintieran acogidas, recibidas, en confianza y con libertad para ser ellas mismas, ya que como Rogers

(1972) menciona, para que el proceso de cambio de la personalidad pueda iniciarse, es necesario que la persona se siente recibida: “[…] creo que puedo resumirlas en una palabra. Al desarrollar las consideraciones que siguen daré por sentado que el cliente experimenta la sensación de ser plenamente recibido” (Rogers, 1972, pp. 121). Y por supuesto, fue necesario que estuvieran presentes las actitudes facilitadoras propuestas por Rogers en una relación de este tipo. Esas actitudes son: la congruencia manifestada por la facilitadora durante la relación, esto es, ser yo misma, mostrarme transparente y sincera, fue estar consciente de lo que sentía y cuando fue pertinente, expresarlo, esto generó confianza en las participantes, tal como Rogers menciona:

> (para ser coherente) debo poder advertir cualquier sentimiento o actitud que experimento en cada momento. Cuando esta condición se cumple, soy una persona unificada e integrada, y por consiguiente puedo *ser* tal como *soy* en lo profundo de mí mismo. Esta es la realidad que inspira confianza a los demás (Rogers, 1972, pp. 56).

Afirmo que esto ocurrió en el taller dado que fue expresado por algunas participantes, al comentar que se sintieron en confianza y eso ayudó para que pudieran compartir sus vivencias, lo cual puede revisarse en la sección “4.2 Mi desempeño como facilitadora” de este documento.

Otra de las actitudes que pude experimentar como facilitadora, que estuvo presente en el taller y que propició que las participantes iniciaran su proceso de cambio fue la comprensión empática, la cual se refiere a la intención de entender a la persona desde su mundo interno, desde lo que ella piensa y siente y además comunicar esa comprensión, como Rogers dice:

> Cuando el psicoterapeuta percibe los sentimientos y significados personales que el cliente experimenta en cada momento, cuando puede percibirlos desde ´adentro´ tal como se le aparecen al cliente y es capaz de comunicar a este último una parte de esa comprensión, […] (Rogers, 1972, pp. 65).

Y la última de las actitudes necesarias en la relación de ayuda es la consideración positiva incondicional, que es la aceptación incondicional de la persona, reconociendo su valor como ser humano y aceptándola con todo lo que ella representa y manifiesta, eso hace que la persona pueda romper sus defensas y se atreva a revelarse y compartirse delante del grupo, en palabras de Rogers: “El cambio también se ve

facilitado cuando el terapeuta experimenta una actitud de aceptación, cálida y positiva, hacia lo que *existe* en el cliente" (Rogers, 1972, pp. 65). Esta actitud también fue percibida por las participantes, manifestaron haberse sentido aceptadas, no sólo por la facilitadora, sino por todo el grupo, lo cual propició sus procesos de cambio, puede revisarse en la sección 4.2 de este escrito.

Cuando la persona se siente aceptada tal cual es y comprendida desde su propio mundo, logra romper esas barreras defensivas y puede contactar con esas experiencias que temía tocar, las integra a su concepto de sí misma y es entonces cuando se dan las nuevas simbolizaciones, los nuevos significados, lo cual se ve reflejado en sus actitudes y conductas, como Rogers menciona: "En la medida en que esa persona puede captar toda su experiencia, tiene acceso a todos los datos relacionados con la situación y puede utilizarlos como base para su conducta" (Rogers, 1972, pp. 112).

Las participantes del taller manifestaron lograr nuevos significados en cuanto a su auto-concepto, dijeron haber tomado consciencia de algunos de sus recursos y cualidades, así como del valor como persona que tenían, caminaron hacia su auto-valía, hacia la consideración positiva de sí mismas, hacia su aceptación, y fue entonces cuando pudieron lograr esos nuevos significados, pues como dice Rogers: "…no podemos cambiar, no podemos dejar de ser lo que somos, en tanto no nos aceptemos tal como somos. Una vez que nos aceptamos, el cambio parece llegar casi sin que se lo advierta" (Rogers, 1972, pp. 27). Dieron pasos también hacia su autenticidad, al tomar conciencia de lo que realmente ellas piensan, creen y sienten, pueden entonces ser quienes realmente son. Su centro de valoración se movió hacia ellas mismas, considerando que no tienen porqué hacer cosas que no quieren hacer sólo por agradar a otros, que las experiencias que ellas consideran buenas para ellas mismas, tomando en cuenta lo que su organismo les dicte, son las que deben de considerar, independientemente de lo que los demás manifiesten. En la medida en que ellas lograron reconocerse en sus recursos, habilidades, fortalezas, así como en sus limitaciones, reconocer también su valor como ser humano y se aceptaron, pudieron ver con esos mismos ojos a quienes las rodeaban, como Rogers expresa: "Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema compatible e integrado todas sus experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende más a los demás y los acepta

como personas diferenciadas" (Rogers, 1951, pp. 439), pudieron reconocer y aceptar la individualidad de los demás, diferenciándose de ellos, asimilando la semejanza y a la vez la diferencia entre ellas y los demás. Lo manifestaron al expresar caer en la cuenta de que no habían estado respetando la individualidad de sus hijos ni de su esposo, queriendo que ellos pensaran como ellas, imponiéndoles sus gustos, sus decisiones, echándose la culpa si sus hijos o esposo no podían solucionar algo. Al tomar consciencia de eso y aceptarlo pudieron modificar sus actitudes y conductas y eso las llevó a lograr relacionarse de otra manera, pasó como menciona Rogers: "Sólo cuando acepto todas estas actitudes como un hecho, como parte de mí, mi relación con la otra persona llega a ser lo que es y puede crecer y cambiar más fácilmente" (Rogers, 1972, pp. 28).

Expresaron haber notado cambios en sus relaciones con sus hijos, esposos y familiares en general a raíz de su participación en el taller, tuvieron cambios en sus actitudes y conductas que fueron notorias para los que las rodeaban y de alguna manera sus interacciones se volvieron más tranquilas, había más diálogo, podían expresar sus necesidades y sus sentimientos de manera más honesta y clara, lograron fortalecer sus vínculos.

El proceso de cambio de la personalidad que menciona Rogers, resultó ser una realidad en las participantes al taller incluyéndome a mí misma, es importante creer que esa transformación es posible para que se comience a dar, y el ritmo al que dicho proceso se va dando es totalmente individual. El pasar de la rigidez que da el sentirse amenazada, a la flexibilidad y fluidez que da el sentirse aceptado, recibido y querido, viene siendo el proceso mismo. Me atrevo a afirmar que se dieron las seis condiciones necesarias para que haya una relación facilitadora, tal como Rogers plantea y como lo he manifestado en este mismo capítulo, y fue entonces como pudo darse ese proceso de transformación y los resultados que comparto. Las participantes lograron avanzar hacia su autenticidad, reconociendo parte de su auto-concepto, sus fortalezas y recursos, así como sus debilidades y limitaciones que las llevaron a verse a sí mismas de manera más objetiva y real, a reconocer su valía personal y a diferenciarse de los demás, aceptándose y respetándose a sí mismas logrando así aceptar y respetar la individualidad de los que las rodean. Esto vino a repercutir de manera notoria en la

renovación de sus relaciones intra e interpersonales, lo cual era parte del propósito de la intervención.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Viendo en retrospectiva todo lo implicado en este trabajo de intervención, me siento satisfecha y orgullosa de haberlo logrado, lo que me queda es expresar mis conclusiones con respecto al trabajo realizado, así como algunas propuestas que pongo a su consideración.

Las participantes del taller respondieron a la convocatoria movidas, en la mayoría de los casos, por su deseo de cambio, su interés por su desarrollo, lo que Rogers llama su "tendencia actualizante", eso nos dice que estaban conscientes de que algo no funcionaba bien con ellas mismas o quizá en sus relaciones interpersonales o tal vez que podían aprender a estar mejor o a relacionarse de otra manera. Tomar ese primer paso de decidir apostarle a su crecimiento fue sin duda una manifestación de esa tendencia a la realización. Dicha tendencia a la actualización es el concepto fundamental en el conjunto teórico propuesto por Carl Rogers.

Para que el proceso de cambio de la personalidad pueda llevarse a cabo, lo primero e indispensable es que la persona busque y acepte el acompañamiento, se encuentre en estado de vulnerabilidad y dé ese primer paso de querer vivirse de otra manera. En este caso, las personas buscaron el taller, a la mayoría de ellas les interesó por el título del mismo, había claridad en sus expectativas.

La facilitación desde este enfoque está sustentada en la convicción plena de que las personas con las que vamos a trabajar cuentan con sus propios recursos y son capaces de encontrar sus propias soluciones a sus conflictos, donde el facilitador va guiándola hacia su propia comprensión, suena fácil, sin embargo existen varios componentes que se tienen que conjugar para que esto sea posible. Comenzando por el clima que se viva en el grupo, con respecto a la calidez, la confianza que se va generando entre todos los integrantes y la acogida que se perciba por todos; otro componente es la transparencia de los integrantes y no sólo del facilitador, aunque ésta es de suma relevancia; la empatía y la aceptación que se perciba sobre todo de parte del facilitador. Cabe aquí mencionar que para que lo anterior se vaya gestando en el grupo, se requiere de tiempo, en la medida que vamos interactuando, vamos

percibiendo la congruencia, empatía y aceptación. Todo esto va haciendo que las personas vayan sintiéndose escuchadas, validadas, que puedan expresarse libremente y vayan atreviéndose a verse a sí mismas, reconociéndose y aceptando aquellos aspectos que les causan dolor, comienzan a compartir eso que no se atrevían, van relacionando sus conductas con lo que descubren de sus creencias, lo que las lleva a decidir sobre lo que pueden ir actualizando en sus pensamientos que las lleve a modificar sus conductas limitantes.

Como ya mencioné en el capítulo anterior, existen ciertas actitudes, por parte del facilitador, que promueven que se vayan gestando los procesos individuales de cambio, que son la congruencia o autenticidad en relación a la manera de estar en el grupo, la comprensión empática y la aceptación incondicional hacia las personas que sea transmitida y recibida por cada miembro del grupo. En la medida en la que el facilitador camine hacia el estado de vida plena del que habla Rogers, podrá mostrar dichas actitudes con mayor naturalidad y de manera espontánea. Sin embargo pienso que es necesario también desarrollar habilidades lingüísticas que pueden ser las responsables de que, tanto la empatía como la aceptación incondicional sean percibidas.

Es indiscutible que la facilitación se puede considerar un arte, en cuanto a que cada persona tendrá su particular forma de acompañar, es decir, la manera en la que comuniquemos la comprensión empática y la consideración positiva incondicional, esto es cuando retroalimentamos a la persona, es diferente en cada facilitador, es tan distinta como nuestra manera de expresarnos, de comunicarnos, que definitivamente no es igual para ninguna persona, también habrá diferencia en la manera de establecer esa confianza y clima de libertad en el grupo, dependiendo del grado de congruencia que el facilitador tenga y pueda manifestar, de manera verbal o no verbal.

Lo que también me queda claro es la importancia del grupo en sí, lo que se genera de riqueza y lo diferente que hubiera sido el taller con otras personas, ya que cada persona es un universo en sí, con la combinación de otras personalidades, de otras historias de vida, la puesta en común hubiera sido otra en definitiva.

Como mencioné la intervención se trató de un taller-grupo de encuentro, el cual no tuvo exactamente el desarrollo que propone Rogers en cuanto a un grupo donde cada participante expresa libremente lo que deseara compartir, a su tiempo y sin directividad alguna. Hubo algunas variantes, primero, el planteamiento de ciertos propósitos que quería lograr en la intervención, por lo que el taller ya contaba con cierta estructura de temas a tratar en cada sesión, la población era algo homogénea en el sentido de que eran mujeres, amas de casa y madres de familia, con un estatus social parecido; podemos decir que sí había algo de dirección al contar con temas específicos cada reunión, además, al inicio de cada sesión, para comenzar, incluí una actividad que detonara la reflexión en torno al tema establecido y entonces sí ya pasábamos al compartir y explorar su historia de vida. Pienso que eso ayudó a tomar conciencia de algunas conductas y actitudes que de otra manera les hubiese tomado más tiempo darse cuenta, y el tiempo de duración del taller-grupo de encuentro era limitado. Sin embargo, aún bajo esas variantes que menciono, el proceso grupal fue bastante similar al que plantea Rogers que se da en los grupos de encuentro, desde la resistencia a la expresión, hasta los cambios de conducta en el grupo, pasando por la expresión de experiencias significativas y la expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo. Me resulta asombroso encontrar cómo Rogers pudo observar con tanta atención lo que en un grupo ocurre entre sus participantes, lo que ahí se va generando y lo que ocurre con él como unidad. La manera en la que el grupo va de la desconfianza y el miedo hacia la confianza y la libertad, eso se fue dando en el grupo, las participantes pasaron de mostrarse cautelosas y temerosas de revelarse ante las demás, a compartirse abiertamente.

Centrarse en la persona va más allá de intentar prestarle atención a la otra persona, es involucrarme con ella, es entrar en su mundo y tratar de vivirlo como ella lo hace, pensando y sintiendo como ella, y entonces poder comprender sus actitudes y conductas, lo cual evita la aparición de cualquier juicio o calificación, logrando encontrarme con ella en su dignidad de ser humano. Cuando se logra experimentar esa aceptación total, ese reconocimiento de la valía como ser humano, suele darse la propia aceptación y el reconocimiento de todo lo valioso que tenemos, lo que en términos de Rogers sería la consideración positiva incondicional hacia sí mismas,

dándose por consiguiente una actualización a su auto-concepto, un redescubrirse diferente, con recursos, con aspectos valiosos y al mismo tiempo con aspectos a desarrollar o a modificar, siendo objetivas y acercándonos más a la realidad de lo que estamos siendo. Si podemos experimentarnos de esta manera, logramos aceptar y respetar a las otras personas de esa misma forma, aceptando su individualidad, su valía, su dignidad de ser humano y eso, necesariamente trae como consecuencia el tener relaciones de calidad con los demás, nos lleva a vincularnos desde el corazón.

Sería muy recomendable poder llevar este taller-grupo de encuentro a más personas, el beneficio personal es indiscutible y la repercusión en el diario vivir es enorme, sin embargo, como antes expongo, no se puede ayudar a quien no reconoce que necesita ayuda, por tanto la propuesta sería ofrecer este tipo de grupos con el antecedente de quienes ya participaron en ellos y puedan dar fe del beneficio obtenido, concretamente en la parroquia donde ofrecí el taller, pudiera proponerlo en la pastoral familiar, nuevamente como un servicio a la comunidad de la parroquia.

REFERENCIAS

- Alberich Emilio, Binz Ambroise (2005). El adulto y su desarrollo humano. En Alberich, Binz (2005). *Catequesis con adultos*. Quito, Ecuador. Ediciones ABYA-YALA. *Pp 83-90*

- Barceló, B. (2003). El grupo, más que nunca un mar de vida Cap.3, en Barceló, B, *Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*, Declée de Brouwer, España, pp. 59-101

- Berguer, Katheleen Stassen (2009). Adultez. En Berguer, Katheleen Stassen (2009) *Psicología del desarrollo Adultez y Vejez*. España, Editorial Médica Panamericana, S. A. *pp 83-93*

- Buber, Martín (1923). *Yo y tú*. Caparrós Editores, 1993, Madrid

- Caldú, María (2004). *El enfoque Centrado en la Persona como propiciador de autoconocimiento en un grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores de Copalita*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México

- Chamberlain, David. Holistika.net. Recuperado el 16 de Octubre de 2011, DE: http://www.holistika.net/parto_natural/el_bebe/la_maravilla_del_vinculo_afectivo.asp

- Cibanal, Luis. 24 de Junio de 2011. Aniorte-nic.net. Recuperado el 23 de Octubre de 2011, DE: http://www.aniorte-nic.net/apunt_tecnic_comunicac_1.htm

- COEPO (2009). Las madres en Jalisco. Nota técnica 9/09. Recuperado el 16 de Abril de 2011, DE: (http://coepo.jalisco.gob.mx/PDF/Notasinformativas/notacoepo20099.pdf)
- Cortés, Xóchitl (2001). *Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de desarrollo humano*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México

- De la Torre, José (2007). *La comunicación auténtica que lleva a relaciones interpersonales de calidad en un grupo de seminaristas*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México

- Domínguez, Xosé Manuel, Jordi Segura y Ángel Barahona Plaza (2005) Cap. 5 El personalismo en Carl Rogers. En Domínguez, Xosé Manuel, Jordi Segura y Ángel Barahona Plaza (2005*) Personalismo terapéutico. Frankl, Rogers, Girard*. KADMOS, Salamanca, *Pp.105-120*

- Egan, Gerard (1981). Etapa I: La respuesta del orientador y la auto-exploración del cliente. Capítulo 4, en Egan, Gerard, *El Orientador Experto. Un modelo para*

la ayuda sistemática y la relación interpersonal, Grupo Editorial Iberoamericana, México,D.F., pp. 69-85

- Erikson, Erik (1973). *Infancia y sociedad*, Ediciones Hormé, Buenos Aires

- Galindo, María (2011). *Descubriendo tu poder. Autoconocimiento y reafirmación personal con mujeres de la colonia arboledas, de Zapopan, Jalisco*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México

- Gil, María de los Ángeles, (2007). La vida en familia. Evolución, interrelaciones y cambios, en Gil, María de los Ángeles, *La familia*, Editorial Amat, España, pp 31-48

- Gondra, J.M (1978) *La psicoterapia de Carl R. Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica.* Desclée de Brouwer, Bilbao, España

- Hall, Calvin y Gardner Lindzey (1984) *La teoría del sí mismo y la personalidad Rogers*. Editorial Paidos. México

- Hare, Beverly (2003). *Sea asertivo,* Ediciones Gestión 2000, S. A., Barcelona, España

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2008). *Las mujeres en Jalisco. Estadísticas sobre desigualdad de género y violencia contra las mujeres*. Recuperado el 16 de Abril de 2011, DE: (*http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/biblioteca/default.asp?accion=2&upc=702825001598&seccionB=bd*)

- Langevin, Lise (2000) Iniciarse en el arte de la comunicación en Langevin Lise (2000) *La comunicación: un arte que se aprende*. Sal Terrae, España, *Pp. 15-24*

- Larios, Rosa, Macías Amelia (2010). *Corazón de piedra….¿yo?,* Editorial , México.

- Lerner, Marcelo (1974) Cap 2 Concepción de Rogers sobre conflicto psíquico y su terapia. En Lerner, Marcelo (1974) *Introducción a la psicoterapia de Rogers*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, *Pp. 17-32*

- Martínez, Miguel (1989). *Comportamiento Humano,* Trillas, México.

- Maya, Arnobio (2007). *El taller educativo*, Cooperativa Editorial Magisterio, Colombia

- Morris, Ch., Maisto A. (2005). La revolución cognoscitiva, en Morris, Ch., Maisto A., *Introducción a la psicología*. Pearson Educación.

- Najmanovich, Denise (2005). El juego de los vínculos. Subjetividad y redes: figuras en mutación, Editorial Biblos, Buenos Aires.

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

- Navarro, Roberto (2006). "Las máscaras y los juegos neuróticos", en Navarro, Roberto, *Psicoenergética*, Editorial Pax, México, pp 89-100

- Okun, Bárbara F. (2001) Habilidades de comunicación Cap.3. En Okun, Bárbara F. (2001). *Ayudar de forma efectiva (Counseling). Técnicas de terapia y entrevista*. Paidós, Barcelona, España, *Pp. 99-119*

- Rogers, Carl (1951) La teoría de la personalidad y de la conducta. En Rogers, Carl (1951) *Psicoterapia centrada en el cliente.* Paidós, Barcelona, España. *Pp. 409-450*

- Rogers, Carl, G. Marian Kinget (1967) *Psicoterapia y relaciones humanas.* Afaguara, Barcelona, España.

- Rogers, Carl (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Editorial Paidós, México.

- Rogers Carl (1973). *El matrimonio y sus alternativas,* editorial Kairós, Barcelona, España

- Rogers, Carl (1980). *El poder de la persona*. Editorial El manual moderno, México

- Rogers, Carl (1980a). *El camino del ser,* Paidós, España

- Rogers, Carl (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Ed. Nueva visión. Buenos Aires.

- Rogers, Carl, Rachel Rosenberg (1989). *La persona como centro,* Editorial Herder, España

- Rogers, Carl (1991). *Libertad y creatividad en la educación,* Paidós, España.

- Rogers Carl (1993). El proceso del grupo de encuentro, ¿Puedo actuar como facilitador de un grupo?, en Rogers Carl, *Grupos de encuentro,* Amorrortu, Buenos Aires.

- Rokes, Beverly (2004). *Servicio al cliente. Serie Business,* International Thomson Editores, S. A. de C.V., México

- Sánchez, Andres (2006). *Carl Rogers, cómo alcanzar la plenitud,* Ediciones Lea, S. A., Buenos Aires, Argentina

- SEDESOL (2009). Diagnóstico de la problemática de las madres de niños pequeños para acceder o permanecer en el mercado laboral. Recuperado el 24 de Abril de 2011, DE: (http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/pei_diagnostico.pdf)

- Sistema estatal de información Jalisco (2010). *Población femenina*. Recuperado el 15 de Abril de 2012, DE: *http://www.seijal.gob.mx/mujer/poblacion_femenina.pdf*

- Taller de habilidades sociales. Psicología Online. Recuperado el 29 de Octubre de 2011, DE: http://www.psicologia-online.com/autoayuda/hhss/HHSS4.htm

- Vázquez, Mercedes (2002). *La comunicación interpersonal dentro de un ámbito laboral*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano no publicada. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco, México

- Vivas, Mireya, Domingo Gallego, Belkis González (2006). *Educar las emociones*, Editorial Dykinson, S.L., Madrid.

APÉNDICES

Apéndice 1. Detección de necesidades

En fechas próximas, se tiene la intención de realizar un **Taller de Crecimiento Personal**. Para determinar las necesidades en este contexto, te solicito contestes los siguientes cuestionamientos, asegurándote que esta información será totalmente confidencial, espero que la contestes con la honestidad que te caracteriza.

Edad: _____

A. ***Completa las siguientes frases***:

1. Lo que le da sentido a mi vida es: _____
2. Lo que me motiva cada día es: _____
3. Tres cualidades que reconozco en mí son:

   _____
4. Las actitudes que limitan mi crecimiento personal son:

   _____
5. La familia para mí significa: _____
6. Los hijos son para mí: _____
7. Una buena mamá es la que: _____
8. Me considero una persona: _____
9. Creo que soy una mamá: _____
10. Para mí ser mujer significa: _____
11. Como mujer creo que yo: _____
12. Los demás me perciben como una persona: _____

13. Mi tiempo libre lo ocupo en: _____

14. Los tres principales problemas que tengo hoy son:

_____

15. Mi proyecto de vida es: _____

16. Para lograr ese proyecto de vida antes necesito: _____

17. Dentro de diez años me gustaría: _____

18. El recuerdo más significativo que tengo de mi niñez es: _____

19. La relación que tuve con mis padres fue: _____

20. Lo que más me ha herido en la vida es: _____

21. Cuando perdono, yo me siento: _____

22. Los tres principales valores que rigen mi vida son: _____

23. Mi comunicación con los demás es: _____

24. La relación que más disfruto es: _____

25. Hoy me siento: _____

B. ***Subraya la opción que sea más representativa para ti***

1. De las siguientes experiencias cuáles has vivido más últimamente:
    a) Soledad
    b) Felicidad
    c) Problemas de comunicación
    d) Enojo
    e) Tristeza
    f) Otra: _____

2. Mis principales obstáculos para comunicarme son:
    a) Inseguridad
    b) No sé escuchar
    c) Me siento juzgada
    d) Otro: _____
    e) Ninguno

3. Coloca una "X" en el recuadro que conteste lo siguiente:
   Puedo expresar <u>mis sentimientos</u> con libertad cuando estoy con:

	Todo el tiempo	En ciertas ocasiones	Muy rara vez
Mi pareja			
Mi hijo(a) adolescente			
Mi hijo(a) pequeño			
Mi mamá			
Mi papá			
Mis hermanos			
Con cualquier persona			
Con ninguna persona			

4. Coloca una "X" en el recuadro que conteste lo siguiente:

	Muy satisfactoria	Poco satisfactoria	Nada satisfactoria
Mi relación de pareja es			
La relación con mi hijo(a) adolescente es			
La relación con mi hijo(a) pequeño es			
La relación con mi mamá es			
La relación con mi papá es			
La relación con mis hermanos es			
Mi relación con cualquier persona es			

5. En general, puedo decir que me relaciono con los demás:

    a) Fácilmente
    b) Me cuesta trabajo
    c) Me es indiferente
    d) Otra: _____

6. Me gustaría asistir a un curso sobre:

    a) Autoestima
    b) Aprender a comunicarme
    c) Distinguir mis sentimientos
    d) Proyecto de vida
    e) Aprender a relacionarme con los demás
    f) Otro: _____

7. El horario que preferiría para asistir a un curso es:
    a) Por la mañana
    b) Por la tarde

c) Por la noche
d) En sábado
e) Otro: _____

¡Gracias por tu colaboración!

Apéndice 2. Formato "Cómo me relaciono hoy"

Taller: Vinculándonos desde el corazón

Nombre:_____**Fecha:**_____

Cómo me estoy relacionando hoy

Ante la experiencia de relacionarme con alguien, yo reconozco en mí las siguientes:

Actitudes	Conductas	sentimientos

Apéndice 3. Bitácora de Sesión 2

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____ Fecha: _____

¿De qué me doy cuenta?

¿Qué pasa cuando logro contactar conmigo?

¿Qué aprendí de mí en esta experiencia?

Apéndice 4. Bitácora de Sesión 3

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____Fecha: _____

¿De qué me doy cuenta?

¿Qué voy a hacer con eso que me doy cuenta?

Apéndice 5. Bitácora de Sesión 4

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____Fecha: _____

1. Cómo respondo ahora a la pregunta ¿Quién soy?
2. ¿De qué me di cuenta con respecto a mis relaciones con los demás?
3. ¿Encuentro algo en lo que pueda mejorar en mis relaciones con los demás?

Apéndice 6. Bitácora de Sesión 5

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____Fecha: _____

1. ¿Qué descubro que hago cuando me estoy comunicando?

2. ¿Encuentro algo que pueda modificar en mi forma de comunicarme hoy?

Apéndice 7. Bitácora de Sesión 6

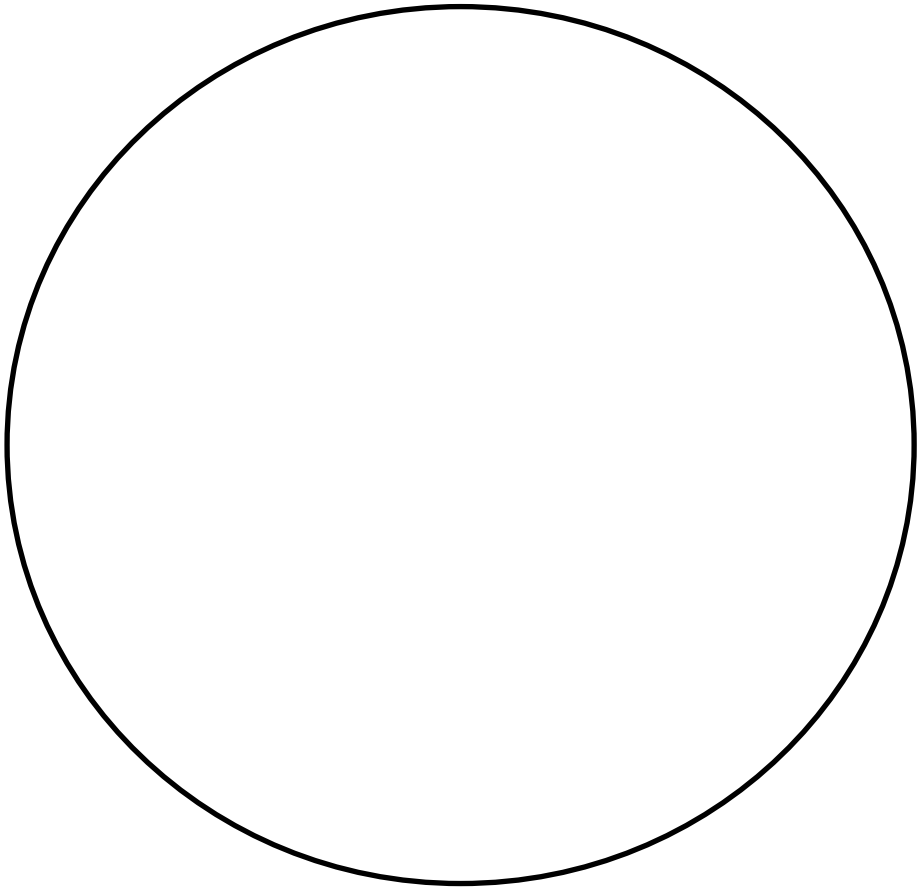
Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____Fecha: _____

1. ¿De qué me di cuenta en esta sesión?
2. ¿Qué voy a hacer con eso que me di cuenta?
3. ¿Para qué me sirve estar consciente de mis emociones cuando me relaciono con otros?

Apéndice 8. Actividad “El círculo” (Sesión 7)

Fecha: _____Mis



Apéndice 9. Bitácora de Sesión 7

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____ Fecha: _____

Mi proceso de crecimiento en lo que llevamos del taller

Yo al inicio del taller

Yo hoy

Apéndice 10. Formato actividad (Sesión 8)

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____

Qué está pasando?





_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

_____ _____

Apéndice 11. Bitácora de Sesión 8

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____Fecha: _____

1. ¿De qué me di cuenta en esta sesión?

2. ¿Qué voy a hacer con eso que me di cuenta?

Apéndice 12. Actividad (Sesión 9)

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____ Fecha: _____

Situación cotidiana	Respuesta	¿Fue asertiva?	Respuesta Asertiva

Apéndice 13. Formato Mochila (Sesión 10)



Apéndice 14. Bitácora de Sesión 10

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: _____Fecha: _____

¿Qué hago para vincularme desde el corazón?

¿Qué hago diferente para relacionarme con otros, de cuando comencé el taller al día de hoy?

¿Qué cambios he notado en mis relaciones interpersonales a raíz del taller?

¿Qué identifico que pasó en el grupo, para que yo me atreviera a revelarme ante él?

¿Qué expectativas mías cubrió el taller?

¿Qué considero que faltó en el taller?

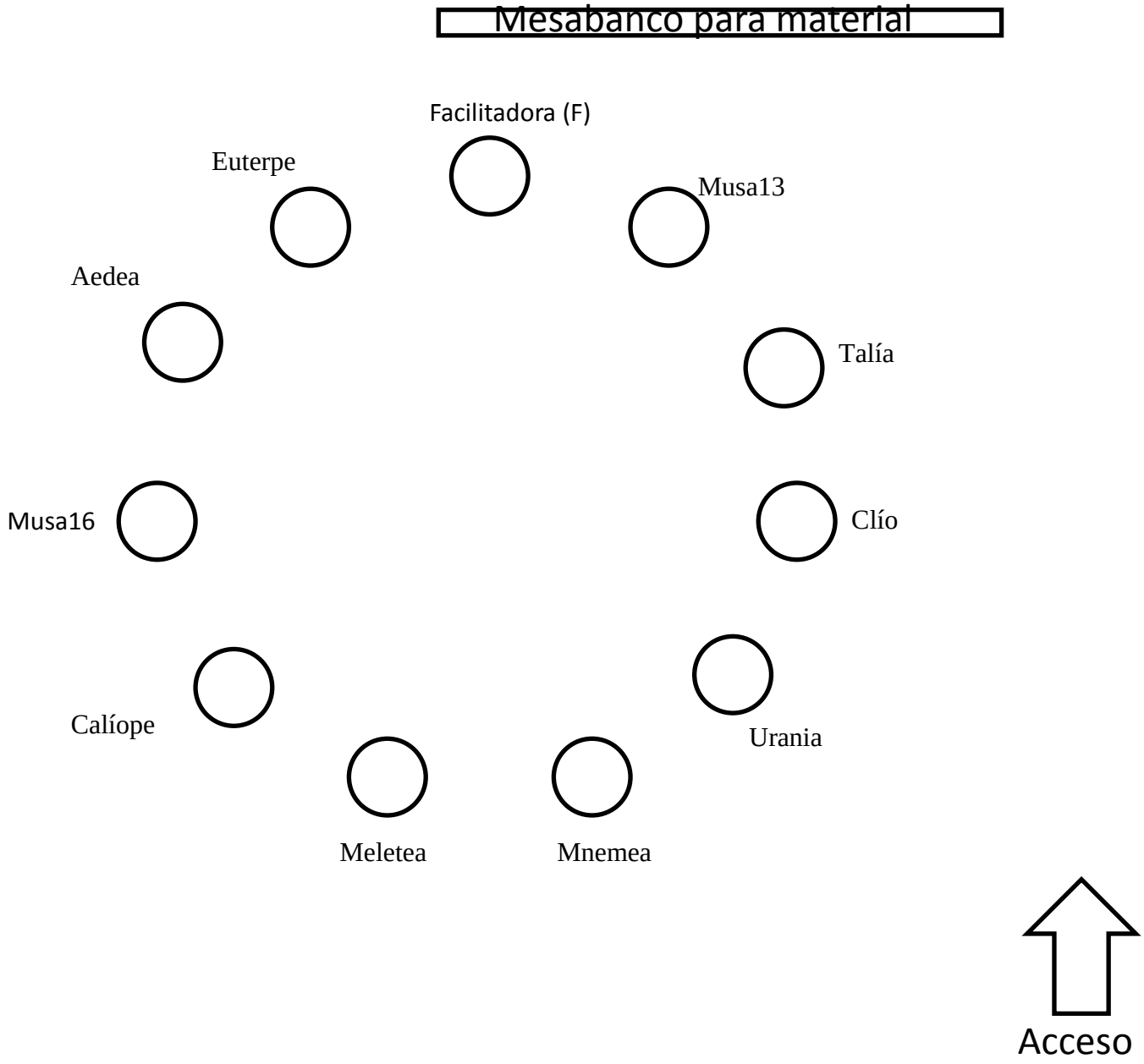
¡Gracias!

Apéndice 15. Ejemplo de Bitácora de la sesión 4

1. **Datos de Identificación**

Facilitadora: Alma Eloyna Gpe. Jiménez Falconi
Fecha: 28 de Septiembre de 2011
Horario: 10 a 12:30 horas
Lugar de intervención: Parroquia Santiago Apóstol

La distribución de las participantes fue la siguiente:



Fuimos once participantes en total, diez integrantes y yo. (se incorporó una señora)

2. Objetivo y actividades planeados para la sesión

Nombre de la sesión: Reconociéndome individuo entre individuos

Temas:

- Autoconocimiento
- Aceptación de los demás

Bibliografía:

- Barceló, B. (2003). La senda del grupo: signos del acontecer, en Barceló, B., *Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*, Editorial Declée de Brouwer, España, pp 103-129
- Rogers, Carl (1991). *Libertad y creatividad en la educación,* Paidós, España.

Fuente bibliográfica o electrónica de la dinámica a utilizar:
Actividad realizada en la clase de Psicología Humanista
Adaptación de la facilitadora

Recursos, materiales usados:

Hojas de rotafolio, formas de hojas de árboles (16 para cada participante), pegamento, plumas, cinta adhesiva, sillas, cuaderno pequeño para bitácora personal, hoja de bitácora de la sesión, etiquetas blancas, marcador, grabadora, CD de música, papas, salsa, refrescos, cartel

Objetivos de la sesión:

- ✓ Que las participantes se reconozcan únicas, independientes, dignas de respeto, como otros semejantes a ellas y al mismo tiempo, diferentes.

  - ✓ Que las participantes exploren las dimensiones que las hacen ser
  - ✓ Que las participantes reconozcan que los demás son también únicos e independientes
  - ✓ Que las participantes se reconozcan merecedoras de respeto
  - ✓ Que las participantes reconozcan que los demás merecen también ser respetados

Actividades de aprendizaje:

- Experiencia estructurada: Soy parte de un bosque
- Grupo de encuentro
- Bitácora de la sesión

Experiencia estructurada: Soy parte de un bosque

- Material:

Hojas de rota-folio, formas de hojas de árboles (16 para cada participante), pegamento, plumas, cinta adhesiva

- Fines:
Darse cuenta de lo que somos
Darse cuenta de que otros también son
Darse cuenta de que los otros como yo somos merecedores de respeto y aceptación

- Descripción:
Para cada participante se colocará una hoja de rota-folio con un tronco de árbol pintado en ella.
Cada participante tendrá dieciséis hojas de árbol, en cada una irán anotando lo siguiente:

1. Nombre completo
2. Nacionalidad
3. Descripción física
4. Roles familiares
5. Roles sociales
6. Qué me gusta
7. Qué me disgusta
8. Proyectos
9. Miedos
10. Éxitos
11. Fracasos
12. Creencias
13. Profesión
14. Imagen social
15. Auto imagen
16. ¿Quién soy?

Al ir escribiendo en cada hoja, van pegándola en su árbol, la última hoja será la más grande e irá pegada en el centro de las demás.
Una vez que terminaron de pegar sus hojas, las invitaré a que observen que sus árboles forman parte de un bosque, con otros árboles semejantes a ellos.
Intentaré pegarle y quitarle una hoja al árbol de otra y preguntaré qué piensan con respecto a eso.

3. Trabajo realizado

Llegué con tiempo para organizar todo con calma, cuando llegué me topé con la sorpresa de que habían puesto cortinas en el salón, por lo que ya el sol no nos daría, lo cual me dio mucho gusto, puse la música y coloqué las hojas de rota-folio con los troncos de árboles pintados, alrededor del salón, organicé las sillas, saqué todo el material y lo que llevé para compartir al final y me dispuse a esperar a que llegaran, veía que llegaban señoras al otro grupo, pensé que ya no me preocuparía, que con las que llegaran estaría bien, llegaron casi todas juntas, nos saludamos entre todas, nos acomodamos, llegó una señora nueva, invitada por las que han estado invitando, por cierto, de las tres que llegaron la sesión pasada sólo regresó una, las otras dos

(amigas), una de ellas era la que tenía mucho miedo de compartir y la otra era la que era muy buena persona, no llegaron. Comenzamos comentando lo que sucedió la sesión anterior, qué fue lo que hicimos de manera espontánea y pasamos etiquetas y marcador para que cada quien nos colocáramos nuestro nombre. Le expliqué a la señora nueva, de manera breve, de lo que se trata el taller y lo que trabajamos en las otras sesiones. Realizamos la experiencia estructurada, fuimos llenando las hojas de los árboles, ellas refirieron haberse dado cuenta de todo lo que en realidad las va siendo ser. Cada una concentrada en responder, nos tomó algo de tiempo ir llenando e ir reconociendo lo que nos va siendo ser, en algunas preguntas realizaban algún comentario, en otras sólo escribían. Al final, para responder a la pregunta ¿quién soy?, también algunas aportaron y cada quien escribió lo que concluyó, unas mencionaron que somos seres pensantes, otras que individuos únicos, irrepetibles, entre otras conclusiones. Pasaron a pegar sus hojas de árbol a cada tronco que estaban pegados alrededor del salón, llevé sólo dos pegamentos por lo que eso nos retrasó un poco, mientras esperábamos comentaban sobre todo lo que nos va formando, sobre las cosas que escribieron, que cuántas cosas nos van formando. Aprovechamos también para ofrecer papas con chilito, las llevé en lugar de galletas como sugerencia de una de las señoras. Ya que todas terminaron les pedí que se acercaran a los árboles, les hice el comentario que observaran que somos parte de un bosque, somos semejantes sin embargo totalmente diferentes entre sí, elegí un árbol, pregunté de quién era y pregunté qué sentía la dueña cuando le quité una de sus hojas, o si le quisiera poner una hoja de otro árbol, surgió el efecto que esperaba en relación a que reaccionaron inmediatamente que no tenemos ese derecho de andar quitándole ni poniéndole hojas a los otros árboles (proyectos, metas, etc.) y tampoco haciendo nuestras, hojas que no son nuestras (éxitos o fracasos de otros), les iba tomando una foto con su árbol a cada señora que iba terminando, nos sentamos de nuevo en círculo para compartir. Después les pasé las hojas de la bitácora de la sesión con tres preguntas (formato al final), mientras, pasaron las papas que quedaban, ocurrió que la sesión anterior me regresé con las papas pues al terminar se fueron rápido, así que en esta ocasión se las ofrecí con tiempo. Las que fueron terminando, mientras las demás continuaban escribiendo, fueron llenaron su diario personal. Posteriormente realizamos el cierre, fue breve, sin embargo sí expresaron cosas significativas para ellas, les agradecí su participación y las invité a que se colocaran frente a los árboles para tomar una foto del grupo. Se fueron despidiendo y de nuevo Meletea se quedó a ayudarme a acomodar las sillas y recoger mis cosas, otra señora se quedó también para contarme algo que le sucedió el fin de semana y necesitaba decírselo a alguien, tuvo un suceso familiar con su hija adolescente y realmente estaba afectada, la escuché y traté de facilitarla.







4. Cambios observados en las participantes (datos conductuales y citas textuales)

	Transcripción	Inferencia
1	*después de la experiencia estructurada compartieron lo siguiente*	
2		
3		
4	F: ¿en qué momentos ustedes recuerdan haber quitado o puesto hojas	
5	con quien nos relacionamos, o nos han puesto o quitado hojas a	
6	nosotras a veces, desde los papás hasta las personas con las que	
7	actualmente nos estamos relacionando?	
8		
9	Euterpe: creo que es importante, ahora sí que reconocer todo lo del	
10	arbolito, tanto tus virtudes tus defectos como lo que tú haces, porque	
11	eso es lo que eres, porque a la mejor muchas veces puedes ser tú	
12	alguien ante los demás pero realmente no eres tú, sería importante	
13	analizar y decir ¿de veras es cierto que manifiesto lo que soy?	
14		
15	F: tú dices entonces, a mí como que esto me dio claridad como para ver	
16	todas esas partes que soy, y que te pareció importante haberlo	

reconocido

Euterpe: porque fíjate, a veces puede ser una persona que tú la vez, muy fuerte, muy importante, o muy, no sé, y en su interior pues tiene miedos, o sea no manifiesta, eso creo verdad

F: ¿qué descubriste en lo de tu árbol?

Euterpe: no descubrí nada, lo que está ahí es lo que soy, y yo siento que sí lo manifiesto lo que soy, yo creo, no sé

F: y a qué conclusión llegaste de responder ¿quién soy?

Euterpe: ¿quién soy?, lo que dicen las hojitas, soy una mujer, soy un ser vivo con defectos y virtudes y trato yo de ser quien soy, a mí en lo personal no me gustan ni las mentiras, ni aparentar lo que no soy, ni hacer una gran fiesta si no tengo dinero, yo trato de ser quien soy, bueno yo así lo considero, no sé, no sé las que me conocen, jajaja

F: tú tratas de ser quien eres, como eres

Euterpe: sí, no disimulo, si no tengo dinero ni modo

F: ya, escuché dos veces que mencionaste la cuestión del dinero

Euterpe: sí, lo que pasa es que yo conozco muchas personas que por ejemplo en cuestión de dinero como que manifiestan y en realidad no

F: ahí es donde tú has tenido la experiencia de la imagen de otra gente, que aparentan una cosa y en realidad no son , en la cuestión del dinero

Euterpe: así es

F: y con respecto a lo de que a veces pegamos hojas en donde no deben ser o dejamos que nos quiten hojas

Euterpe: yo en lo personal con mis hijos no soy así ¿eh?, o sea, por ejemplo tengo mi hermana que dice: “no que mis hijos puro diez”, bueno se alaba, yo no, porque incluso mis hijas me han dicho, hay mamá, mis hijas están becadas, igual como todos los niños así, están becadas, estudian, ya van a salir, o sea bien , mi hija quisiera que yo lo presumiera igual, yo le digo: “eso es tuyo, es tu beneficio, es tu obligación estudiar para ti”, sí me da gusto, pero ahora si como lo acabamos de ver aquí, no es un logro mío, yo cómo voy a decir, que mi hija, ya va a salir en

diciembre, pues ella, ella que diga porque ella lo es

Musa16: te sientes orgullosa porque te han respondido bien tus hijos

Euterpe: sí pero no voy a andar diciendo, mis hijas esto o el otro porque no soy yo

F: es su arbolito, y tú dices, bueno yo respeto que es lo tuyo y tú eres quien debe estar orgullosa más que yo

Mnemea: pero uno también se siente orgullosa de los logros de los hijos, eso es innegable, mucho fueron ellos, pero mucho también fue el entorno familiar

F: algo importante porque comentas que tu hija te dice mamá pero es que tú porqué no lo presumes, algo así ¿no?

Euterpe: lo que pasa es que yo tengo una hermana que huuy bueno, toda así mucho, entonces dice pues tú también dile, porque mi hermana está: "es que mis hijos", mi hermana o pero otras personas, yo me siento bien, la que presume es porque yo creo que ella carece de eso y por eso presume a los hijos ¿no?, digo yo así lo veo

Aedea: lo que pasa es que hay personas así pues, de que todo lo máximo ellas, mis hijos lo mejor, muy limpia en su casa, o sea, todo lo contrario a lo que son, cuando en realidad no es lo que dicen pues

Mnemea: no son congruentes

F: entiendo que a ti eso no te gusta (*refiriéndome a Ma*)

Euterpe: no me perjudica, pues, que otra persona me presuma pues

comenzaron a hablar varias señoras a la vez, entonces
F: a ver , vamos a prestar atención, porque estamos hablando todas, a ver, yo entiendo que Euterpe dice: "mi hermana es así y otras personas, pero a mí eso no, yo así no"

Euterpe: no me perjudica

F: no te perjudica, pero tú dices yo así no, como mi hermana es así a mí no me gusta, yo no voy a ser así, y no voy a presumir lo de mi hija porque aparte es un éxito de ella, no mío, el detalle es que tal vez la niña o la señorita, podría ser, no estoy diciendo que es, que a lo mejor dice,

mi mamá no valora esto que yo estoy haciendo ¿si me explico? y es algo que a lo mejor ella lo necesite, no sé, estoy inventando porque tampoco sé el caso, si la niña lo dice, pudiera ser, nada más como para que Euterpe diga ¿será que sí o no?

Euterpe: yo lo entiendo así y se lo he hecho entender a ella, le explico cómo está la cosa y ella lo entiende, finalmente lo entiende

F: estás en lo dicho, que ella, es su éxito, sí se lo valoras y que a ti no te gusta andarlo pregonando porque las personas que lo hacen, a ti no te parece que sea lo correcto

Euterpe: sí

F: ahora sí, algo estaban compartiendo por acá, Urania decía…

Urania: yo nada más decía que a lo mejor no es presunción, que si está contenta y lo puede decir nada más porque se le salió

Euterpe: pero, ¿en cada plática?

Musa16: porque se siente orgullosa del logro de los hijos

Euterpe: porque a veces la gente no lo tiene, yo lo veo en las personas, es, como ellas no lo han logrado, generalmente es cuando no tienes el logro, si tú no tienes qué presumir, pues presumes lo de los demás, que a mí ni lo mío me gusta, de todas maneras

F: ni lo tuyo, no quieres compartir con otra gente

.

.

.

F:que dicen las demás, …Musa13, Clío, Calíope

Calíope: yo estoy de acuerdo con Euterpe en ese aspecto, pero igual de momento, que no es que sea el tema, por ejemplo, mi hija, pasó el examen de la UdeG, a lo mejor ni venía al tema, pero a mí sí me da gusto que haya entrado a la universidad de Guadalajara y sí lo saco, aunque no venga al caso

Euterpe: vamos a suponer que tú lo dices ahorita, pero no lo vas a decir en cada sesión, a eso me refiero

Calíope: decías que a lo mejor no venía al tema y tú vienes con esa

alegría o estás contenta

F: a ver, a lo que vamos es que los triunfos de los hijos le pertenecen a los hijos y que los papás podemos o no estar satisfechos o también orgullosos de esos mismos logros, pero que no nos lo apropiemos, tenemos claro que son sus éxitos, y yo tengo los míos propios, en esas estamos, de ahí surgió el tema ¿verdad? Me interesa mucho que retomemos eso de querer imponerle a otros lo que yo creo, o que a mí me impongan lo que otros creen, porque de ahí emana la aceptación que tengamos de los demás o el yo sentirme aceptada por los demás, y si eso ocurre entonces nuestras relaciones van a ser distintas, porque yo acepto cómo es mi hijo que es diferente a mi otro hijo lo acepto y lo respeto así como es

Clío: y por ejemplo, entre hermanos que lo hacemos, "porqué no eres como tu hermano", se vuelve involuntario, es para impulsarlo, "si tu hermano puede, tú puedes" y no es cierto, hasta chinita me puse, porque yo con la demás gente no, pero con los niños, creo que ya les intercambié todas las hojitas, tengo niña y niño, y son tan distintos, nada más porque yo sé que son hermanos, pero nada tienen que ver, pero yo ya les cambié todas las hojitas de los árboles, sí ya lo hice

F: y te diste cuenta de eso, ¿qué cosa podrías hacer con respecto a eso?

Clío: respetarlos

F: ¿de qué manera los vas a respetar?

Clío: no compararlos y dejar que cada uno, además son tan distintos, no sé porqué lo estoy haciendo, porque no hay ni punto de comparación de uno y otro, empezando porque no son del mismo sexo

.

.

Musa13 expresó su preocupación por el ejemplo que le está dando a sus hijas, que siente una gran responsabilidad por ello, se juzga a sí misma, cómo aprenden todo de los padres, lo bueno y lo malo, hay que aceptar lo que uno no hace bien para mejorarlo y que los hijos no lo aprendan, surgió entonces la relevancia del autoconocimiento para irnos transformando y ser realmente lo que somos. Irnos dando cuenta de la manera en la que nos vamos relacionando, si es de manera aceptante y respetando o no es así. Talía preguntó sobre los fracasos de los hijos, cual es la actitud de los padres ante eso.

202		
203	*en el cierre expresaron lo siguiente*:	
204	Calíope: yo me llevo que tengo que ser más auténtica, y sobre todo que	
205	tengo que respetar a las personas, en especial a mis hijas, a mi esposo,	
206	dejar de cambiar etiquetas queriendo que sean como yo quisiera que	
207	fueran	
208		
209	Musa16: yo también eso, es lo que pienso, tratar de ser diferente de	
210	cómo he sido hasta ahora, que los deje ser, ni criticarles, decirles las	
211	cosas diferente, no me sabía expresar, sí aprendí algo aquí, debo de	
212	ser diferente para poder hablar con mis hijos, como amiga, como una	
213	hermana, para darles la confianza para que ellos se puedan abrir de los	
214	problemas que puedan tener….	
215		
216	F: quieres mostrarte a tus hijos de una manera diferente, para	
217	comunicarte de una manera diferente	
218		
219	Musa16: exactamente	
220		
221	F: gracias Musa16	
222		
223	Mnemea: nosotros tenemos el poder de cambiar las cosa, la voluntad y	
224	el poder lo tenemos, si nosotros queremos hacer algo, lo vamos a	
225	realizar porque es nuestro deseo, si queremos bienestar para los demás	
226	hay que ser muy prudentes porque a veces nuestra actitud dice una cosa	
227	y nuestras palabras otra, yo tengo cuatro hijos y como los dedos, todos	
228	son diferentes, aparentemente recibieron la misma educación pero	
229	tampoco es verdad, conforme van creciendo ellos también de sus	
230	errores van aprendiendo si nosotros les permitimos que ellos tomen la	
231	decisión de hacer las cosas bien o mal, ya decidieron, ya lo hicieron	
232	ellos, tendrán el resultado aunque a uno le afectara	
233		
234	F: gracias señora Mnemea	
235		
236	Meletea: yo quiero decir que tenemos que ser tolerantes	
237		
238	F: tengo que ser, recuerden que hablamos en primera persona	
239		
240	Meletea: sí, tengo que ser tolerante, porque se da uno cuenta, como dice	
241	Clío, simplemente alrededor nuestro, somos individuales, somos	
242	diferentes, actuamos diferente, pensamos diferente, no podemos querer	
243	que piensen como nosotros, tolerante, tener respeto, respetarle sus	
244	creencias o como son, y tolerar porque no podemos cambiar el mundo	
245	ni a las personas, entonces mucha tolerancia, mucha paciencia	

.
.
F: gracias Meletea

Urania: yo que soy un ser humano lleno de virtudes y defectos con mi propia voluntad y decisión, y que debo aceptarme especialmente a mí para poder aceptar y respetar a los demás, a mi alrededor, a mis hijos, sus gustos, no imponerles cosas que ellos no quieren hacer, o como decían, quiero que hagan algo porque a mí me gusta aunque ellos no, respetarlos

F: gracias Urania
.
.
Talía: yo digo igual, que por medio de esta sesión me di cuenta de realmente quien soy, me conocí más, tanto partes positivas como negativas, pero también al mismo tiempo se me hizo interesante eso de que a través de la vida le vamos pegando hojitas a los demás o ellos a ti, definitivamente cambiar eso, si te las quieren pegar que no te dejes y si tú las quieres pegar, darte cuenta a tiempo y no hacerlo

F: gracias Talía
.
.
F: ¿Las demás?, ¿Aedea?

Aedea: me estaba durmiendo, ya veía a una, ya veía a otra, pero igual también que todas, me conocí mas pues quien soy con mis defectos con mis virtudes, sí o sea, respetar más a las personas, conocer más a las personas, que más que más,…..tratar de cambiar cosas que tiene uno mal para mejorarlas

F: darse cuenta de las cosas que me limitan para crecer y a ver qué voy a hacer con eso ¿verdad? Gracias Aedea

Euterpe: yo ya diría lo mismo de todas, todas tienen razón

F: ¿Clío?

Talía: está muy calladita

Clío: esto sí me pegó, me llevo mucho trabajo

F: acción, te diste cuenta de cosas y ahora hay que actuar, hay que ver

290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301	qué voy a hacer con eso Musa13: yo me llevo que tengo que trabajar que Musa13 tiene que ser original, la Musa13 que es, y que las cosas que ella se da cuenta que no tiene bien las tengo que trabajar y que no dejo de ser yo, así como tú dices, porque a veces grito, me enojo y si me doy cuenta de eso, bueno, si hoy lo hice mal mañana lo tengo que hacer mejor, eso es lo que yo me llevo F: gracias Musa13 F: gracias a todas por su participación de hoy	

5. **Reconocer los recursos personales y ambientales (teóricos, afectivos, habilidades, etc.) que se descubren y desarrollan**

Reconozco mi disposición para realizar lo mejor posible las sesiones, mi persona completa comprometida con que resulte bien, en beneficio de las señoras, me encuentro que puedo escuchar y retroalimentar, reconozco también que las señoras están intentando facilitar, lo cual me dio gusto.

Por otro, el salón donde son las sesiones está más cómodo, ya que le pusieron cortinas y ya no hay el inconveniente de que entraba mucho el sol.

6. **Reconocer los obstáculos/límites enfrentados, personales, de la institución, de las otras personas**.

El obstáculo principal que sigo teniendo es en relación a la incertidumbre de poder o no llevar a cabo la facilitación, de no saber qué cosas pueden surgir en la sesión y de si seré capaz de acompañar y realmente poder establecer las condiciones necesarias para la intervención.

Había estado poniendo señalizaciones para guiar a las personas hacia el salón donde estoy dando el taller, al terminar las quitaba, resulta que en esta semana me pusieron en los mismos letreros: favor de no pegar anuncios en los muros, no supe quien lo hizo, pero en fin, ya no pondré las indicaciones las siguientes semanas, como quiera ya las señoras saben dónde nos ubicamos.

Hay algunas señoras, tres para ser precisa, que interrumpen a las demás, hablan cuando algo quieren decir sin importarles si otra está hablando, una es la señora que ya es más mayor, otra es la que llegó nueva y otra que ya había comentado que habla cuando otras hablan y cuando ya le estamos prestando atención a ella, ya no sabe qué decir.

7. **Evaluar el desempeño de forma escrita de cada sesión (¿de qué se dan cuenta?, ¿cuáles aprendizajes se van logrando?**

En lo personal me doy cuenta de que me siento más en confianza con el grupo, siento que ya las voy conociendo un poco más, tanto en lo que han compartido, como en la forma en la que interactúan en el grupo. Como grupo comienzan a interactuar entre ellas, ya se retroalimentan, algunas lo hacen en forma de consejo, otras de apoyo.

Pienso que el clima de confianza para compartir se está dando, aunque algunas señoras aún se resisten y continúan hablando desde la razón.

Pienso que el objetivo de esta sesión sí se cumplió, la mayoría, por no decir todas, se reconocieron como personas valiosas de manera integral, y lo más importante fue que reconocieron la importancia de aceptar y respetar a las demás personas, así como ellas merecen ser aceptadas y respetadas por los demás.

8. **Expresar la relación del trabajo con las actitudes propias del ECP.**

La intensión con la actividad propuesta es que las participantes exploren varios aspectos de su vida, para que respondan con cierta soltura sobre quiénes son, lo cual implica un mayor autoconocimiento, que las vaya acercando a su sí mismo, que las lleve a lograr esa autenticidad y congruencia que se necesita para lograr ser auténtico con los demás, ya que como dice Rogers en su libro Libertad y creatividad en la educación, “Ser sincero, auténtico, honesto o coherente significa tener las mismas actitudes hacia sí mismo. No se puede ser auténtico para otra persona si no se es auténtico para sí.” (Rogers, 1991:150); con la idea de que en la medida de que ellas se reconozcan, se respeten, se acepten, lo podrán hacer también hacia los demás.

“Significa la aceptación del otro individuo como una persona independiente, con derechos propios. Es la creencia básica de que esta otra persona es digna de confianza de alguna manera fundamental.” (Rogers, 1991:148).

Podrán aceptar esa individualidad del otro, respetando sus deseos, reconociendo sus necesidades y sobre todo reconociendo su dignidad de persona, si esto llega a ocurrir, sus formas de relacionarse se tornarán de persona a persona.

Por otro lado, el grupo como tal, noto que presenta todavía características de la primera fase: fase de expectación y dependencia, según Barceló (2003), ya que están esperando que yo de indicaciones, hacen preguntas directas, resultan comentarios graciosos como para disfrazar su angustia (lo noto en especial en una de las señoras), sin embargo me parece que sí se han dado comunicaciones significativas entre las señoras.

9. **Escribir cómo se van logrando los objetivos que orientan la intervención.**

La actividad seleccionada pretende que las participantes reconozcan una serie de aspectos que van dando soporte a su definición de quienes son, sin embargo, eso no define su “yo”, esperando que puedan dar una respuesta más pensada a la pregunta ¿quién soy?, y logren entonces esa autenticidad que las llevará a interactuar desde su centro, pretendiendo además que reconozcan que están rodeadas por otras personas

semejantes a ellas y tan diferentes a la vez, únicas y tan merecedoras de respeto y aceptación como ellas mismas, al reconocer lo anterior, y ver con lentes aceptantes a los que las rodean, sus relaciones se tornarán diferentes.

10. Integrar la retroalimentación recibida en clase y en el reporte anterior.

Los comentarios que me hicieron en la clase me esclarecen dudas que me van surgiendo, sobre cómo reaccionar ante situaciones específicas como el hecho de que las participantes no admiten o no reconocen estar inquietas o algo que la esté evidenciando de manera no verbal, también que hay que confrontar, siempre y cuando primero reciba a la persona.

Apéndice 16. Transcripción completa de la sesión 8

Después de la actividad compartieron lo siguiente:

Mnemea: Pero a veces se dejan llevar por el enojo, al igual que las personas y tenemos distintos puntos de vista

F: es la idea, que nosotros pensemos, en nuestra experiencia, si hemos estado ante una situación así, donde hay dos diferentes puntos de vista y cada quien quiere tener la razón, y cree tener la razón, y es generador esto de conflicto, ¿verdad?

sí *(varias dijeron o acentuaron con la cabeza)*
se quedaron calladas un ratito

F: Les puedo hacer unas preguntas sobre la historia para ir soltándonos

Meletea: nos quedamos muy pensativas

F: ¿qué descubrieron los pájaros cuando se pusieron en la misma rama?

Euterpe: que los dos tenían una razón

Meletea: que cada quien tiene su punto de vista y tienen sus razones cada quien, que pueden coincidir o no, cada quien dice: yo tengo la razón

Euterpe: yo lo veo como con mis hijas, que van a ir a una fiesta, no es que mira, no vayas, o más temprano, o así, y ellas no, es que tú no me tienes confianza, y yo le digo, no, es que a ti sí te tengo confianza, pero es la situación, total que cada quien piensa diferente, uno piensa en la protección de ella, en todo lo que está pasando, y ella piensa que no tienes la confianza hacia ella, que yo no le tengo confianza a ella, entonces ahí son dos puntos de vista, a la mejor ella tiene razón, de cómo ella lo está viendo, pero yo también tengo razón de cómo yo lo estoy viendo, yo creo que por ahí va, ¿no?

F: Sí Euterpe, la verdad absoluta no la tiene ninguna de las dos, la niña dice, yo me quiero divertir y no voy a ser nada malo y Euterpe dice, hay mucho peligro, o la hora, y a la mera, las dos tienen su propia verdad, su realidad, su razón, y ¿qué haces tú en un caso como esos Euterpe?

Euterpe: pues yo platico con ella y le digo, no es que no te tenga confianza, y ya le explico cómo está la situación, y ella, bueno sí, pero yo me voy con cuidado, me voy con mis amigas, y bueno, empezamos a tratar de ponernos de acuerdo, porque finalmente pues las dos tenemos la razón, pero hay que hacer comprender, como los pájaros, mira,

ve desde acá abajo, o sea, hay que ver y ser flexibles y escuchar pues, no cerrarse, y no porque lo digo yo, hay que verlo de lado de ella y del mío y entre las dos llegar a un acuerdo, yo así lo hago

F: ¿qué opinan las demás?

Meletea: es cierto, que hay que uno dar sus razones y llegar a un acuerdo, porque de todos modos se va ir a la fiesta, y uno se va a quedar

Euterpe: sí, uno como mamá, para que ellas se cuiden y se enseñen a percibir más que nada, que no sean tan confiadas

F: como bien dice Euterpe, como que exponer lo mío pero también escuchar a la otra parte, conocer su punto de vista, conocer su argumento, conocer qué es lo que ella está necesitando, y entonces como que mediar, como que llegar a un acuerdo, ni ser completamente yo, la que imponga, ni tampoco ceder totalmente a las exigencias y necesidades de la otra persona, como negociar, como ganar-ganar, siempre teniendo en cuenta, por supuesto, que la otra persona también tiene razón, que su punto de vista también vale, como vale el mío

Talía: yo también, ¿sabes cómo lo veo?, a veces por ejemplo, en una familia que tiene muchos hijos, a la mejor yo tengo un concepto de mi mamá, pero mi hermana tiene otro, mi hermano tiene otro, y el de en medio tiene otro, y quizás fue la misma situación, por ejemplo en la cena de Navidad, pero cada quien la percibió de diferente manera y a veces, no pero por qué dices eso, si estuvo padre, acuérdate los regalos, me quedó muy rico el pavo, no sé, él te puede decir, no, es que tú llegaste tarde y se atrasó la cena, cada quien lo ve diferente, aunque seamos la misma familia, cada quien tiene su punto de vista de la misma situación

F: efectivamente, eso nos quedó clarísimo, ¿verdad?, que otros no tienen mis mismos ojos, tienen diferente visión, aunque sea lo mismo que estemos viviendo, cada quien lo percibimos de diferente manera, ¿a qué nos lleva esto en nuestras relaciones?

Talía: al respeto de las opiniones, a respetar que el otro no piensa igual que yo

F: ¿a qué más nos lleva?

Urania: a ponernos de acuerdo

F: sería más fácil ponernos de acuerdo

Aedea: al diálogo

Euterpe: a ser flexibles

F: porque podríamos dialogar desde otra parte, ser flexibles en el diálogo, en aceptar y recibir también lo que el otro me está transmitiendo, me está dando, porque sé que vale también

Clío: a ceder

F: a ceder a veces dices, ¿como en qué situación Clío?

Clío: con el esposo, no sé, alguna discusión o algo, siempre tenemos algún disparejo

F: tenemos muchos, piensa en uno específicamente

Aedea: ceder en algunas ocasiones, no en todas

F: pensemos todas en alguna situación en la que hayamos cedido

Euterpe: yo por ejemplo, con mi esposo, lo que es Navidad, año nuevo y así, desde que nos casamos lo hemos negociado, porque yo he visto en matrimonios ese conflicto, que vamos con la mía, que vamos con la tuya

F: en tu matrimonio, ¿se presentó eso?

Euterpe: no, yo he visto en otros, en el mío no, porque desde un principio nos pusimos de acuerdo, el 24 nos vamos con la familia de él, o sea lo que él diga, eso se hace el 24, y en año nuevo, lo que yo diga eso se hace, si yo digo, vamos con mi hermana, o aquí nos quedamos, lo que yo diga eso se hace, nos pusimos de acuerdo en las fechas, hay otros matrimonios, como que no se ponen de acuerdo, que otro ratito, que está bien padre no me quiero ir

F: ustedes lo negociaron desde un principio

Euterpe: desde que me casé, así ha sido, ya sabemos, como una regla establecida, ya no hay vuelta de hoja, por ejemplo, en la familia de mi esposo, son, vive su papá, su mamá ya falleció, son cinco ellos, también existe el conflicto, como en otras familias, no, por qué nos vamos a reunir en esa casa, el señor no tiene casa, va con los hijos, entonces lo que hicimos, también hicimos otro acuerdo, de que cada Navidad, en cada casa, y para no decir que con quien, va por orden de edades, por ejemplo, mi esposo es el más grande, el año pasado nos tocó en mi casa, y este año va a tocar con mi cuñada, porque es la que sigue, y así sucesivamente se repite el ciclo, entonces la Navidad ya sabemos en dónde va a ser

F: Ya no hay discusión, porque ya está bien establecido y todos los de la familia aceptan esa negociación o aceptaron

Euterpe: bueno, hay uno que el año que le tocó a él, dijo: "yo me voy a reunir con mi familia", o sea él se apartó del grupo, ni le hacemos caso, nosotros no vamos a ceder, porque nada más es uno y somos cinco familias, la mayoría

Meletea: democracia

Euterpe: sí, bueno, y yo así le hago hasta en la escuela, la otra vez había un conflicto, que unos querían fiesta y otros no, de graduación, y yo dije, no, que gane la mayoría, si pierdo no le hace, pero que gane la mayoría, yo así lo hago

F: entonces tú tienes ese criterio, esa estrategia, cuando haya alguna diferencia, pues la mayoría…

Euterpe: sí, aunque yo no esté de acuerdo, yo me adapto, pues la mayoría gana, no me opongo, aunque no esté de acuerdo

F: entonces sí eres flexible en ese sentido, si me toca ser de la mayoría, que bueno, pero si no me toca ser de la mayoría, también lo acepto, dices, ¿no?

Euterpe: pues sí

Mnemea: yo ya hablo de hace mucho tiempo, cuando yo era joven, tenía mis hijos chicos, conforme fueron creciendo, siempre les dije que el respeto y la puntualidad eran muy importantes en la vida, ni nosotros atrevernos a quitarle el tiempo a otra persona, ni que nos la quiten, esa es una forma de llevarse con el ejemplo, mis hijos iban de fiesta y siempre, "mamá me voy a ir a una fiesta", cuando estaban más jóvenes, "sí como no hijo, adónde te vas", "a casa de fulanito", "déjame la dirección o el teléfono por si alguna cosa pasa que sepamos en donde estás", pero el principio nosotros poníamos el horario, ellos pedían permiso, y muy distintos a ahora, ahora los antros empiezan a las doce y las fiestas también, no es posible que lleguen a la una, en aquel entonces las fiestas empezaban a las nueve o diez de la noche, empezaron a crecer y entonces les decíamos, cuando ellos pedían permiso, tú a qué hora crees que es buena para venir, ahí sí se ponían a pensar, a las doce, sí bueno, te dejamos hasta la una, pero tienes que ser puntual, dejaban a dónde iban, teléfono sobre todo, pasan los años, entonces ya los permisos no se piden, cada quien va teniendo su punto de vista y entonces nada más van avisando, yo lo hice, yo le decía mi mamá, mamá, fíjate que se va a organizar una fiesta en tal parte, estamos pensando hacer de esto, y esto, y esto, entonces en ese criterio mi mamá y mi papá se ponían a ver qué era conveniente, a la una era buena hora, a las dos era hora que ya teníamos que estar en casa; además yo nunca me quedé a esperar que mis hijos llegaran de donde se fueran a divertir, yo les decía, tú te vas a divertir y yo me voy a dormir, así es que por favor, cuando llegues, no hagas ruido, pero la puerta los delataba, porque cuando metían la llave, hacían ruido, y ya iban derechitos a su cama, pero era muy importante que los permisos los ceda uno, porque

ya van siendo adultos, jóvenes con decisión, con criterio, aunque yo en mis tiempos fui vanguardista, no todas las mamás pensaban así

Euterpe: todavía, todavía usted se adapta

Mnemea: no sí, yo trato de adaptarme, si no me adaptara, ¿creen ustedes que estaría yo aquí? Pero gracias a Dios y a ustedes también, y a todas las personitas que se han atravesado por mi vida, yo tengo que agradecerles algo, a cada una, a veces por un enojo, a veces una alegría, a veces una concordia, pero todo ha sido bueno, no soy una perfecta, yo me creo perfecta y tengo un montón de defectos, no crean que la vida es así, todo es bueno, y qué bueno que Alma nos esté teniendo la atención de darnos esto, gracias

F: No tiene que agradecer, yo escucho que usted dice que en su experiencia con sus hijos, negoció de alguna manera, a veces usted, cuando fueron de cierta edad, impuso ciertas reglas, y después dijo, los dejé libres, ya a cierta edad tenían cierta libertad de decidir a qué horas iban a llegar, en la confianza que habrá que darle a los hijos ya en ciertas edades, que ya se vuelven adultos, y ya necesitan responsabilizarse de su vida, ¿verdad? Entonces la pregunta era que si nosotros cedemos a veces, ¿qué pasa cuando nosotros cedemos?

Talía: Yo pienso que algunas veces, cuando cedes, no te quedas del todo contenta, porque quisieras que las cosas sí hubieran sido a tu favor, que el que cediera fuera el otro o los otros, pero finalmente es un acuerdo, si el ceder tú, va propiciar el que se llegue a un acuerdo más armonioso, mejor, pues ni modo, ahora sí que a doblar las manos, y ni modo, y cuando es al revés, cuando los demás ceden, te sientes super contenta, porque dices, híjole sí se hizo lo que yo pensaba, o como yo quería, como que hay más satisfacción cuando ceden, que cuando tú cedes

F: claro, ¿alguna experiencia específica?

Talía: pues hace poquito me pasó con una hermana, teníamos una fiesta de quince años, un sábado, y su esposo cumplió años como tres o cuatro días antes de ese sábado, y como caía entre semana pues, obviamente no lo iba a festejar por el trabajo, entonces el jueves nos habla y nos dice: “sabes qué, sí voy a festejar a mi esposo, voy a ser una comida”, ellos tienen casa rumbo a Chapala, “pero sé que tienes otra fiesta” le dije sí, y se me complica mucho ir, porque es en carretera y la fiesta es acá en Guadalajara, no alcanzo a arreglarme, ir a misa, etc. al principio dijo: “ bueno, está bien, si no puedes no vayas”, pero luego, “si no vas, yo ya no voy a volver a ir a ninguna de las de tu casa, y esto va a ocasionar rencores, porque yo siempre voy a tu casa y tú no quieres venir a la mía” y yo así, como que me sacó de onda, “espera, ¿qué te pasa?, es un compromiso que tengo desde hace dos meses, no puedo ir porque primero estaba esto, es una muy buena amiga, quiero ir a la misa, iba otra hermana también, “van a ir amigos, vamos a ir muchas personas no entiendo tu posición”, me dice, “no, tienes

razón, no tengo por qué chantajearte, pero van a quedar rencores", y yo le decía no puedo creer lo que me estás diciendo, estás actuando de una manera infantil, si tú crees que por medio del chantaje me vas a convencer, pues desde ahorita, que te quede claro, no voy a ir, no puedo, y ya pasó, pero ahí sí me quedé como que no cedió de la mejor manera, y sí duro como dos semanas que no nos hablaba, ni a mi hermana ni a mí, y ya después como si nada

F: ¿quién tenía la razón ahí?

Talía: yo pienso que yo, porque yo tenía el compromiso y ella ya lo sabía, decidió de última hora hacer la fiesta, y yo tranquilamente se lo expuse, yo no voy a ir, si voy a tu comida, en mi familia son muy impuntuales, decimos comida y comemos a las seis o cinco, para llegar ahí haces una hora, hora y media, está más adelante del aeropuerto todavía, entonces imagínate, voy para allá, comemos a las seis, a qué hora regreso, voy a la misa, no hubiera alcanzado, fue lo que yo le expuse a ella

F: tú tenías tus razones, ¿cuáles habrán sido las de ella?

Talía: las de ella eran más bien, como sentimentales, que ninguna de sus dos hermanas que vivimos aquí, estuvieran en su fiesta, yo así lo sentí, porque también me dijo: "prefieres a tu amiga que a mí" y yo, "no es que la prefiera, simplemente es un compromiso que yo ya tenía, y que tengo ganas de ir" lo de ella es una fiesta "x", pues no es una graduación, ni una boda, ni nada, lo otro son sus quince años, pero bueno, no había razón que la hiciera entender a ella, por eso yo siento que en este caso, la que tiene la razón era yo, porque ya lo sabía desde hace mucho tiempo

F: ¿no crees que ella habrá tenido algo de razón?

Talía: puede ser, puede ser, poniéndome en su lugar, tal vez ella quería que yo hiciera circo, maroma y teatro, de que ven un ratito y ya te vas, y te regresas, puede ser que sí

Euterpe: como ahí, por ejemplo, tú le hubieras dicho: "¿porqué no lo cambias de fecha?

Talía: sí le dije, hazlo el domingo y nos quitamos de problemas, no, yo ya tengo todo para el sábado y es el sábado

Mnemea: ¿era simple comida o que era?

Euterpe: cumpleaños, su cumpleaños era el martes y se lo iba a festejar el sábado

F: bueno, a la mejor tenía otros invitados no nada más ustedes, ahorita lo dijiste: "si me pongo en su lugar…..", pueden ser muchas cosas, no lo podía mover de día porque tenía más invitados, a la mejor ya tenía contratado el pastel, o ya había comprado la comida, o había contratado la comida, a la mejor ella quería compartir con sus

hermanas, sus razones las tenía, entonces también tenía razón, la razón no nada más estaba de tu parte, ella también tenía la suya

SI: Pero por ejemplo, yo también le decía, ella, ha habido muchas ocasiones en las que, por ejemplo, mi mamá hace una comida los viernes y vamos todos, o un cumpleaños de alguna hija mía, hacemos reunión, algo sencillo, y van todos, y ella ha faltado también, esa razón también se la dije a ella, cuando tú no puedes, porque tienes algún compromiso, yo no te cuestiono ni te chantajeo, como tú lo estás haciendo ahorita conmigo, es lo que me duele, por qué me dices que ya no vas a volver a venir, que ya no me vas a volver a hablar, de qué se trata, yo cuando tú no has podido, y han sido más de las que yo he faltado a las tuyas, jamás he hecho nada, te he dicho nada, tienes tu compromiso, yo respeto, y sí ante eso no me contestaba nada, se quedó callada, pero sí fue una situación medio difícil

F: entonces, ceder a veces lo consideramos como sinónimo de perder, el que cede, pierde, ¿será eso una realidad?

Varias: no, yo creo que no, no

F: ¿porqué piensan que no?

Euterpe: hay porque no, a veces tienes tú la razón, a veces otra persona, o como yo pues, que gana la mayoría, por mí no hay problema, aunque yo quiero una cosa, pero bueno está bien, no me siento mal yo

Talía: pero te da más satisfacción si ganas tú

Euterpe: pues sí pero, no me siento, que tú digas, hay ganadora, pues, no lo normal

F: cuando somos las que “ganamos”, es porque se hace lo que yo digo, ¿verdad?, como que perdemos, si yo tuve que ceder, y ya ni modo

Euterpe: a mí lo que es más importante es quedar de acuerdo, no le hace que ganes tú, que gane el otro, o sea en que están todos conformes, porque tampoco es, en una ocasión, yo era concejal de un grupo, de uno de mis hijos, ya ves que las concejales hacen una fiesta del día del niño, y normalmente va uno y les pregunta qué quieren de comer, me acuerdo que yo fui y le dije a la maestra, “pues vengo a preguntarle a los niños qué les voy a traer de comer”, y la maestra me dijo: “no, no, no, no, no”, traiga lo que usted quiera, bueno, es que acostumbran a preguntarle, “no, no, traiga lo que quiera, porque luego preguntan y algunos dicen, yo quiero pizza, yo quiero hamburguesa, y vamos a suponer ganan las pizzas, se hace la fiesta, traen las pizzas, y los de las hamburguesas no quieren comer, porque no, yo no voté por pizza, yo voté por hamburguesa, mejor traiga lo que usted quiera y se va a fijar que todos felices”, y bueno en ese año yo así me maneje con esa maestra, y sí, yo les llevaba lo que me imaginaba

que les gustaba, y luego les compraba una lapicera, puras cosas útiles, unos cuantos dulces y un borradorcito de los que les gusta, y los niños bien contentos, pues bueno sí tiene razón la maestra, en ese sentido

F: ahí no hubo democracia, no aplicaste ese criterio

Euterpe: bueno es que la maestra era muy tajante para todo, yo de hecho le decía, le voy a hacer cuentas, pues le pides dinero a los niños, a mí me gustan las cuentas claras, ella no, nada, no, digo yo siempre hice las cosas bien, y me gusta que se vean bien, pero ella nunca quiso, digo ahí sí fue diferente, pero por otro lado a mí, lo que se me hace bien, es quedar de acuerdo, no me da coraje, la verdad, la cosa es que estemos a gusto, que no estemos, como decía la maestra, yo no quiero porque yo no quería esto, como yo, lo de Navidad, pues que tiene, no, es que el 24 super importante, no, qué tiene, el día primero lo pasaré yo con mi familia, o sea no me afecta

F: Euterpe te preguntaría si recuerdas, ¿alguna ocasión en la que no has quedado conforme, que no ha habido acuerdo?

Euterpe: ¿alguna ocasión?

F: de toda tu vida, que las cosas no quedaron bien

Euterpe: bueno, a la mejor que yo no haya estado conforme, quizás a mí me hubiera gustado manejar antes de lo que manejé, o tener coche antes, para disfrutarlo más con mi mamá

F: no, pero en una relación

Euterpe: pues cual, pues no, o sea cuando me casé, por ejemplo, no, estuve de acuerdo en todo

Aedea: Euterpe es así, lo que no te parece, dices tú, como que no te afecta, ¿verdad?

Mnemea: aparentemente, las cosas sí afectan

F: entonces Euterpe, vamos a recordar

Euterpe: por ejemplo, en una amistad, que no estoy de acuerdo con ella, mejor me retiro

F: que hayan tenido que acordar algo y a la mera hora surgió algo que dices, yo no quedé conforme con esto, ¿alguna vez o definitivamente nunca?

Euterpe: quedaría yo en desacuerdo si no se cumple lo establecido, ahí sí yo me sentiría muy mal, que tú digas quedamos en esto y al final de cuentas, eso sí, eso sí me molesta

bastante

F: qué situación por ejemplo, platícanos

Euterpe: bueno, no sé si será un buen ejemplo, ahí sí quedé desconforme, en una ocasión mi hermana me invitó a una comida, y ahí donde vive ella, viven tres de mis hermanos. Hay un Hermano con el que no se llevan bien, entonces estando yo en la comida, mi esposo se fue a la casa de mi hermano y luego yo lo andaba buscando porque ya íbamos a comer y habían más hermanos míos, yo fui a buscarlo y estaba con mi hermano, y mi hermano, mira, estoy haciendo esto, y yo me entretuve, diez o 20 minutos, y ya regresamos a la casa de mi hermana a comer, y mi hermana estaba muy enojada, ¿porqué te vas con él sí vienes conmigo, si yo les invité?, entonces ahí yo sí me disgusté, ¿sabes qué?, pues entonces me voy, o sea me voy y si no te parece, pues ni modo, pues los dos son mis hermanos, y a mí no me gusta que me manden, a la mejor ese es mi punto…, no me gusta, entonces le dije: ¿sabes qué? entonces me voy, primero me empezó a decir muchas cosas y yo la escuché, y yo le dije, mejor me voy y vámonos, mis hijos iban empezar a comer, y yo, vámonos, total ella acabó llorando, "no, pero de veras, por favor", y le decía a mi esposo, "mire compadre, usted está de testigo, yo no la estoy corriendo", y ella llore y llore, y me fui, y ya de ahí, pues ella me hablaba por teléfono, yo no le contestaba el teléfono, bueno, ella ya después, cuando hablé con ella, ella dijo: "discúlpame, ya entendí, los dos somos tus hermanos, tú eres neutral", ya entendió y no hubo problema, pero como esas cosas sí me disgustan pues, como injusticias, pues así como de ceder, no

F: entonces Euterpe, dices que esto tú lo viviste como una injusticia, desde tu punto de vista, ¿cuál sería el punto de vista de tu hermana, en ese entonces?

Euterpe: lo que pasa es que ella tiene conflictos con el ser humano, entonces como que ella, no sé, se quiso sentir más importante, porque dijo: vinieron a verme a mí, ¿porque van y lo ven a él?, no sé, como que así lo sintió ella, como que no le estábamos dando la importancia, no sé, pero yo sí iba a comer ahí, nada más que fui a buscar a mi esposo

F: ¿crees que tu hermana tuvo algo de razón?

Euterpe: no, es que ella es muy egoísta, o sea, tan no la tuvo, que después me habló, entendió las cosas, y comprendió que no estaba bien, cómo me va impedir que vea a mi hermano, que no lo visite, que no le hable, o sea, si hay conflicto entre dos personas, porqué me va a afectar a mí

F: entonces tú dices: "yo tenía la razón, mi hermana no tenía razón"

Euterpe: no la tenía, porque ella vivía fuera, tan no veía yo a él, como a ella, vinieron otros hermanos de fuera, era para vernos, no era que yo viera diario a mi hermano, por decirlo así

F: entonces tú dices que ella no tenía razón, yo tenía razón, después ella hasta lloró porque me quedara, pero yo tenía razón, y me fui

Euterpe: o sea, ella no quería que yo me viniera de su casa, pero tampoco quería entender por qué había ido yo, lo que pasa es que a mí no me gusta entrar en esos juegos, de que, como el de las amigas, o me hablas mí y a ella no, a mí eso me molesta bastante, a mí no me pongan condiciones, entonces a mí, eso me molestó bastante, por qué me vas a condicionar a mí, por qué te tengo que ver a ti nada más, y a mi hermano no

F: ¿Qué ven las demás?

Talía: bueno, viéndolo desde el punto de vista que tú nos lo estás haciendo ver, pues ambas tenían sus razones

F: una estaba viendo la hoja verde y la otra estaba viendo la hoja blanca, también tu hermana tenían su razón, tenía sus necesidades, como quiera que sean; tú lo viviste como injusticia, que es egoísta, también mencionaste horita, o, ¿cómo ella no va a pensar que también el otro es mi hermano?, porque ella no eres tú, y ella lo piensa de diferente manera

Talía: pero ante conflictos como ese, el que sepas que cada una tiene su razón, no es que estés de acuerdo con ella

F: efectivamente

Talía: y finalmente vas a tomar tu decisión, sí voy, no voy, punto

F: Pero, ¿qué hubiera pasado si Euterpe en ese momento se ponen en lugar de su hermana?, igual y no se hubiera ido

Euterpe: sí, pero sí yo me hubiera quedado, me vuelve a hacer eso, y entonces, no le hables a mi hermano y yo me empiezo a ser como ella

F: quién sabe, igual y tú le explicas tus razones, que él también es tu hermano

Talía: o aclarar, me voy a quedar, pero no por eso voy a dejar de ver a mi hermano

Euterpe: mira, así entendió

Talía: pues por ejemplo, yo a mi hermana, sí le dije eso, yo le dije: “me estás chantajeando, porque me estás diciendo que si no voy a tu comida, ya no me vas hablar, ni vas a ir a nada mío”, yo le dije: “a mí no me gusta que me chantajees, pero si esa es

tu decisión, es tu problema, desde ahorita te digo no voy a ir”, y ya

F: las cosas claras pues, pero sí en el entendido de que el otro tiene su razón, su punto de vista, sus necesidades, es como pensar en el otro también, es ponerse en el lugar del otro, ante una situación, normalmente situaciones de conflicto

Euterpe: pero que sea una cosa bien

F: bien a tu juicio Euterpe, tu hermana podrá decir, es una cosa bien

Euterpe: bueno, vamos a cambiar los papeles, por ejemplo, si tú hubieras sido la de mi caso, entonces, ¿te retiras de tu hermano?

F: no que tendrías que retirar de tu hermano

Euterpe: sí, es que ella, esos son sus objetivos

F: con que tú te quedarás a comer con ella, no te ibas a retirar de tu hermano, pero tampoco te sientas atacada, ni que te estoy calificando Euterpe, ¿sí me explico?, esto es con el único interés de que cada quien se vaya conociendo, y entonces tú digas, no, es que yo sigo en lo mismo, yo tenía razón, es válido, o podrías decir, otra cosa, y también es válido, ¿sí me explico?, es nada más para abrirnos el panorama, para irnos comprendiendo cada quien

Clío: ver distintos papeles, a ver cómo reaccionaría

Talía: o sea respetar a los demás, sin que el punto de vista esté completamente de acuerdo contigo, ¿ese es el punto no?

F: respetar al otro sabiendo que el otro no soy yo, y que no piensa como yo, pero no soy yo la que tengo la razón

Aedea: pero a veces se pone uno en los zapatos del otro y los otros no se ponen en los zapatos de uno, también no

F: a ver Aedea, ¿como en qué caso?, platícanos

Aedea: eso ocurre pues en no sé, amistades y también con la familia, a veces uno ahí, voy a tratar de comprenderlo, me voy a poner en sus zapatos, le voy a dar la razón, y uno da y da y la otra persona ni siquiera se pone en tus zapatos nunca, quiere que tú no más, tú, tú, tú y yo nada, no pues no

F: darnos un ejemplo Aedea, para poder entender mejor, una experiencia concreta

Talía: algo se movió por ahí

Aedea: no me acuerdo, es que tengo en chorro

F: escoge una, la más reciente

Aedea: pues no, pues es que son con muchas personas, son familiares, son amistades, no me acuerdo de alguna específica, pero sí, yo normalmente, para no entrar en conflicto, para que no haya problema, pues no, le das la mano y te agarran el pie, me ha pasado con diferentes personas, con toda las personas que me rodean, marido, suegro, hijos, amistades

F: en todas, entonces tú cedes, les das la mano y te agarran el pie, en muchas has tenido esa mala experiencia

Aedea: cedo, cedo, cedo

F: ¿qué quiere decir eso, que le das la mano y te agarran el pie?

Aedea: que cedo, cedo y cedo, y pues no, la otra persona, sí, como que sí, al cabo que sí, verdad, ya después digo, no, sabes que, no estoy de acuerdo, pero ya cuando hablo es demasiado tarde, él ya se enojó o sea porque yo también tengo la culpa, yo los acostumbré así, entonces cuando yo digo, no me parece, pues ya no, verdad

F: entonces a ver si te entendimos, dices que en todas tus relaciones, sea esposo, hijos, amigos, a ti siempre te toca ceder, les das la mano y te agarran el pie, y que entonces eso ya no te gusta a veces, y entonces, ya cuando has dicho que no, ellos ya se molestan, porque tú siempre has dicho que sí

Aedea: como que ya estoy trabajando en eso, enseñarme pues, a que tengo que ceder cuando se puede dialogar, y si no me parece, pues no y ya, y si no estoy de acuerdo, pues no, y ya no me quejo, antes me preocupaba más

F: Lo que queremos sacar a la luz, es el hecho de que yo sepa, que otras personas tienen otro punto de vista y tienen su propia razón, no quiere decir que yo siempre voy a ceder a todo

Talía: el saber decir que sí o no

F: lo que estoy tratando de transmitir es que estemos conscientes de que no tengo yo siempre la razón, ni la verdad mía es la absoluta, que el otro tiene su punto de vista, sus razones, su realidad, su forma de ver las cosas, y que no es que yo sea la que éste correcta y el otro no, porque entonces eso nos lleva a tener unas relaciones, ¿de qué forma?, queriendo yo siempre imponer, queriendo mandar, y que si las cosas no salen

como yo digo, pues hasta me deprimo, o estoy enojadísima, porque las cosas no salieron como yo dije, entonces las relaciones así no es la mejor manera. Ante una situación de conflicto, con que yo esté consciente que el otro también tiene sus razones, tiene su forma de ver la vida, tiene sus propios lentes, yo tengo los míos, entonces a la mejor llegamos a una negociación, vamos a dialogar de una manera tranquila, mi forma de estar va ser diferente, mis palabras que salgan van a ser distintas, vamos a poder tener ese intercambio y a la mejor él, como bien dice Aedea, él o ella, no se va a poner en mis zapatos, pero yo sí en los suyos, y yo voy a vivir ese conflicto, de otra manera, la palabra clave es la comprensión, comprensión empática, ¿han oído qué es empatía?, empatía es eso, es que yo sepa que el otro tiene su propio mundo interno y que yo puedo comprenderlo desde su mundo interno, no desde el mío

Euterpe: pero fíjate que a veces es muy curioso, por ejemplo volviendo a mi hermana, ella y yo estamos en la misma situación, por ejemplo, mi papá nunca vivió con nosotros, a mí eso nunca me ha afectado, y a ella sí, ella sí, es que mi papá, a ella sí le causa nostalgia y todo eso, pues como ahí las dos crecimos igual, pero a ella le afectó y a mí no, como ahí pues, también es difícil entenderla a ella, pues las dos estamos en la misma situación

F: es un buen ejemplo de lo que ustedes hicieron ahorita, ante el mismo evento, la misma figura, ante lo mismo, les afectó diferente, entonces ella tiene lo suyo, ella traerá un sentimiento ahí guardado de abandono tal vez, de falta de afecto tal vez, y tú no, y tuvieron el mismo papá

Euterpe: yo por ejemplo me acuerdo, que tenía una amiga que a veces íbamos a tal parte, le pedía permiso su papá y no la dejaba y yo decía, hay que bueno es que yo no tengo papá, yo en aquel momento decía eso, mi mamá fue muy flexible siempre, y entonces yo digo, sabe, no sé por qué a mi hermana le afectó

Mnemea: ¿es más grande ella?

Euterpe: nos llevamos por dos años

Aedea: bien curioso, que te crías en la misma familia, recibes la misma educación y cómo a uno le afecta más que a otro, yo creo que en todas las casas es lo mismo, en mi casa sólo somos dos mujeres, mi hermana me lleva por casi diez años, vive de los recuerdos, y yo le digo: “ya, ya, ya, ya, entierra tu pasado”, me da como impotencia, ya mi papá se murió, y siempre: “es que mi papá me decía, y es que mi papá me decía y bueno que mi mamá”, y ya sea que se pone recordado cosas

F: y a ti algo te da Aedea

Aedea: bueno antes había más dureza, antes los papás eran más estrictos, más duros, más cerrados, más cuadrados, de que aguas, no podía uno ni respingar tantito porque

así te iba, como más duro, bueno así fue en mi casa pues, pero pues yo, como fui la chiquita, es que tú fuiste le chiquis, pues no, le digo, también conmigo fueron duros, muy estrictos, pero ella que siempre tiene recuerdo del pasado y no lo puede olvidar, y le digo no, ya entierra tu pasado, a mí me metían mis buenos cinturonasos, sí me los marcaron, pero no recuerdo yo así, que yo diga, que coraje, no

F: percibieron de diferente manera

Aedea: digo tampoco eran salvajes mis papás, ya cuando pegaba, pegaba dos pero bien dados, los marcaba, pero sí no era de diario, ya era porque de veras ya lo ameritaba uno, mi mamá sí era más nerviocita, pero no me acuerdo….

F: que tengas un rencor o algo así y tu hermana, dices que sí

Aedea: sí, mi hermana sí lo está arrastrando, sí le doy consejos, me da impotencia porque no me hace caso, entonces nada más la oigo

F: ¿y tendrá su razón ella, de decirte estas cosas, de seguir arrastrando?

Aedea: pues yo digo que no, bueno a la mejor sí tiene sus razones, pero yo digo que recibimos la misma educación todos

F: bueno, pero ya quedamos que cada quien percibe de diferente manera

Aedea: a la mejor ella por ser la mayor

F: fueron los mismos papás, pero fueron en diferente tiempo, ella fue diez años antes que tú

Aedea: puede ser que sí tendrá sus razón ella

Urania: yo digo que todos tienen su razón

Aedea: puede tener su razón, pero lo que digo yo es que no puede vivir del pasado

F: pero, ¿quién lo va a decidir eso Aedea?

Aedea: la persona pues, uno decide si vive una en el pasado, atorado, ahí te quedas atorado, no puede vivir con los resentimientos pues, los rencores o corajes pues, uno lo decide, pero es frustrante, se amarga la gente, ya lo más malo que le haya sucedido a uno, porque de una forma u otra le pasan a uno cosas agradables o desagradables, siempre hay obstáculos, uno en la vida siempre y le van sucediendo obstáculos, yo digo que lo que uno tiene que hacer es, brincar los obstáculos, y no se van a terminar nunca, van a es seguir llegando y llegando y bríncale y bríncale y el que sigue, el que sigue y

tratar de superarlos

F: Ir tomando el aprendizaje, ir aprendiendo e ir avanzando; retomando entonces, dices, cuando hablo con mi hermana hasta impotencia me da, ¿qué pasaría si Aedea se pusiera en el lugar de la hermana? pensara pues, sus razones tiene, fue la más grande, debe haber sido una forma muy diferente a la forma en la que mí me educaron, porque además mis papás estaban en todo su vigor de energía, si a mí me daba tres y me los marcaba, igual a ella le daba seis, entonces pues mi hermana todavía lo trae arrastrando y además es ella quien va a decidir cuándo va cambiar, yo Aedea sé que ella podría estar mejor, pero la única que lo puede decidir es ella

Aedea: de mujeres fuimos dos, y cinco hombres, has de cuenta, dos mujeres y casi diez años de diferencia, mi mamá siempre, “es que tú no eres como tu hermana” es que “tu hermana es bien seria”, no sale, era modosita, no le gustaba salir, ella siempre bien quietecita, fue buena niña, pues, yo fui destrampada

F: buena niña, ¿al criterio de quien?

Se comenzó a reír Aedea y se le salieron las lágrimas

F: ¿qué te causa emoción Aedea, que salieron las lágrimas? ¿te acordarás de algo?

Aedea: de verdad fue de risa, no fue de tristeza, cuando me río, lloro

F: ya, entonces dices, recuerdo que mi hermana era toda modosita, de estar en su casa, quietecita, yo, polos opuestos, todo lo contrario, bien alegre, bien pachanguera, bien callejera, bien amiguera, bien gritona, bien traviesa, sí la disfruté, aunque me regañaban mucho, me querían hacer como mi hermana, y yo les decía, “pero porqué”, “es que por qué sales”, “es que a mí me gusta”, “tú no vas a salir”, y yo me daba mis mañas, me salía, sí me regañaban mucho, y yo no me quedé con ese resentimiento pues, sin embargo, mi hermana, que siempre era la imagen bien, entonces ella se quedó como frustrada, como que no entiendo esa parte, ¿Cómo?

Talía: en el fondo, a la mejor se quedó con las ganas de ser como tú, y no lo hizo

Aedea: ¿será?, pues sí me quiere mucho, ella me dice que me quiere mucho y yo lo siento

F: ¿cómo lo sientes Aedea?

Aedea: sí me quiere mucho, pero como que le quedó un corajito conmigo

F: sientes como que tiene un resentimiento hacia ti

Aedea: sí, un resentimiento, como algo de celo, un corajito, algo así

F: ¿en qué lo notas?

Aedea: pues no sé, como que le hubiera gustado ser un poquito como yo, a la mejor, como que no le gusta su forma de ser de ella, es muy cerrada

F: ¿cómo lo sabes?

Aedea: pues porque llora mucho, entonces, y me lo ha dicho, “es que me hubiera gustado ser como tú”, ¿cómo?, le digo, ¿cómo te hubiera gustado ser como yo?, dice: “es que tú, como que eres más alegre, como que te vales más por ti misma”, entonces ella sí, como que se casa y le toca buen marido, y el marido se le murió, ya hace poquito más de un año que se le murió, pero ella se acostumbró, no sabe ni ir a la tienda a comprar un chicle, siempre así, primero en la casa, como que dependía mucho de mis papás, hasta para comprar ropa, ¿qué me compro?, mi mamá, “haber esto”, entonces se casa y también, el marido, es que ayúdame a elegir, a mí no me gusta que me impongan las cosas, a veces cedo pues, pero dependiendo de lo que sea, no me gusta de que voy a comprar algo y me tienen que decir, una blusa, ¿está bien? ¿me la compro o no me la compro?, si me gusta me la compro, si no me gusta, no me la compro

F: entonces tú sí decides

Aedea: sí, yo sí y ella no, ahora depende de sus hijos, lo que sus hijos decidan, y yo le digo, es que no, tú tienes que tener tu propio criterio, tus propias decisiones, como que ella vive en un mundo frustrado pues, no sabe dirigirse ella, no sabe tomar sus decisiones, nada, pero ella no, no trabaja en eso, y no le gusta tomar consejos tampoco, entonces digo, ¿qué hago?, entonces así, como para ir a comprar algo, tiene que depender de sus hijos, no sabe ni manejar, ni nada, los hijos le dicen, no puedo, y ella se agarra a llorar, “es que no me llevan, no me quieren” y yo le digo, no es eso, sí te quieren, es que no pueden, “pero es que si yo fuera como tú, que yo manejara”, “es que nunca es tarde, es que si puedes”, “es que no voy a poder”, “es que si dices, que no vas a poder, no vas a poder, que tienes que decir que sí puedes”, ahora sí que con coraje las cosas, pero no, y el carácter de ella es más fuerte que el mío, ella tiene el carácter más fuerte

F: ¿en qué sentido es el carácter fuerte?

Aedea: cómo te diré……., es bien difícil entender a la agente, ¿verdad?, su carácter de ella, lo que ella diga se hace

Talía: ¿con sus hijos, por ejemplo?

Aedea: yo creo que ya no le hacen caso

F: estamos tratando de entendernos a nosotros, ¿verdad?, que a través de esto que nos estás compartiendo de tu hermana, lo que entendemos de tu parte, es que tú sí toma decisiones, eres independiente a diferencia de tu hermana, y sabes lo que te gusta o no, porque dices, que no necesitas que otro te venga a decir qué blusa te vas a poner, porque tú sabes tus gustos, tomas decisiones, eres independiente, eso es lo que no tiene tu hermana, entonces nosotras te estamos conociendo a través de lo que nos estás comentando de tu hermana. Entonces, sobre el tema que estamos tratando, que es si nosotros somos capaces de entender que el otro tiene sus propios puntos de vista, en este caso, nos estás compartiendo de tu hermana y la pregunta iría por ahí, ¿tú crees que tu hermana tiene alguna razón por la cual esté así?, ¿tiene sus propios motivos?

Aedea: no, la verdad no, no sé

F: ¿crees que tiene razón de estar así, que le da miedo de aprender a manejar, que depende de los hijos?

Aedea: es inseguridad lo que tiene ella, es miedo, es inseguridad tiene

F: pero, ¿tendrá su razón de ser y por algo lo vive ella así?

Aedea: puede que sí, yo me pongo en sus zapatos de ella y trato de entenderla, a lo que yo me refiero es que debe de brincar ellas los obstáculos que se le presentan, eso, con mis anteojos, pero con los de ella, está estancada, no sé cómo hacerle para que ella brinque, ella se siente a gusto porque yo le escucho, de alguna manera, no le gustan mucho los consejos, pero de alguna manera sí me agarra alguno, entonces, a veces que se siente muy mal, me habla y me dice, cuando te hablo, es mi mejor medicina

Talía: se desahoga

F: la escuchas

Aedea: como que se desahoga, como que se siente a gusto, se siente tranquila y sí, se queda muy en paz, sí me da ternura, pero bueno, ya es un carácter así, es muy difícil para que ella cambie, entonces, lo que uno debe hacer, es entenderla, escucharla y apoyarla, y hasta ahí

F: Así es, no puedes hacer más, la vez pasada dijimos que los vínculos afectivos se generan con ciertas actitudes, seguramente Aedea se las está brindando a su hermana, porque su hermana se siente a gusto, para revelarse ante ella, que decíamos, a groso modo dijimos que, confianza, afecto, escucha, comunicación abierta, nos sentimos a gusto.
Bien, vamos a pensar en algún momento de nuestra vida que sí nos hallamos sentido comprendidos por algo, un momento en el cual yo diga, me entendió, me comprendió

Euterpe: bueno yo, cuando me enfermo

F: cuando me enfermé una vez……

Euterpe: siempre que me enfermo, mi esposo, yo veo que sí me entiende mucho

F: ¿qué hace?

Euterpe: hace todo lo posible para que yo esté bien, me lleva con varios doctores, se preocupa mucho, por ejemplo en mi casa, todos se ponen a hacer el quehacer, como que todos apoyan

F: entonces dices, yo sentí la comprensión de parte de mi esposo y de mis hijos, porque me apoyan, porque intentan hacer que yo me sienta bien, dices

Talía: yo me sentí comprendida cuando mi papá estaba muy enfermo, por parte de mi esposo y de mis hijas, que casi no estaba en casa, porque el doctor, en la casa de descanso donde lo teníamos, hacía de comer, comíamos, recoger la cocina, y me iba, llegaba hasta las diez de la noche, fue como un año así, en verdad sentí mucha comprensión por parte de mi esposo, de mis hijas, y también de mis hermanas, porque nos apoyábamos, y mi mamá

F: sentiste comprensión por qué, ¿qué hacían ellos para que tú de sintieras comprendida?

Talía: apoyaba en el que yo no estuviera, vamos, mi esposo me apoyaba en las tareas con las niñas, la cocina, cuando cenaban, lavar su plato y así, cosas que se presentaban en la casa, él las resolvía porque yo no estaba, obvio que llegaba triste llegaba llorando y me apoyaba

F: ¿qué hacía para apoyarte en esa situación?

Talía: me abrazaba, me decía que era algo que yo no podía controlar, que ya estaba muy enfermo, que él no tenía ningún inconveniente que yo estuviera con mi papá el mayor tiempo posible, cuando murió igual

F: entonces tu esposo, igual en el apoyo, como en el caso de Euterpe, y dices: “cuando yo llegaba y llegaba triste, él igual se ponía en mis zapatos y a la mejor pensaba, Talía está triste, su papá está muy enfermo, seguramente necesita un abrazo, un recibimiento”

Talía: un abrazo y ya con eso te sientes bien

F: entonces, la comprensión la vamos notando, desde otros hacia nosotros, cuando nos

apoyan, cuando nos ven cómo somos nosotros y nos dan lo que necesitamos, de ellos hacia nosotros, y de nosotros hacia fuera, para comprender a alguien, ¿qué tendremos que hacer?

Clío: observarlo

Euterpe: apoyarlo

F: ¿por qué será importante observar, qué podemos encontrar si observamos a la gente?

Urania: lo que necesitan

F: claro, si nosotros observamos a las personas, podemos conocer cuáles son sus necesidades, y entonces, podemos ponernos sus anteojos, sus zapatos, y desde ahí podemos comprenderlo empáticamente; una manera práctica o más directa de ser empático, es, ante una situación que pase, para que yo sea empática, yo me pregunto, ¿me ha pasado algo parecido a esto alguna vez, cómo me sentí yo? y entonces puedo imaginarme cómo se puede sentir la persona, puedo ser empático, porque yo ya conozco algo similar a lo que le pasó, ¿verdad?

.

.

F: les voy a pasar la hoja de la bitácora por favor, para que la llenemos, y las que no vinieron la vez pasada, ¿quiénes fueron?, también vamos hacer esta otra actividad, ahorita se las explico, primero la bitácora de este día por favor

Euterpe: ¿cuántas sesiones faltan?

F: dos, dos miércoles más y terminamos, un miércoles más y el cierre

Meletea: y vamos a hacer fiesta ¿eh?

(escriben la bitácora de la sesión)
En el cierre:

Meletea: tratar de entender a la otra persona, sus motivos tendrá, sus situaciones, su carácter, como vimos, todo es lo que traemos, igual nosotros, no nada más se ve uno, no nada más yo pienso en mí, y se tiene que ser como yo, pues no, ya vimos que no, como dice Niurka, cada quien tiene su veldá, en eso sí le concedo la razón, bueno ella lo está viendo de otra manera y es su verdad

Clío: y que si lo aprendemos, si lo ejercitamos, no nos vamos a complicar tanto, porque finalmente, pues cada loco con su tema, casi, casi, y no envolvernos en tanta locura, porque es un cuento de nunca acabar, en cambio, si cada quien, pues es su punto de

vista

Meletea: porque si no, ahí te quedas, de veras, y le sigues dando vueltas y vueltas, y no sales, y no disfrutas en realidad, hay que disfrutar lo que tenemos

Euterpe: Porque, como dijeran, vida nada más hay una

Aedea: tratar de entender a las personas con amabilidad, sin dejarte influenciar

Talía: yo creo que eso que dijo Clío es bien importante, si cada que tienes una situación de conflicto, te pones en los zapatos del otros, desde sus anteojos, desde su verdad, igual aunque no estés de acuerdo con él, va a ser más ligero tomar una decisión, llegar a un acuerdo

Clío: y no te quedas con la frustración

Talía: o con la culpa, “no cedí, se va a enojar”, “pues que se enoje”

F: ¿Qué compromiso nos llevamos?, ¿qué compromiso haría yo, con respecto a esto que me di cuenta?

Euterpe: pues lo mismo, tratar de entender a la otra persona, ponerse en sus zapatos, como él está viviendo la situación, que es diferente a como tú la vives, tratar de entenderlo, de comprenderlo y si se puede tratar de ser flexible

F: Señora Mnemea, ¿usted qué se lleva de esta sesión?

Mnemea: que todas estamos aprendiendo mucho, porque tenemos faltas tenemos errores, algunos corregidos y algunos no, pero yo, echo para atrás lo malo y también lo bueno, porque la vida cuando va uno siendo feliz no nota uno tanto que lo es, pero cuando uno tiene un error, una cosa que nos desagradó de determinada persona, como en un cardex de tarjetitas salta y nos reporta lo que pasó, pero ya nosotros no somos los mismos y tratamos de disculpar las cosas que otro hace y tratamos nosotros de tener menos resentimientos, a veces los resentimientos nos van haciendo retraídos, amargados, desilusionados, pero por un error hay cientos de miles de cosas buenas y de recuerdos buenos así las recuerdo a todas ustedes

F: gracias Sra. Mnemea, ya todas compartieron ¿verdad?, pues gracias a todas por su participación

Apéndice 17. Ejemplo de Bitácora de participante en la sesión 3

Vinculándonos desde el corazón

Nombre: Clio Fecha: 21-Sep 2011

¿De qué me doy cuenta? De todas las máscaras que me he impuesto durante mi vida, y de como me han afectado y han dañado a las personas que me rodean, pero sobre todo que me pesan, ahora que ya no las quiero me da pesar por las personas que ya estan acostumbradas a verme con ellas y no se como llevar el proceso de aceptación.

Tambien el darme cuenta de cuantas etiquetas he venido cargando desde niña cuales quiero y cuales quiero desaparecer.

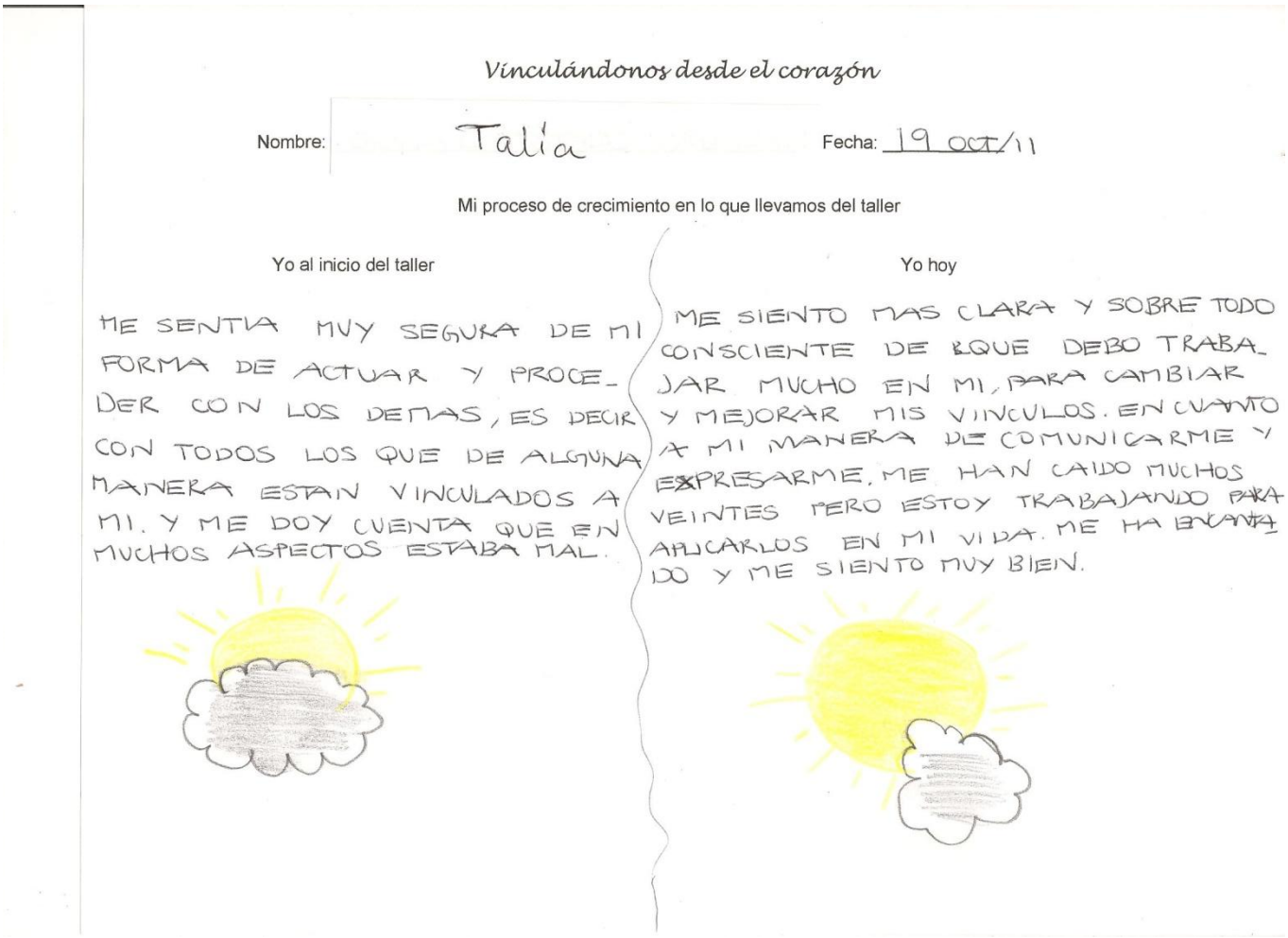
¿Qué voy a hacer con eso que me doy cuenta?

Con el tiempo me he quitado de muchas sobre todo con las amistades.

Ahora tengo que trabajar con las que uso con mi familia porque tal vez algunas no son malas y es conveniente usarlas, pero trabajarlo aceptarlo. y que no me pese llevarlas.

y tratar de cambiar algunas etiquetas pero en eso estoy.

Apéndice 18. Ejemplo de Actividad Dibujo



Vinculándonos desde el corazón

Nombre: Talía Fecha: 19 oct/11

Mi proceso de crecimiento en lo que llevamos del taller

Yo al inicio del taller

ME SENTIA MUY SEGURA DE MI FORMA DE ACTUAR Y PROCEDER CON LOS DEMAS, ES DECIR CON TODOS LOS QUE DE ALGUNA MANERA ESTAN VINCULADOS A MI. Y ME DOY CUENTA QUE EN MUCHOS ASPECTOS ESTABA MAL.

Yo hoy

ME SIENTO MAS CLARA Y SOBRE TODO CONSCIENTE DE QUE DEBO TRABAJAR MUCHO EN MI, PARA CAMBIAR Y MEJORAR MIS VINCULOS. EN CUANTO A MI MANERA DE COMUNICARME Y EXPRESARME, ME HAN CAIDO MUCHOS VEINTES PERO ESTOY TRABAJANDO PARA APLICARLOS EN MI VIDA. ME HA ENCANTADO Y ME SIENTO MUY BIEN.

Apéndice 19. Ejemplo de formato "Cómo me relaciono hoy"

Taller: Vinculándonos desde el corazón

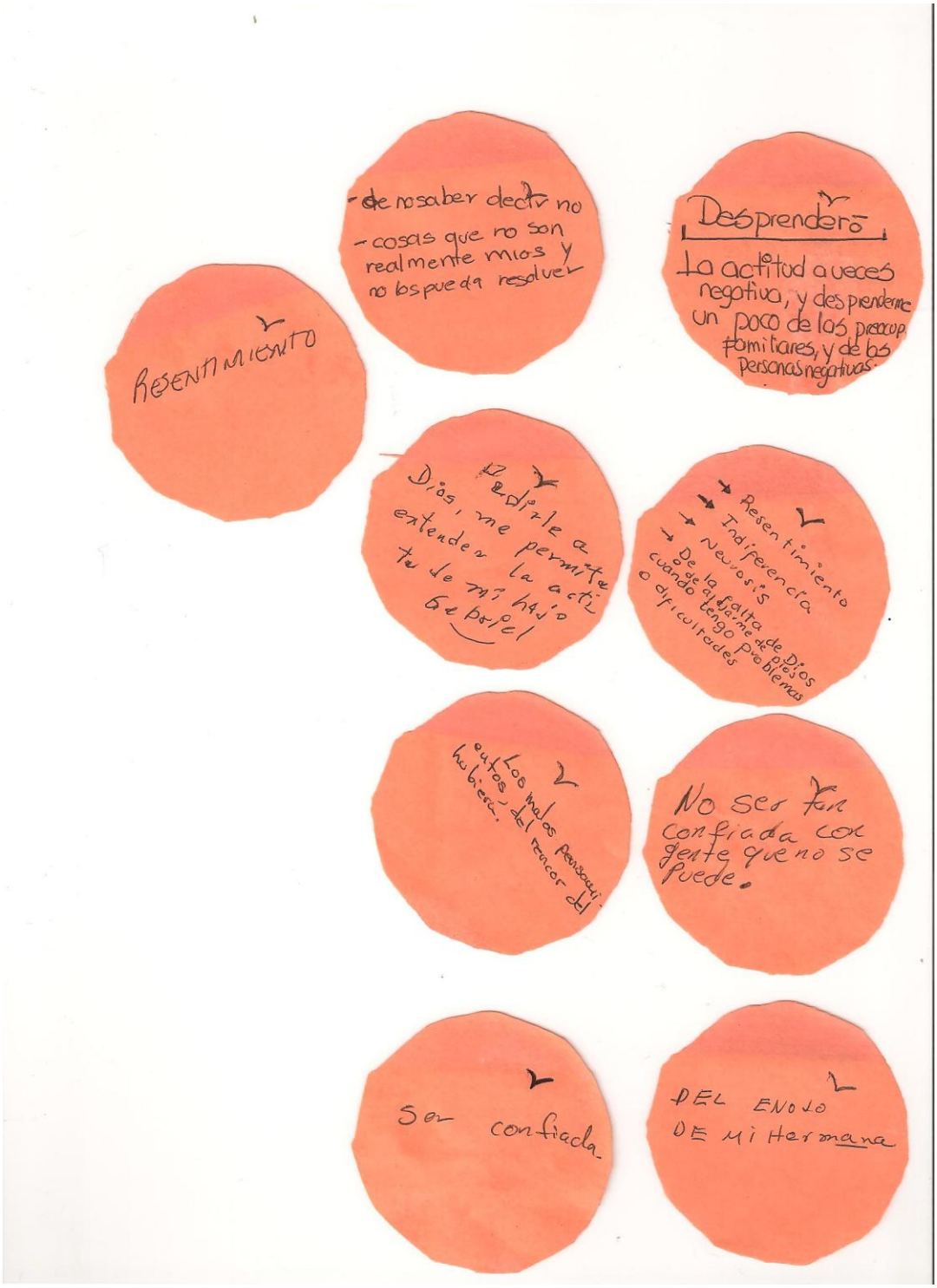
Nombre: Clio Fecha: 9-Nov-11

Cómo me estoy relacionando hoy

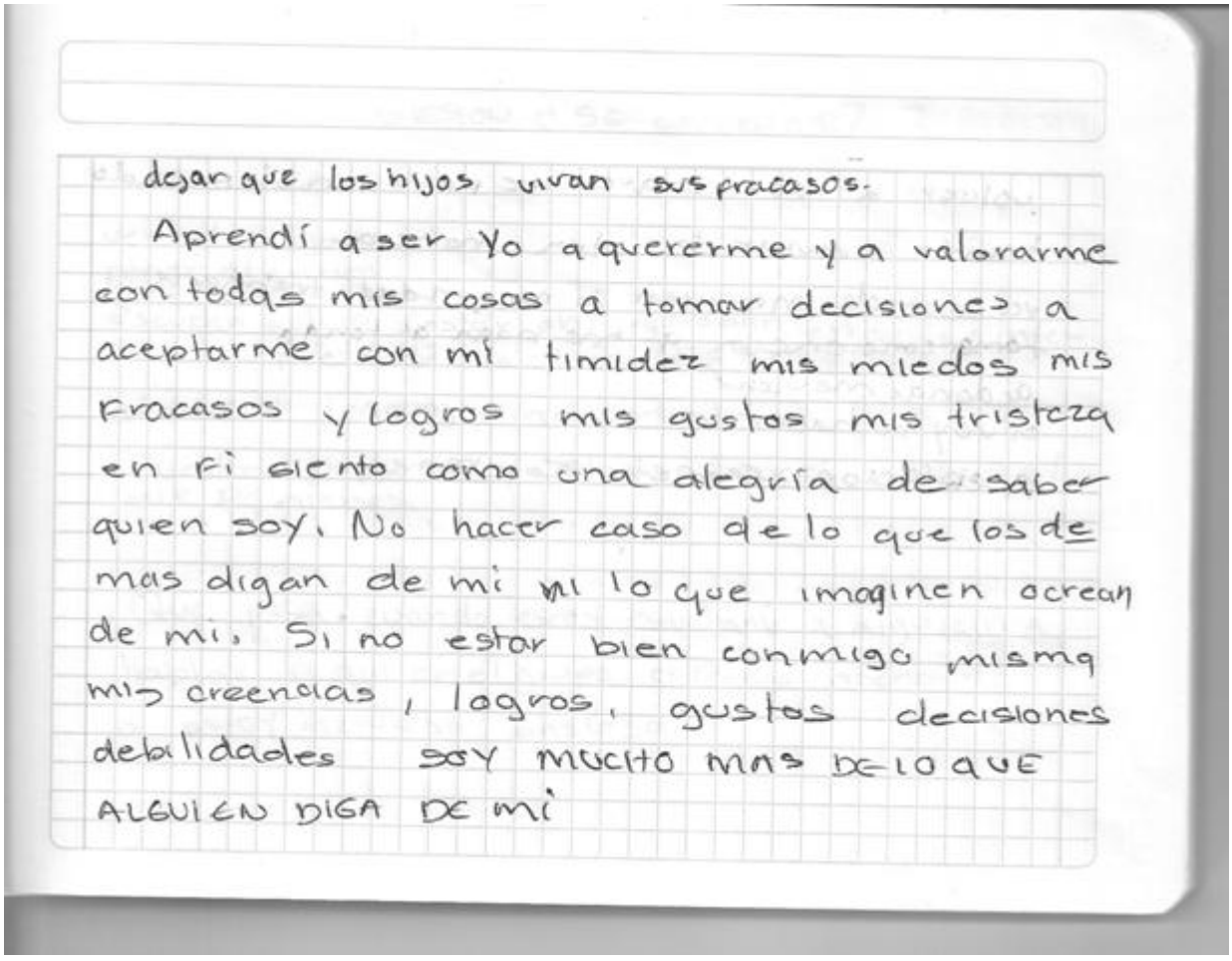
Ante la experiencia de relacionarme con alguien, yo reconozco en mí las siguientes:

Actitudes	Conductas	Sentimientos
He tratado de no ser tan cerrada a la hora de relacionarme, no poner barreras. Ya no exijo, no juzgo. No me enganchó tanto ~~de~~ con las personas.	Ahora saludo con una sonrisa y me abro a conocer a las personas. Y en mi vida diaria trato de escuchar de relajarme mientras escucho de no hablar antes de que la persona termine de dar su mensaje. De ser lo más receptiva posible para dar mi mensaje. Ya no quiero dar consejos o criticar u obligar solamente dejando claro que escuche y que lo comprendo. y si en mis manos esta ayudar adelante ya no me obligo. Trato de fluir y ser feliz. He desenganchado con mucho más facilidad.	Ya no siento angustia a la hora de relacionarme. ~~Se~~ Reconozco lo que quiero y lo expreso. Confort., satisfacción. gusto, alegría, optimismo

Apéndice 20. Ejemplo de foto de actividad



Apéndice 21. Ejemplo de Diario personal



dejar que los hijos vivan sus fracasos.

Aprendí a ser Yo a quererme y a valorarme con todas mis cosas a tomar decisiones a aceptarme con mi timidez mis miedos mis fracasos y logros mis gustos mis tristeza en fi siento como una alegría de saber quien soy. No hacer caso de lo que los demas digan de mi ni lo que imaginen ocrean de mi. Si no estar bien conmigo misma mis creencias, logros, gustos decisiones debilidades soy mucho mas de lo que alguien diga de mi

Apéndice 22. Plan detallado de las sesiones de la intervención

Núm.	Nombre de sesión	Objetivos	Temas	Actividades
1	Introducción al taller y presentación de integrantes	✓ Que las participantes comiencen integrarse en el grupo ✓ Que las participantes comparen sus expectativas con lo que se ofrecerá en el taller ✓ Que las participantes se den cuenta de la manera en la que se están relacionando actualmente	• ¿Qué es Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP)? • Introducción al taller • Presentación de las integrantes del grupo • Reconocer recursos de interrelación actuales	• Explicación breve de: Qué es el Desarrollo Humano y el ECP • Explicación de lo que será el taller de manera general • Presentación de las participantes con dinámica: “Me presento, te presento” • Escribir en el formato “Cómo me relaciono hoy” (Apéndice 2) su experiencia de compartir en parejas
2	Abriéndome a la experiencia	✓ Que las participantes intenten interiorizar ✓ Que las participantes tomen más conciencia de su percepción sensorial ✓ Que las participantes expresen verbalmente sus percepciones	• Percepción sensorial • Contacto consigo misma • Simbolización de la experiencia	• Experiencia estructurada: “comer-sentir” • Plenario • Bitácora de sesión (Apéndice 3)
3	Reconociendo mis máscaras y etiquetas	✓ Que las participantes vayan dirigiéndose hacia su vivir en congruencia ✓ Que las participantes reconozcan las máscaras que usan para relacionarse ✓ Que las participantes identifiquen las etiquetas que les han puesto ✓ Que las participantes	• Autoconocimiento • Congruencia	• Elaboración de máscaras, pegado de etiquetas e interacción usándolas y sin ellas • Plenario • Bitácora de sesión (Apéndice 4)

		reconozcan lo que sí es de ellas y lo que no es		
4	Reconociéndo-me individuo entre individuos	✓ Que las participantes se reconozcan únicas, independientes, dignas de respeto, como otros semejantes a ellas y al mismo tiempo, diferentes. ✓ Que las participantes exploren las dimensiones que las hacen ser ✓ Que las participantes reconozcan que los demás son también únicos e independientes ✓ Que las participantes se reconozcan merecedoras de respeto ✓ Que las participantes reconozcan que los demás merecen también ser respetados	• Autoconocimiento • Aceptación de los demás	• Experiencia estructurada: "Soy parte de un bosque" • Plenario • Bitácora de la sesión (Apéndice 5)
5	¿Sé escuchar?	✓ Que las participantes reconozcan su necesidad de ser escuchadas y se den cuenta si realmente escuchan a su interlocutor cuando se están comunicando ✓ Que las participantes expresen su sentir cuando no se viven escuchadas ✓ Que las participantes reconozcan las características	• Autoconocimiento • Escucha activa	• Experiencia estructurada: "Las cotorras tercas e indiferentes" • Plenario • Bitácora de la sesión (Apéndice 6)
6	Identificando y expresando lo	✓ Que las participantes se den cuenta de la importancia del estar	• Autoconocimiento • Identificación y expresión de	• Actividad: "Panorama de los

	que siento	consciente de lo que están sintiendo a la hora de comunicarse con otros ✓ Que las participantes se den cuenta cuales emociones identifican más fácilmente ✓ Que las participantes identifiquen qué pasa en su cuerpo cuando experimentan ciertas emociones ✓ Que las participantes identifiquen, simbolicen y expresen verbalmente sus emociones ✓ Que las participantes expresen porqué es importante darse cuenta de lo que experimentan	emociones	sentimientos” • Plenario • Bitácora de la sesión (Apéndice 7)
7	Reconociendo mis relaciones significativas y mis recursos para vincularme	✓ Que las participantes identifiquen sus vínculos afectivos y las características que generan estos vínculos ✓ Que las participantes reconozcan sus relaciones más significativas ✓ Que las participantes identifiquen qué necesitan para generar vínculos afectivos	• Autoconocimiento • Relaciones interpersonales	• Actividad: “El círculo” (Apéndice 8) • Plenario • Bitácora de la sesión (Apéndice 9)
8	Me siento comprendida cuando…. (Empatía)	✓ Que las participantes reconozcan la importancia de comprender de manera empática a los demás ✓ Que las participantes reconozcan la	• Autoconocimiento • Empatía	• Actividad: “Viendo con tus ojos” (Apéndice 10) • Plenario • Bitácora de la sesión (Apéndice 11)

		importancia de tomar en cuenta el punto de vista de los demás ✓ Que las participantes reconozcan la importancia de conocer los sentimientos y necesidades de los demás ✓ Que las participantes expresen las actitudes de las personas de las que se sienten comprendidas		
9	Reconociendo mi forma de interactuar de manera verbal y no verbal (Asertividad)	✓ Que las participantes mejoren la capacidad para auto-afirmarse, mientras se mantienen sensibles a las necesidades de los demás ✓ Que las participantes se den cuenta de la manera en la que se comunican, de manera verbal y no verbal ✓ Que las participantes identifiquen la forma efectiva de comunicar su postura, sin dejar de pensar en su interlocutor	• Autoconocimiento • Asertividad	• Actividad: "¿Qué tan asertivo soy?"(Apéndice 12) • Plenario • Bitácora de la sesión (Apéndice 11)
10	¿Cómo me relaciono conmigo misma y con los demás a partir de este taller?	✓ Que las participantes expresen sus cambios reconocidos en su forma de relacionarse con otros y consigo mismas, a partir de este taller ✓ Que las participantes expresen de manera verbal y escrita los cambios que han	• Evaluación del taller	• Actividad: "La mochila" (Apéndice 13) • Plenario • Responder el formato que contestaron en la primera sesión (Apéndice 2) • Bitácora de sesión (Apéndice 14)

		notado en sus relaciones ✓ Que las participantes reconozcan las herramientas con las que cuentan para vincularse desde el corazón		

Apéndice 23. Ejemplo de tabla de unidades temáticas

Método fenomenológico (Etapa Estructural)

- **Audio Grabación Transcrita Incompleta Sesión 6 = AGTI6**
- **Audio Grabación Sesión 6 = AG6**
- **Bitácora de Sesión Individual Sesión 6 = BSI6**
- **Diario Personal Sesión 6 = DP6**

Unidades temáticas	Tema central	Expresión en lenguaje científico
Propuse la actividad Panorama de los sentimientos, donde las participantes expresaron qué sentimientos reconocen que experimentan en su diario vivir, identificando cuales están relacionados con la felicidad y el amor y cuántos con la tristeza, el enojo y el miedo para encontrar qué tipo de sentimientos prevalecen. "F: De hecho ahorita en este momento que estoy hablándoles, algo está pasando, algo en ustedes, ante eso que estoy escuchando, que es un estímulo, ¿qué me pasa a mí?, ¿qué siento?, ¿qué me está pasando?, ponerle nombre, ir tomando consciencia" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 5-8). . . "F: Otro aspecto importante es que cada uno de estos sentimientos nos dan señales en nuestro cuerpo, cómo las identificamos corporalmente, por ejemplo, cuando estamos alegres, ¿qué se manifiesta en nuestro cuerpo?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 11-14). . . "F: vamos a recordar un momento en el que hayan estado sumamente enojadas, algo que les ocasionó un verdadero enojo ….. ¿qué pasó? ¿qué pasa en nuestro cuerpo con eso?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 30-32).	Traté de orientar hacia su comunicación interior, que fueran contactando con su sentir, reconociendo lo que su cuerpo les dice, intentando que identificaran sus emociones.	

Clío "se siente como un nudo en la garganta" (Clío, AGTI6, 12/Oct/2011, 38). "F: ese nudo, ¿de dónde puede venir?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 40). "que no puedes decir, que no puedes sacar qué es lo que quieres" (Clío, AGTI6, 12/Oct/2011, 44). "F: ¿qué nos impide a veces sacar eso?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 46). . . "en realidad sí es cierto, o ¿cuánto tiene que durar una emoción?, ¿cuánto tiempo tienes que estar triste? o ¿cuánto tiempo tienes que estar enojada?, yo se lo explico así: es como una montaña rusa, me llevas hasta arriba y tengo que ir bajando poco a poco, yo no sé como tú lo dejas caer el carrito y ya no pasó nada, igual con todas mis emociones soy así, ya me subiste, en lo que sea, sea tristeza, sea frustración, alegría, sí, porque aunque esté alegre estoy así como muy loca, sí reconozco que me voy de un punto al otro, no voy paso por paso, estoy aquí y subo, pero para bajar, voy poco a poquito poco a poquito" (Clío, AGTI6, 12/Oct/2011, 257-265). "si lo entiendo, a mí la que…, siempre es el miedo" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:08:53). "F: ¿A qué tienes miedo Clío?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:09). "No sé, cuando estaba chiquita pues a que se muriera alguien de mi familia, ya cuando pasé ese bache y vi que no me morí junto con la persona, pues	Clío puede reconocer que sus emociones la asaltan y puede pasar de una a otra fácilmente y que para salir de una tristeza o enojo necesita tiempo. Identifica en ella que con frecuencia tiene miedo de fondo aunque a veces lo manifiesta como enojo o tristeza. Se da cuenta de anticiparse al futuro y preocuparse por lo que vendrá, se siente bien cuando tiene el control de las cosas. Identifica que ese miedo es falta de confianza, de no vivir en el presente, es decir, no vivir lo que le toca vivir en el momento y dejar que las cosas pasen como deben pasar. Específicamente tiene miedo por su hija, reconoce la valía de su hija sólo por ser y su aceptación incondicional hacia ella, y le da tristeza verla sufrir, está haciendo lo que está a su alcance para apoyarla. Quiere identificar sus sentimientos y manejarlos para su beneficio. Reconoce que vive inconforme, con frustración, angustiada y con miedo y que no quiere vivirse así, sabe que quiere vivirse optimista y emprendedora y reconoce que le gusta consentirse. Lo que intenté en esta parte de la facilitación fue indagar, sondear, tratar de que la participante expresara lo que piensa y siente para poder	Logra contactar con ella misma, identifica y expresa su emoción de enojo y tristeza, para asimilarlas necesita tiempo. Reconoce que en ocasiones interpreta el enojo o la tristeza como miedo. No vive el presente, se anticipa al futuro y tiende hacia lo negativo. Se siente bien cuando tiene el control de la situación, tiene poca confianza en sus experiencias por lo que esto sugiere que se vive a la defensiva, posible incongruencia entre sus experiencias y su concepto de sí misma, muestra aceptación positiva incondicional hacia los demás (su hija particularmente), la percibe de manera más realista. Su tendencia actualizante se manifiesta en su deseo de lograr contactar, identificar y expresar de manera constructiva sus emociones, así como en su darse cuenta de cómo ya no se quiere vivir y quiere tener un cambio al respecto. Acepta que tiene consideración positiva hacia ella misma. Mi aportación en la facilitación fue en relación a ofrecer consideración positiva a la participante, escuchándola sin juicios, validando sus expresiones, intentando

llegan los hijos, que están chiquitos, cuando se enferman, vamos, yo sí sé que en mí el miedo finalmente me lleva a estar enojada en muchas situaciones, a estar triste, como que el miedo rige mucho mis emociones, que de ahí parto para muchas. Como que siempre estoy viviendo en el futuro, eso me causa mucho miedo, me causa así como enojo, porque sé que hay cosas que no puedo controlar, que no están en mí, y sin embargo, como que me hago la vida así media achacocita por eso" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:09:02). "F: Te da miedo el futuro, a ver si entendí, estoy medio lenta, te da miedo el fututo, y dices: ´pero ese miedo a veces me provoca tristeza, enojo otras cosas además´, el miedo es el que tú identificas: ´tengo miedo por lo que vaya a pasar en el futuro´" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:09:54). "Por decir algo con alguno de mis hijos, es que si no logra superar esta etapa ahorita, ahora que entre a la secundaria se le va venir esto y esto, y vamos, ni está pasando y estoy trabajando ahorita en eso, estoy controlando la situación en este momento, pero sin embargo sigo así como…, me acuesto y disque estoy leyendo y estoy pensando: ´y si no logra pasar este bache faltan seis meses para que entre a la secundaria, ¿Sí me entiendes?, siempre estoy así, como trabaje, trabaje y trabaje y sí reconozco el sentimiento y sí lo sé pero que no le he logrado superar[…]" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:10:19). "F: Estarás de acuerdo en que es pura suposición tuya, es algo que no existe, estás fantaseando pero hacia lo negativo ¿verdad?, porque si tienes miedo es porque piensas que va a	comprenderla y retroalimentarla para que se comprendiera a ella misma.	comprenderla desde su marco interno de referencia y retroalimentándola para verificar mi comprensión, que ella se fuera comprendiendo más, además realizando preguntas para lograr una mayor exploración de sus vivencias.

pasar algo malo […] y es lo que te provoca el miedo, ¿qué pudieras hacer al respecto?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:11:20). "vamos es algo con lo que sí trabajo,…. Es falta de confianza, dejar que las cosas vayan sucediendo, o sea vivir lo que, hoy estoy bien, hoy amanecí bien, hoy tengo todo, hoy mi hija está reaccionando, no dejarme llevar por lo que va a pasar mañana, estar clara en lo que estoy viviendo hoy, y amanezco hoy, pero ya va pasando el día como que vuelvo a…" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:12:03). "F: Es un ejercicio que sí has intentado hacer dices, hoy amanezco bien estoy bien y que de todos modos te gana esa otra ansiedad, ese otro miedo por algo que no existe ¿verdad?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:12:42). . . "F:lo que yo noto es que algo le pasó a Calíope cuando lo está contando y algo le pasa a Clío cuando lo está escuchando, se emocionan de alguna manera y como estamos hablando de emociones me gustaría que nos compartieran ¿qué es lo que pasa?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:25:17). "Miedo, tú ya lo pasaste (*refiriéndose a Calíope*), es miedo, es angustia" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:25:38). "F: ¿Miedo de qué?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:25:42). "Una, no encontrar exactamente la ayuda, vamos, sí va a terapia con psicólogo, practica tenis, lo que es el lado de la música, pero a lo mejor como dice ella hace falta que le den en el clavo, para sacarla de ese bache"		

(Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:25:48). "F: Porque si no, ¿qué pasa?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:26:12). "Todos giramos alrededor de Montse, finalmente afecta a mi esposo, afecta a mi hijo me afecta a mí, todos giramos a la emoción de la niña ahorita, está entrando en la adolescencia y cambia mucho la dinámica" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:26:18). "F: Porque si ella no sale del bache, ¿qué pasa aparte de que afecta a todos?, es más que eso tu hija ¿sí o no?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:26:38). "Ella tiene muchas cualidades y las ha demostrado y sobre eso también se lo estamos trabajando mucho, pero ella ahorita está en el proceso de aceptarse así, que no tiene las capacidades de su hermano, que tiene que trabajar en lo suyo y que lo hace muy bien, pero ella también ahorita está en esa emoción de que no se siente tan valorada como el niño y no es por falta de afecto […] ella siempre siente esa competencia con su hermano" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:27:01). "F: No ha reconocido su individualidad ¿verdad?, que ella tiene lo suyo y su hermano lo suyo, tiene sus recursos, ¿Y tú ya aceptaste esa individualidad de tu hija?" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:27:46). "Yo sí la acepto tal cual, su papá también, con todo y que dice que no, […], no se ha querido involucrar pero sí la lleva a las clases de pintura y artística, vamos, jala mucho con ella, ahorita el problema es ella, ella llora		

mucho, a ella le está costando, además tiene once años, está en la etapa en que ni ella sola se entiende, ni ella sola se acepta […] ahorita hacerle entender que ella vale por ser ella" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 1:28:09). "F: Yo más bien leo que no es miedo sino tristeza, que ella es diferente y que no se acepta siendo diferente y que a ti te vendría bien o lo que tú buscarías es que ella no sufra, o sea, te da tristeza verla sufrir y la quieres ayudar proporcionándole lo que puedas y lo estás haciendo, estás haciendo lo que toca […]" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:29:08). *en el cierre* "Reconocer mis sentimientos y trabajarlos y analizarlos bien no confundirlos para poderlos canalizar" (Clío, AG6, 12/Oct/2011, 2:06:21). *al responder las preguntas de la Bitácora de Sesión Individual* "De qué sentimientos son los que dominan día a día en mi vida" (Clío, BSI6, 12/Oct/2011, 2-3). "Analizar y tratar de cambiar las emociones que me hacen daño, que me lastiman y tratar de que las emociones buenas sean las que guíen mi vida" (Clío, BSI6, 12/Oct/2011, 5-8). "Para poderlas ir integrando a mi vida y saber con exactitud qué es lo que siento y cómo manejarlas" (Clío, BSI6, 12/Oct/2011, 11-13). *en su Diario personal* "Tal vez el sentimiento que más reconozco sea el de optimismo y angustia y estoy trabajando en el de el miedo no me gusta sentirme en el miedo o en la angustia prefiero ser optimista y emprendedora, me gusta		

consentirme. Inconforme y frustración tal vez el miedo rigen mi vida" (Clío, BSI6, 12/Oct/2011, 7-12). **Calíope** "el miedo" (Calíope, AGTI6, 12/Oct/2011, 48). "F: ¿miedo a qué puede ser Calíope?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 50). "A la reacción, a que nos juzguen también" (Calíope, AGTI6, 12/Oct/2011, 52). "Pero si cuesta trabajo, yo entiendo la parte de ella porque yo tengo una hija que tuvo atención dispersa, [...] cada criatura es diferente, cuando le detectaron eso, bendito Dios no fui una mamá cerrada, y me costó trabajo porque mi marido no, como que si y como que no, las terapias, tirar dinero a la calle, yo le mentía a mi marido para yo ese dinero usarlo para la terapia, sí te entiendo por que quieres que tu hijo salga adelante, entonces estás en esa batalla y es cierto a las tres las quiero, pero mi hija no sabes, siempre tiene dinero en la bolsa es una niña que tiene otras cualidades […]" (Calíope, AG6, 12/Oct/2011, 1:15:30). . . "F: Pero a ti que te pasó Calíope, cuando te acordaste, es lo que me interesa que recuperes" (Facilitadora, AG6, 12/Oct/2011, 1:31:43). "recuerdo que fue una situación muy difícil […] por ejemplo en mi casa, a lo mejor yo fui la de atención dispersa por la situación que viví escolar, yo tenía a la hermana, que ya sabes, la grande, la excelencia, entonces yo siempre estuve en la competencia pero no en mal plan, que no me	Calíope expresa su miedo a ser juzgada por otros, reconoce su esfuerzo y dedicación para con su hija y está satisfecha y alegre de haberla apoyado en su momento, le reconoce su valía y se da cuenta de su aceptación incondicional hacia ella. Reconoce que ella se vivió señalada y que eso le causó dolor y a la fecha le causa enojo, por lo que no quiso que su hija pasara por lo mismo. Se reconoce explosiva, se da cuenta que necesita identificar sus emociones y tomar conciencia de ellas para actuar en consecuencia.	Identifica experimentar miedo a ser juzgada o a las reacciones que otros puedan tener, eso habla de que su centro de valoración es exterior, depende de los demás, teme hacer algo que no vaya de acuerdo a los criterios externos. Reconoce su auto-determinación al recordar como ella hizo todo lo que estuvo a su alcance para ayudar a su hija a la cual le reconoce su valía y se da cuenta de su consideración positiva incondicional hacia ella. Tuvo una experiencia total de su sentimiento al contactar, simbolizar y expresar su enojo de la manera en la que terceras personas la comparaban con su hermana. Identifica su actitud explosiva y su tendencia actualizante se manifiesta cuando reconoce su necesidad de experimentar, identificar y expresar sus emociones para actuar en consecuencia y no sólo reaccionar de manera inconsciente.

hicieran sentir mal, fíjate que chistoso, no en mi casa, en la escuela, la directora, ´tú porque no eres como tu hermana´, ¡me enoja!, me enojaba, me enojaba, entonces, como que yo me reflejaba ciertas cosas con mi hija, yo ya viví eso y no quiero que ella lo viva, entonces sí te da ese sentimiento, entonces es una revoltura de sentimientos, de alegría que salió de frustración cuando en la escuela eran unas cosas que decías ´qué barbaridad´, entonces yo creo que es una situación que ahorita me conmueve o me da ese sentimiento pero de alegría de decir: ´salió mi hija, salió´ […]" (Calíope, AG6, 12/Oct/2011, 1:31:53). *en el cierre* "me di cuenta que hay que ponerle nombre la emoción para poderlo diferenciar, y yo soy muy explosiva, pensarle más como voy a reaccionar, estar ya consciente poniéndole nombre a lo que estoy haciendo" (Calíope, AG6, 12/Oct/2011, 1:59:35). *al responder las preguntas de la Bitácora de Sesión Individual* "De que nuestra vida está llena de emociones y sentimientos y muchas veces reaccionamos ante la emoción, sin saber cuál es el sentimiento exacto" (Calíope, BSI6, 12/Oct/2011, 2-5). "Voy a ponerle nombre para estar consciente de mis actos y reacciones" (Calíope, BSI6, 12/Oct/2011, 7-8). "En mi caso para no ser tan explosiva tener más consciencia de mis actos y al mismo tiempo tener más control de mí misma" (Calíope, BSI6, 12/Oct/2011, 11-14).		
Meletea "F: la impotencia, la frustración…	Meletea considera que no es bueno contenerse y no	Reconoce la necesidad de experienciar los sentimientos,

¿Será bueno eso de contenernos así?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 64). "No" (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 66). "F: ¿Por qué crees que no Meletea?" (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 68). "porque, este, nos hacemos mal nosotros mismos, yo en mi persona, se trata de hablar de nosotros mismos pero voy a hablar de mi esposo, no sé si les he platicado pero yo tuve una tienda de abarrotes durante 22 años y medio, sufrimos muchos robos, y es una frustración y un enojo contra los ladrones, que llegan y fácil, y así se queda uno con ese coraje, y a mi esposo, dicen que siempre trae uno la diabetes ya a flor de piel, pero todos esos enojos, igual y no podía ni hablar ni nada, todo ese coraje, al poquitito tiempo se enfermó de diabetes, es lo que dicen, no se pudo desquitar ni nada, aunque sea a una almohada le hubiera pegado, o a la pared o algo, porque te quedas con tanto enojo que uno mismo se hace daño, yo soy como más controlada, soy muy explosiva y todo, pero él no supo sacar ese coraje tan grande y hemos tenido muchos robos de muchas maneras y todo eso se lo fue guardando hasta que llegó un momento en que ya no …" (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 70-83). "se lo cobró, es por eso que creo que sí te hace daño, contra la otra persona ya no puedes hacer nada. ¿Pero contra qué o quién? ¿Cómo puede sacar ese coraje? Una impotencia porque te amagan, o te ponen una daga, o te ponen la pistola, una sensación tan horrible que no se la deseo a nadie, pero sí te quedas con tantos sentimientos ahí guardados, el organismo tiene que sacar algo, sino, a la mejor le hubiera dado un infarto	expresar el enojo cuando llega a nosotros ya que puede dañar nuestra salud, ella saca su frustración e impotencia en ocasiones llorando o expresando su enojo diciendo malas palabras. Reconoce la importancia de identificar las emociones y que en realidad no sabemos cómo hacerlo, quiere lograrlo porque piensa que eso la llevará a vivir mejor. Reconoce que le molesta la negatividad y que generalmente ella se vive positiva y contenta.	simbolizarlos adecuadamente en la consciencia y expresarlos para evitar somatizarlos. Su manera de expresar su enojo es llorando o diciendo malas palabras. Reconoce no saber cómo identificar correctamente sus emociones, su tendencia actualizante se manifiesta en su deseo de vivirse mejor.

del corazón, o no sé qué hubiera pasado" (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 87-93). "F: tú como quiera lo manejaste de otra manera, dices ¿verdad?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 95). "sí, a la mejor llorando, porque uno es más fácil que llores o que te enojes" (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 97-98). "F: entre miedo y enojo porque qué miedo que te pongan algo aquí ¿no?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 100). "o diciendo groserías, que nunca las dice uno, pero a veces te salen, es un desahogo, pero los señores, bueno, mi esposo, yo no me acuerdo que haya llorado, pero un día sí, con el nudo en la garganta y nada más así vueltas como león enjaulado, que no sabe ni qué hacer, pero yo digo, ojalá no nos vuelva a pasar. Yo digo, después comprar uno de esos costales, hasta para los hijos sería bueno, o una almohada, por lo menos algo para que salga ese enojo o miedo, porque sí te da miedo. Esas personas de veras no tienen ni sentimientos, la cara horrible, a ellos no les importa que hayan señoras, había niños y a ellos no les importa, pero a uno sí, todo esto lo absorbes entonces sí siento que hay que sacar todo es enojo tan grande" (Meletea, AGTI6, 12/Oct/2011, 102-112). *en el cierre* "Ir reconociendo lo que nos pasa, estamos confundidas, no sabemos, y ya" (Meletea, AG6, 12/Oct/2011, 2:04:35). *al responder las preguntas de la Bitácora de Sesión Individual* "que no sabemos identificar con		

claridad nuestros sentimientos" (Meletea, BSI6, 12/Oct/2011, 2-3). "Tratar de analizarlos saber nos pasa para poder trabajar en ello" (Meletea, BSI6, 12/Oct/2011, 5-6). "Para vivir mejor" (Meletea, BSI6, 12/Oct/2011, 9). *en su Diario personal* "[…] con frecuencia me siento positiva y contenta, pero con facilidad me molesta la negatividad. Voy a paso más lento en mis actividades" (Meletea, DP6, 12/Oct/2011, 3-6).		
Talía "Yo cuando me enojo por algo, con mi esposo, o mis hijas, o con mis hermanas, yo soy explosiva, y lloro, grito, a la mejor no le hablo a nadie en dos días, porque así me siento y no puedo fingir algo y hacerle creer a la gente que me siento bien cuando no me siento bien, pero como menciona Julia, yo en mi esposo veo lo mismo que ella ve en el de ella, por ejemplo, mi esposo cuando se enoja, como que evade, y quiere aparentar como que no pasa nada, y es diabético también mi esposo, y nunca lo ves enojado, como que todo se lo guarda, y él a veces me dice: "es que porqué sigues enojada", y le digo: "pues porque así me siento, no soy robot, para que en la mañana discuto contigo y ahorita ya se me olvidó, no sé, a la mejor yo ocupo dos o tres días y ya voy a razonar más las cosas, las voy a pensar, y se me va a ir pasando poco a poco, pero yo no puedo como tú, que en la mañana, no sé, tuvimos un problemón y ya en la anoche: hay mi amor como estás, te quiero mucho", no puedo, y eso a mí me causa cierto conflicto porque no entiendo esa la parte de los hombres, porque yo lloro, grito, me enojo y hasta mi hija me	Talía se reconoce explosiva, llora y grita cuando se enoja, se mantiene alejada de todos hasta que logra encausar o manejar ese enojo, piensa que no es bueno guardarse el enojo, ella necesita tiempo para manejarlo, razona lo ocurrido y poco a poco lo va asimilando e integrando, no entiende la manera tan distinta a la de ella, en la que su esposo maneja su enojo. Ella puede expresar su enojo gritando o su tristeza llorando. Ante un conflicto ella busca el diálogo, su esposo se muestra evasivo y eso la enoja muchísimo y le causa frustración, ha recurrido a escribirle a su esposo lo que siente y piensa sin ningún resultado, comprende la actitud de él al revisar su historia de vida, reconoce que él no va a cambiar y que lo que le queda hacer es aceptarlo como es.	Contacta con su enojo y no sabe la forma de manejar de manera constructiva esa emoción, lo manifiesta llorando y gritando, se toma su tiempo para racionalizar lo sucedido e ir asimilando la emoción e integrándola. Reconoce la importancia de experienciar, simbolizar y expresar el enojo. Al principio no muestra consideración positiva hacia su esposo, ya que critica y no acepta su forma de ser. Lo intenta comprender empáticamente al revisar su historia de vida. Ella ha probado algunas estrategias para lograr reciprocidad en la comunicación con su esposo, sin obtener resultados, llega al convencimiento de que necesita aceptarlo tal cual es, es decir, se da cuenta de la necesidad de consideración positiva hacia él, tiene clara su consideración positiva incondicional hacia sus hijas, ya que nadie es perfecto. Su tendencia actualizante se manifiesta en su deseo de aprender a identificar correctamente sus emociones para manejarlas

habla, la chiquita y yo: ¡qué quieres!, no puedo reaccionar de otra forma y él sí, y a veces eso me causa…., que explotara, que me dijera, a veces toca ya ¿no? ¿por qué no explota?, ¿hasta qué parte tiene que pasar para que se mantenga así? y esa parte a mí me causa enojo, puede ser" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 122-141). "F: te enoja que no….." (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 143). "que no reaccione, sí, sí, porque yo soy muy explosiva, yo sí reacciono, lloro" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 145-146). "F: entonces cuando te enojas, dices, soy explosiva, de alguna manera lo saco" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 148-149). "sí, o me enojo, o lloro, o me pongo triste o me pongo depresiva" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 151). "F: ¿Y qué pasa para que eso ya pase, cese?" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 153). "el primer día es como muy fuerte, siempre que tengo un problema el primer día siempre me cuesta mucho trabajo deshacerme de esa emoción, ya al siguiente día lo pienso un poco más, ya lo analizo, se me va pasando, y mi actitud va cambiando" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 155-158). "F: entonces el tiempo es lo determinante en ti, el tiempo te da la pauta para después sí analizar, pero de momento, dices, el primer día es lo más fuerte. Y te escucho que entonces dices: ´me enoja que mi esposo lo tomé de otra manera´" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 160-163).	Piensa que a los hijos hay que aceptarlos como son, reconociendo que nadie hay perfecto. Reconoce que quiere aprender a identificar sus emociones para manejarlas adecuadamente y que no hay emociones positivas y negativas, más bien todas pueden ayudarla a crecer como persona.	constructivamente.

“que no tenga reacción alguna, es como si no sintiera nada, pues” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 165). “F: pero cuando es con respecto a ti, o sea están molestos los dos y dices: hay que aclararlo, hay que hablar” (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 167-168). “a veces yo intento, y le digo: “hay que aclararlo, hay que hablar” y él dice: “luego hablamos”, y ese luego hablamos nunca llega, es como si se fuera a desaparecer sólo” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 170-172). “sí pero a mí, se me van como quedando tantas cosas, y como dicen, se me va llenando el saco de piedritas y quizá cuando otra cosa pase, ya traes atrás miles de cosas” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 177-179). “F: y entonces explotas, no nada más con lo del momento, sino con lo que ya traes cargando” (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 181-182). “también por ejemplo, bueno en mi caso, no sé si a todas le pasa, en mi caso muy particular, cuando tienes algún problema, yo me espero que él me dice luego lo hablamos y sé que ese luego hablamos nunca llega, entonces yo sé que si yo saco el tema, me voy a enojar, voy a explotar y él se va a quedar callado igual que siempre, entonces lo que hago es que le escribo todo lo que pienso, todo lo que siento, lo lee pero, ¡igual no me dice nada!, a mí eso sí me causa frustración, impotencia, bueno yo digo, sí la leyó, igual y llega y me abrasa y me da un beso, pero eso no me dice nada, a mí me gustaría que me dijera algo, qué piensa, oye no, tú me estás escribiendo esto pero yo no estoy de acuerdo, pienso esto, esto, esto, si sí		

está de acuerdo que me lo dijera, esa parte me cuesta mucho trabajo, se lo tengo que sacar así como….¡habla!, a mí en lo personal esa parte sí me causa como frustración" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 184-205). "F: de tu lado está abierto el canal de comunicación y allá ésta como una pared, no hay retorno" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 207-208). "sin embargo yo me pongo analizar, y pues tiene mucho qué ver la forma como, como hablábamos las sesiones anteriores, cómo lo educaron, cómo es su familia, mi familia es de las que todo nos decimos, si te enojas, te pones alegre, todo nos decimos, y a la mejor está mal porque a veces se pierde un poco el respeto, y en la de él no, en la de él es todo así como…, te enteras pero por terceras personas como que entre ellos nunca hay enfrentamientos, ni con sus papás, ni con sus hermanas, todos callados, todo por abajo del agua, a lo mejor por eso él es así, porque en su casa nunca hubo esta parte de confrontación y pelea… comunicación" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 210-219). "F: entonces tratas de comprenderlo y dices, a la mejor es su personalidad, por la historia de donde viene" (Facilitadora, AGTI6, 12/Oct/2011, 221-222). "a la mejor trato de justificarlo, el que no tiene esa comunicación por cómo lo educaron en su casa, pero yo digo, tenemos 20 años de casados y no ha habido algún cambio" (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 224-226). "F: entonces, aunque reconoces que tal vez pueda ser su personalidad, tú esperarías que algo cambiara y si no, te causa frustración" (Facilitadora,		

AGTI6, 12/Oct/2011, 228-229). “es eso” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 231). “F: ¿Qué crees que puedas hacer con eso Talía?” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 233). “fíjate que lo he analizado muchas veces y me he hecho esa pregunta exactamente, y digo, como pareja nos llevamos bien, pero cuando hay problemas sí me gustaría que tomará más parte o que hubiera más comunicación, pero llevamos 20 años de casados y no ha habido ningún cambio, entonces yo digo, a ver, ¿qué vas a ser? él va a continuar igual, creo yo que no va a haber ningún cambio, aunque se lo he pedido, ¿puedo vivir con eso? sí, puedo vivir con eso, porque generalmente, como yo soy la explosiva, la que reacciono ante todo lo que pasa en nuestro alrededor, pues yo soy la que soluciono, y él, al no decirme nada, quiere decir que está de acuerdo, y creo que lo único que puedo hacer es enseñarme a vivir con esa parte de él, a aceptarlo” (Talía, AGTI6, 12/Oct/2011, 235-245). “[…]Hay que aceptar a nuestros hijos como son explotarles sus habilidades pero también reconocerles que no son perfectos y que tienen defectos y que no por eso van a dejar de brillar en la vida[…] decir: ´todos fallamos nadie es perfecto y yo le voy a dar las herramientas para que con sus errores, sus cualidades, sus defectos salgan adelante´” (Talía, AG6, 12/Oct/2011, 1:14:14). *en el cierre* “Yo igual, el enojo, explosiva, tengo que trabajar mucho en eso” (Talía, AG6, 12/Oct/2011, 2:04:20).		

al responder las preguntas de la Bitácora de Sesión Individual "Que en muchas ocasiones no sé reconocer las emociones y sentimientos que hay en mí" (Talía, BSI6, 12/Oct/2011, 2-4). "Darles nombre a todos esos sentimientos y emociones para trabajar en ellos" (Talía, BSI6, 12/Oct/2011, 6-7). *en su Diario personal* "Hoy me voy comprendiendo mejor y reconociendo mis sentimientos y emociones y dándole nombre a cada uno de ellos. Y sabiendo que no es malo tener sentimientos de tristeza, miedo y enojo al contrario utilizarlos para crecer como persona y razonar lo que digo o voy a decir" (Talía, DP6, 12/Oct/2011, 1-9).		
Urania *en el cierre* "Conocer mi emoción y hacerla consciente, darle nombre trabajar en ella para poder manejarla" (Urania, AG6, 12/Oct/2011, 2:03:52). *al responder las preguntas de la Bitácora de Sesión Individual* "Ponerle nombre a esa emoción, asimilarla y saberla manejar" (Urania, BSI6, 12/Oct/2011, 5-6). "Para actuar y manejar más asertivamente mis emociones, encausarlas para algo positivo" (Urania, BSI6, 12/Oct/2011, 9-11). *en su Diario personal* "Hoy me di cuenta de mis emociones, las cuales debo hacer consciente y ponerles nombre y también saber cómo manejarlas para no sentirme mal o acumularlas y que me enferme o siempre esté enojada. Debo ponerle	Urania se da cuenta de su necesidad de identificar y tomar conciencia de sus emociones para asimilarlas y manejarlas de la mejor manera, expresarlas para no acumularlas y enfermarse.	Su tendencia actualizante se manifiesta en su necesidad de contactar, simbolizar y expresar adecuadamente sus emociones para asimilarlas y manejarlas constructivamente y evitar somatizarlas.

nombre y analizarla para manejarla por un camino positivo trabajar mucho y saber que siento, porqué, para qué, vale la pena" (Urania, DP6, 12/Oct/2011, 1-8).		

NOTA: A esta sesión faltaron Mnemea, Euterpe y Aedea, comento que fue día festivo y llovía mucho. Gracias