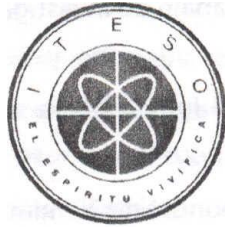


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

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**

VALIDANDO MI EXPERIENCIA INTERNA

**TALLER DE SENSIBILIZACIÓN Y CLARIFICACIÓN INTERNA CON
UN GRUPO DE JÓVENES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA
PERSONA DURANTE LOS MESES DE AGOSTO A DICIEMBRE DE
2010 EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE OCCIDENTE**

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

PRESENTA:

LIC. CLARISSE TISHMAN ALATRISTE

ASESOR: DR. DAVID GONZÁLEZ CHÁVEZ

COMITÉ LECTOR:

**MTRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

TLAQUEPAQUE, JALISCO A 17 DE ENERO DE 2012

**DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO**

Tlaquepaque, Jal., 5 de julio de 2012

Lic. Clarisse Tishman Alatrste

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: “VALIDANDO MI EXPERIENCIA INTERNA. TALLER DE SENSIBILIZACIÓN Y CLARIFICACIÓN INTERNA CON UN GRUPO DE JÓVENES DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA DURANTE LOS MESES DE AGOSTO A DICIEMBRE DE 2010 EN EL INSTITUTO TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE”, 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 1 de agosto de 2012 de 12:00 a 14:00 horas en la Sala A del Edificio “Xavier Scheifler”.

**Presidente: Dr. David González Chávez
Secretario: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca
Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar
Suplente: Mtra. Martha Leticia Carretero Jiménez**

Atentamente,



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

DEDICATORIA

A mi marido, Hans Paul, a quien agradezco su infinita paciencia, la tierna sonrisa que me regala todos los días, el apoyo que me ha dado durante todos estos años y por recibirme con mis locuras, impulsos, y desatinos... por amarme tal cual soy.

A mis hijos, Nicole, Johannes y Michelle por ser la luz en mi vida, por darme siempre una razón para sonreír, por ser mis mejores maestros.

A mi mamá por su eterna energía, su enorme fortaleza, su increíble generosidad y sentido del humor; por esa sabiduría tan profunda... por ser mi ejemplo a seguir.

A mi papá, por estar siempre cerca, por sus deseos de cuidarme, por su cariño.

AGRADECIMIENTOS

A mi muy querida Xóchitl Cortés, quien motivó mi proceso de cambio y compartió conmigo su tiempo, su energía, sus sonrisas y su encanto; por acompañarme en mis momentos más oscuros a descubrir nuevas posibilidades de ser y estar.

A mis maravillosos compañeros de grupo de crecimiento quienes se atrevieron a aventurarse conmigo en mi lucha, acompañándome en mi confusión, con mis lágrimas y mis netas a reencontrarme en un mejor lugar.

A mis queridos maestros; Gaby Sierra, quien me bajó de la nube y me abrió los ojos ante el valor y aprendizaje que el dolor puede ofrecer.

A Xavier Palomar, por ayudarme a depurar, a desechar lo que me detenía y recuperar la claridad en mi ser.

A Bertha Aguilar, quien tuvo la delicadeza de tratarme como lo necesité y por enseñarme que “nunca llevas a una persona a donde no quiere ir”, aprendizaje valioso en mi vida.

A Carlos López por brindarme un espacio y la oportunidad de experimentarme como niña, de retomar la alegría y la risa; experiencia que siempre recordaré con cariño...

A David González, Laura Morales y Sofía Cervantes, por darle mayor orden y sentido a mi trabajo; y a Antonio Aguilera por su apoyo cuando me fui de Guadalajara, por confiar en mí.

A mi ex jefa Alison Clinton, por su apoyo en este proyecto y a quien le agradezco infinitamente su ayuda.

A Paty Balderas, mi amiga, mi maestra, mi consejera, quien con su autenticidad y su compromiso con los demás me ha inspirado a continuar con mi desarrollo, a promover el respeto y aprecio a lo diverso, y la justicia y equidad en mi trabajo y mi vida privada.

RESUMEN

El Taller “Validando mi experiencia interna” se realizó de Agosto a Mayo de 2010 en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente en Tlaquepaque, Jalisco donde se acompañó a un grupo de jóvenes universitarios a tomar conciencia de su estado interno para lograr una mejor toma de decisiones. Se buscó dar un acompañamiento desde el Enfoque Centrado en la Persona creando un ambiente donde los participantes se sintiesen recibidos y con la confianza para explorar los diversos estados internos que iban surgiendo a lo largo de las sesiones.

Fue un proceso de acompañamiento en que de mi parte brindé escucha activa, aceptación incondicional de su experiencia y comprensión empática a los participantes quienes fueron abriéndose a su experiencia interna y simbolizando las necesidades que percibían a través de las sensaciones y sentimientos que en ocasiones surgían motivadas por las dinámicas realizadas y en ocasiones surgían de manera espontánea.

Una vez terminado el taller busqué comprender los procesos de cambio por los que atravesaron los participantes; después analicé los datos y realicé un proceso de sistematización de la información recabada lo que me permitió generar las preguntas de análisis relacionadas al proceso de dos participantes y al propio como facilitadora.

Los alcances de la intervención en dichos participantes muestran que ambos logran un mayor acercamiento y aceptación hacia sus diversos estados internos y una creciente concientización de la experiencia interna. Logran una mejor simbolización de su experiencia interna, la detección de ciertas necesidades y la expresión de ello; lo cual permite a los participantes modificar su auto concepto, expresar sus emociones con mayor aceptación y claridad y modificar su conducta con sus personas significativas.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. TALLER DE SENSIBILIZACIÓN Y CLARIFICACIÓN INTERNA CON JÓVENES UNIVERSITARIOS	5
1.1 Planteamiento y justificación.....	5
1.1.1 Antecedentes personales	8
1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación	10
1.1.3 Contexto y características de las personas.....	11
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	12
1.2 Propósitos de la Intervención	18
1.3 Plan de Acción	18
1.3.1 Lugar y condiciones del lugar	19
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	19
1.3.3 Programa de la intervención.....	19
1.3.4 Recolección de información	22
CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL.....	25
2.1 Estado actual del conocimiento.....	25
2.2. Fundamentación Teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona	29
2.2.1 La experiencia organísmica; una herramienta vital	30
2.2.2. El autoconcepto: constructos personales	33
2.2.3 La tendencia actualizante: la recuperación del sí mismo	35
2.3 Condiciones básicas para una facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona	37
2.3.1 La relación que facilita el cambio	39
2.3.2 El facilitador: responsabilidad y actitudes.....	41
2.4 Contacto y expresión emocional desde el Enfoque Centrado en la Persona	45
2.4.1 Las emociones y el desarrollo personal	48
2.4.2 Las emociones y la autoconsciencia	51
2.4.3 Las emociones y la comunicación asertiva.....	52
2.5 La juventud; un contexto de vida.	54
2.6 El establecimiento de valores y creencias propias en los jóvenes	57
CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN	63

3.1 Narración de la Intervención	63
3.2 Preguntas de análisis	82
3.3 Proceso de análisis y sistematización de la información	82
CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	85
4.1 El proceso de Shell	85
4.1.1 Contacto con la experiencia interna.....	85
4.1.2 Identificación y expresión de sentimientos	89
4.1.3 Flexibilización de constructos y cambios conductuales	91
4.2 El proceso de Oz.....	97
4.2.1 Contacto con sensaciones.....	97
4.2.2 Simbolización de su experiencia y de sus necesidades.....	98
4.2.3 Expresión de sus emociones a sus padres	101
4.3 Mi proceso como facilitadora.....	104
4.3.1 Desarrollo de las sesiones y creación del clima	104
4.3.2 La importancia de la empatía.....	104
4.3.3 La comprensión	107
4.3.4 La aceptación positiva incondicional.....	109
4.3.5 Congruencia.....	110
CAPÍTULO V. DIÁLOGO CON LOS AUTORES	113
5.1. La relación facilitadora y las condiciones del ECP como impulso de cambio	113
5.2 El contacto y la experiencia de los estado internos.....	114
5.3 La simbolización de la experiencia; una mayor claridad de mis necesidades	115
5.4 La expresión de las emociones; un impulso de vida	117
5.5 Aportaciones	119
CONCLUSIONES	121
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	125
ANEXOS.....	129
APÉNDICES.....	131
Apéndice 1. Encuesta de detección de necesidades	131
Apéndice 2. Cronograma de sesiones	134
Apéndice 3. Cuestionario de sesiones	141
Apéndice 4. Cuestionario final.....	142

INTRODUCCIÓN

Existen diversos puntos de vista sobre lo que significa ser un joven adulto y lo que ello implica. En el libro titulado “Teoría de la adolescencia”, Rolf E. Muss incorpora diversas teorías de distintos autores sobre lo que significa ser un adolescente. Según la teoría mencionada de Arnold Gesell, la etapa de la adolescencia va desde los once hasta los veintitantos años donde “La tarea central del adolescente consiste en encontrarse a sí mismo” (Muss, 1991:154). Aunque honestamente me parece que el proceso de encontrarse a uno mismo es un proceso de toda la vida, es también cierto que durante el periodo de la adolescencia dicho proceso se intensifica y acelera, de tal modo que el joven se ve obligado a redefinir su identidad y a establecer un sentido de independencia que lo lleve a ser el dueño de su propia vida. Según Luis Jorge González, autor del libro “Libres para decidir”, opina que: “[...] *las decisiones* determinan el rumbo de una vida [...]” por lo que resulta imprescindible que el joven pueda, a lo largo de su proceso, desarrollar su capacidad de elegir mediante una mayor toma de consciencia y deliberación, lo cual requiere de un mayor contacto y claridad con su experiencia interna.

Habiendo trabajado con jóvenes adultos por más de doce años, concuerdo con que es necesario que estos desarrollen una mayor consciencia de sí mismos, de su forma de experimentarse y actuar; por lo que durante mis años como docente, he tratado de promover en el aula una educación integral, donde la persona practique no sólo los contenidos de la materia pero su libertad de expresar tanto pensamientos como sentimientos, de manera que el joven pueda ir desarrollando la seguridad en sí mismo y su capacidad de decisión, ya que, en palabras de Carl Rogers , resulta necesario “[...] contribuir al desarrollo de los recursos naturales más preciados: la mente y el corazón de niños y jóvenes [...] la curiosidad de éstos, sus ansias por aprender, su capacidad para adoptar decisiones difíciles y complejas es lo que habrá de forjar el futuro de nuestro mundo” (1986: 11).

Debido a lo anterior, llevé a cabo una intervención con jóvenes adultos con la finalidad de que pudiesen encontrar herramientas que los ayudasen a lograr una mayor conciencia de su estado interno para así poder tomar decisiones más asertivas desde un estado de claridad y de recursos. Dicha intervención se llevó a cabo mediante un taller mixto con un grupo de 12 jóvenes universitarios, de entre dieciocho y veinticuatro años de edad, donde se dieron espacios para breves presentaciones en relación al tema central y espacios para generar dinámicas de grupos de encuentro. El taller se llevó a cabo en las instalaciones del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) el cual se ubica en Tlaquepaque; Jalisco. La intervención se hizo desde el Enfoque Centrado en la Persona, (ECP) el cual fomenta el acompañamiento de personas aplicando condiciones básicas específicas como la escucha activa, la aceptación positiva incondicional, la comprensión empática y la autenticidad y congruencia por parte del facilitador.

Mediante la intervención pretendí acompañar a los jóvenes a identificar y expresar sensaciones, emociones, necesidades y creencias o valores propios, validando y valorando su experiencia presente, para así poder tomar decisiones más congruentes y benéficas en su vida. Se buscó que las actividades a utilizar durante el taller promoviesen el contacto y experiencia tanto de sensaciones como de emociones, que los jóvenes pudiesen liberar procesos emocionales no resueltos, atendieran sus necesidades y re evaluaran creencias o valores que así lo requiriesen. Promoví que el joven desarrollase la capacidad de escucha y aceptación de su experiencia interna; y, busqué fomentar en él una mayor consciencia hacia sus estados internos, de tal manera que mejorase su capacidad para tomar decisiones asertivas y satisfactorias desde un estado interno de recursos.

El trabajo se articuló del siguiente modo: En el Capítulo I se abordan el planteamiento y la justificación de la intervención. Después hago un recuento de los antecedentes personales del autor y las razones que me llevaron a la propuesta de esta intervención. Se encuentra también una descripción de los antecedentes de la situación, contexto y características de las personas con quienes se trabajó, y donde se

describe el proceso de detección, análisis y sistematización de las necesidades de estas.

En la segunda parte del Capítulo I muestro los propósitos generales y específicos; es decir, las metas establecidas y lo que se pretendía lograr mediante la intervención. Finalmente, se detalla el plan de acción a seguir el cual incluye la descripción del lugar, los recursos utilizados, el programa de la intervención y la forma de recolección de la información.

En el Capítulo II expongo el marco referencial donde se reporta la revisión de Trabajos de Grado sobre investigaciones e intervenciones relacionadas con la propia intervención; se muestra la fundamentación teórica que sustenta la intervención desde el campo del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona; y en la última parte del capítulo se elabora sobre el tema y la problemática abordada durante la intervención.

En el Capítulo III hago un análisis reflexivo de la intervención donde se narra a detalle, se plantean los objetivos de cada sesión, las actividades realizadas y los procesos que van viviendo los participantes dentro del taller. Se muestra también el proceso de análisis y sistematización de la información y las preguntas de análisis que surgieron a partir de este.

En el Capítulo IV se reportan los alcances de la intervención y se detallan los procesos de dos de los participantes, se identifican etapas por las cuales atraviesan y los alcances y cambios que muestran al final de la intervención. En la última parte del capítulo relato mi proceso como facilitadora.

En el Capítulo V se retoman los alcances de la intervención y se contrastan con elementos del marco referencial. Se elabora también sobre la contribución propia al campo teórico y de aplicación del Desarrollo Humano. Finalmente, se comparten las conclusiones a las que se llegó y las propuestas para la institución y personas con quienes se trabajó.

CAPITULO I. TALLER DE SENSIBILIZACIÓN Y CLARIFICACIÓN INTERNA CON JÓVENES UNIVERSITARIOS

1.1 Planteamiento y justificación

La razón por la cual consideré importante hacer una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) con jóvenes universitarios es porque durante los más de 12 años que he tenido la oportunidad de trabajar con ellos, me he dado cuenta de que una gran mayoría en raras ocasiones se viven conscientes de sí mismos, de su experiencia interna, de sus sensaciones y emociones y, de las diversas maneras que existen para identificarlas, procesarlas y expresarlas. Realmente creo que han sido muy pocos los jóvenes quienes han tenido la oportunidad de desarrollar su capacidad para distinguir entre las necesidades propias y las ajenas, lo cual posiblemente los ha llevado a no darse cuenta de los valores o las creencias bajo las cuales viven. Por ello, tuve el deseo de realizar una intervención con jóvenes adultos mediante la cual pudieran desarrollar la capacidad de contactar con su experiencia corporal y emocional para así poder tomar mayor consciencia de sí mismos, de sus necesidades, valores y creencias de manera que con ello logran vivir de manera más integral y consciente, tanto de sí mismos como de los demás.

Propuse entonces hacer un taller de nueve sesiones, de dos horas cada una; el cual se llevó a cabo de manera mixta, es decir, con breves presentaciones y/o ejercicios, y, con espacios para grupo de encuentro. El grupo se formó por 8 jóvenes universitarios, de ambos sexos, de edades entre 18 y 24 años de edad.

Mediante la intervención busqué crear un ambiente donde los jóvenes pudiesen experimentar una relación empática, aceptante y comprensiva que los llevase a contactar con recursos propios. Busqué también acompañarlos en su proceso de auto descubrimiento y expresión mostrándome abierta, congruente y empática de tal manera que los jóvenes se sintiesen seguros y libres de ser ellos mismos.

La relevancia de trabajar con un grupo de jóvenes universitarios podría vislumbrarse en las palabras de Juan Lafarga, quien en un artículo de la Revista

Prometeo (2005) comenta que son las condiciones internas de una persona las que la llevan, o motivan, a orientarse a la vivencia y la práctica de los valores humanos en la sociedad; diciendo que cuando una persona se desarrolla “favorablemente”, entonces es capaz de fomentar:

(...) la apertura a la experiencia y al pensamiento divergente; la aceptación del pluralismo (...) el auto conocimiento y la autoestima como condiciones para el crecimiento personal, el saludable amor por uno mismo, que se manifiesta en la satisfacción propia en armonía con la satisfacción de las necesidades de los demás (2005:5).

Así, concuerdo plenamente en que el sano desarrollo de una sociedad depende, en gran parte, de un desarrollo sano e integral de sus jóvenes. Creo también que si hemos de vivir en una sociedad justa, donde las personas respeten el derecho del otro a ser y sentir, debemos primero desarrollar nuestra capacidad para hacerlo con nosotros mismos. Si deseamos crear familias sanas, donde los padres sostengan relaciones auténticas, resulta necesario fomentar en el joven la apertura hacia sí mismo, sus necesidades, sentimientos y valores, de tal manera que este a su vez pueda abrirse, valorar y aceptar la vivencia de su pareja, y más tarde la de sus hijos. Rogers comenta que cuando las personas “[...] pueden expresarse con mayor libertad y cuando las manifestaciones externas de la relación concuerdan mejor con las actitudes fluctuantes subyacentes, pueden despojarse de algunas de sus defensas y presentar verdadera atención a la otra persona” (Rogers, 2009: 285). Así, aquellos jóvenes que logren acercarse e ir aceptando su experiencia interna, podrán también basarse en ellos mismos y generar relaciones genuinas.

Me parece también que si deseamos tener instituciones educativas que realmente fomenten el desarrollo integral de los individuos, entonces es necesario que futuros educadores conozcan más a fondo las dimensiones de la persona, lo que le mueve y motiva a crecer y desarrollarse. Aprendizaje que primero surge de la vivencia

propia, del reconocimiento de las necesidades y motivaciones que habitan dentro de uno mismo. Aún más, si deseamos que las empresas de nuestra sociedad también promuevan el desarrollo integral y equitativo en sus empleados, es necesario que sus futuros líderes hayan desarrollado cierta conciencia de sí mismos, de manera que, como lo indica Goleman a lo largo de su libro *Inteligencia Social* “Un liderazgo socialmente inteligente comienza en estar plenamente presente y en sintonía.” (2006: 398). Aún más, Goleman comenta que “La excelencia en el manejo de personal no puede ignorar estas corrientes afectivas subterráneas: tienen consecuencias humanas reales y son relevantes para la capacidad de desempeño óptimo de la gente” (2006: 398). Así, un buen líder no sólo busca la sintonía interna, sino que fomenta en su personal lo mismo.

Finalmente, encuentro valioso comentar que cuando un joven no logra hacerse consciente de sí mismo, conocerse y aceptarse como es, no podrá hacerlo con los demás; ni en casa, ni en el trabajo, ni en la sociedad. Rogers comenta que “[...] una vida plena es el proceso del movimiento en una dirección que el organismo humano elige cuando interiormente es libre de moverse en cualquier sentido [...]” (1964:168). Por ello pienso que cuando existe libertad interna de *ser*, cuando los jóvenes se *permiten* experimentar esa libertad, entonces pueden a la vez extender y defender esa libertad en los demás, defendiendo el derecho de toda persona a vivirse saludable, a sentir y expresar con libertad y responsabilidad, a decidir y definir el curso de sus vidas, mostrando respeto, empatía y comprensión ante la experiencia de cada individuo. Cuando una persona se acerca a su proceso interno y desarrolla su capacidad para decidir con mayor consciencia, avanza hacia la plenitud y puede llegar a ser la persona que desea llegar a ser, ya que como lo plantea Luis Jorge Gonzáles Castellanos “[...] las decisiones determinan el rumbo de una vida” (2000: 11).

Desafortunadamente, me parece que las instituciones que hoy día sostienen a la sociedad mexicana, es decir, tanto familias, como escuelas y empresas, fomentan, principalmente, el desarrollo del intelecto en los jóvenes. Muy poca importancia (si alguna) se da a que estos desarrollen la conciencia de su experiencia interna como recurso para una toma de decisiones asertiva. Por ello, el joven adulto construye su

identidad (algo propio de la etapa) basándose únicamente en ciertas áreas o dimensiones del ser, haciendo caso omiso, reprimiendo o invalidando partes esenciales de su condición humana. No creo posible el que un joven pueda llegar a ser el adulto que la sociedad requiere, sin que antes integre en su desarrollo partes vitales e invaluable de su persona.

1.1.1 Antecedentes personales

Es con el corazón como vemos correctamente; lo esencial es invisible a los ojos.

Antoine de Saint-Exupéry

Para mí, los sentimientos *siempre* han sido sumamente importantes. A lo largo de mi vida me fui dando cuenta de que mi manera de ser, de sentir y de expresar mis emociones era bastante compleja y hasta cierto punto difícil, ya que en diversas etapas de mi vida, en distintas culturas y con diferentes personas, descubrí que la expresión de ciertos sentimientos no siempre era bien recibida. Así, durante años me sentí sola e incomprendida ya que mi “excesiva sensibilidad” en ocasiones resultaba incómoda, exagerada e ilógica para otros, lo cual me hacía sentir no sólo inadecuada y “rara”.

A pesar de la confusión y el rechazo que a veces experimentaba, no podía dejar de “ser así”. No sabía cómo expresar mis emociones sin perderme en ellas ya que en casa no tenía ni límites ni guía sobre qué hacer con tan diversas emociones. No comprendía mis diversos estados de ánimo, y tampoco sabía cómo encausar, de manera positiva y constructiva, mis frustraciones, enojos, tristezas, entre otras. Fue durante la adolescencia, y lejos de mi hogar y familia, cuando viví mis experiencias más dolorosas. Desafortunadamente me ha tomado alrededor de 20 años darme cuenta de que no fui capaz de identificar, expresar o procesar muchos de los sentimientos que viví durante esa época. La verdad es que durante todos esos años no me había dado cuenta de la manera tan definitiva en que estos sentimientos habían marcado mi manera de ser y de percibir la vida, de hecho, no era siquiera consciente de

que existían. Lo cierto es que a lo largo de mi vida fui tomando decisiones desde un estado interno ajeno y confuso.

Sin embargo, en los últimos tres años he comenzado a tener una mayor conciencia de lo valioso que es sentir. Hoy comprendo que si he de funcionar como un ser integro, aceptando y validando tanto mis necesidades como mis valores, necesito no solo recuperar y procesar lo que no pude en su momento, pero aprender a expresar todas esas emociones que surgen dentro de mí, con tal intensidad, día con día.

Me doy cuenta también de que la manera en que he venido interpretando lo que es ser una persona “madura”, no es una idea propia, sino el resultado de creencias externas que, sin yo darme cuenta, fueron encontrando un camino oculto hacia mi mente. Este despertar me ha llevado a rechazar, con toda mi fuerza, la idea de que madurar es sinónimo de “frigidez emocional”. Que a pesar de que en muchas ocasiones me he vivido así, rechazando e ignorando mis emociones, por falta de conciencia, de conocimiento, apoyo o guía, o simplemente por conceptos externos completamente absurdos. Al mismo tiempo he logrado comprender que todavía puedo hacer algo no sólo por mí misma, sino también por los jóvenes con quienes he trabajado a lo largo de 12 años.

No fue sino hasta que entré a la Maestría en Desarrollo Humano cuando comprendí mi deseo de trabajar con jóvenes. Ahora entiendo mi necesidad de comprenderlos, guiarlos, apoyarlos y aceptarlos como son. Me doy cuenta de que todas aquellas emociones que no logré procesar en su momento me han perseguido durante años. He vivido durante tantos años desconfiando de los demás, desconfiando de mis sensaciones y emociones, rehuendo relaciones cercanas, con miedo al abandono, la traición, la soledad, el dolor, *tomando decisiones equivocadas*, basadas en emociones añejas y turbias, ha sido, probablemente, la consecuencia de no haber sabido contactar y resolver todo lo que sentía dentro de mí durante aquellos años difíciles. Ahora comprendo que las emociones que viví no eran, en sí, malas. Por fin entiendo que lo que prolongó mi sufrimiento y lo que definió muchas actitudes y creencias en mí, fue la consecuencia de *no haber sido consciente* de lo que me sucedía. Esto me permite aceptar el hecho de que soy una persona sensible, y ahora sé que ser sensible puede

ser una cualidad, no una aberración. Después de muchos años puedo empezar a sentirme orgullosa de mi potencial, de mi sensibilidad, de ser como soy.

Me parece que mi propia necesidad de acompañamiento fue lo que me llevó a trabajar con jóvenes adultos y lo que me ha mantenido cerca de ellos durante tantos años. Esta experiencia me ha sido muy valiosa ya que he podido llegar a comprenderlos mejor y a darles un poco del acompañamiento que yo hubiera deseado tener.

1.1.2 Antecedentes y contexto de la situación

Lo que me motivó a desarrollar la intervención fue, por una parte, mis antecedentes personales; y por otra, la experiencia que he tenido al trabajar con un gran número de jóvenes adultos. He trabajado por más de doce años en distintas universidades y en distintos estados del país, y algo que he percibido a lo largo de los años es una falta de comprensión hacia la vivencia interna de muchos de los alumnos tanto por parte del docente, como por parte del alumno mismo. Esta falta de comprensión me lleva a conectarme con mi historia personal y con mi responsabilidad como docente generando en mí una gran inquietud. En sí, me parece, tal como lo dice Carl Rogers en su libro “Libertad y creatividad en la Educación” que “Nuestro sistema educativo, en mi opinión, no satisface las necesidades reales de la sociedad” (1986: 11); y, yo añadiría, ni la de los individuos. A pesar de que Rogers no se refiere al sistema educativo mexicano, encuentro que esta afirmación tiene mucho de cierto en nuestro propio sistema educativo. Rogers opina que el sistema educativo debiera ayudar a que los jóvenes desarrollasen tanto el pensamiento como el sentimiento, diciendo que la mente y el corazón de las personas son los recursos naturales más preciados. Aún más, comenta que “La curiosidad de estos, sus ansias por aprender, su capacidad para adoptar decisiones difíciles y complejas es lo que habrá de forjar el futuro de nuestro mundo” (1986:11).

Realicé la intervención en las instalaciones del ITESO (en un salón de clase del edificio M) con un grupo de jóvenes quienes acudieron al taller por la promoción que varias de mis compañeras, tanto de maestría como laborales, hicieron con sus

estudiantes; y, por la promoción que yo misma hice meses atrás entre mis propios alumnos ya que de entre los temas que abordaba en clase, llegué a percibir cierta necesidad de expresar sus emociones; por ello comencé a invitar a aquellos alumnos que en alguna ocasión se acercaron a mí pidiendo apoyo.

Ciertamente considero que el haber hecho la intervención en el ITESO fue importante, ya que esta institución valora en gran medida el desarrollo integral de sus alumnos. En sí, la misión del ITESO es formar a profesionales comprometidos con ellos mismos y la sociedad, poniendo sus habilidades y capacidades al servicio de la mejora de nuestra sociedad. Por otra parte, la institución apoya y promueve el crecimiento de sus alumnos mediante una constante búsqueda de la verdad, guiándolos en esa búsqueda con honestidad e integridad. En sí, el ITESO busca crear una sociedad más equitativa, donde cada persona se viva libre, y promueva a su vez la libertad de los demás.

La filosofía del ITESO fue también relevante a mi intervención ya que tiene como base la creencia y confianza en la capacidad del ser humano a desarrollarse y superarse, lo cual de cierta manera va de la mano con el ECP en cuanto a la confianza básica en la capacidad de una persona a crecer, desarrollarse y auto realizarse. Finalmente, el ITESO busca constantemente innovarse con el objetivo de satisfacer las demandas que la sociedad va imponiendo a los alumnos, por ello promueve una formación integral en su comunidad universitaria mediante diversos recursos tratando de apoyar a los alumnos a desarrollarse de distintas maneras. De hecho, el ITESO ha creado un centro de acompañamiento a jóvenes llamado C-JUVEN el cual busca apoyar a los jóvenes a desarrollarse plenamente y a mejorar su calidad de vida mediante el acompañamiento y la comprensión de sus experiencias de vida.

1.1.3 Contexto y características de las personas

Los participantes que asistieron al taller son estudiantes universitarios de ambos sexos, oscilando entre los 18 y los 24 años de edad. Algunos de ellos provienen de diversas ciudades de México y en su mayoría, son estudiantes del ITESO donde cursan distintas carreras y en distintos semestres. Todos ellos dependían económicamente de

sus padres, aunque algunos de ellos se encuentran por el momento viviendo en casas con amigos o familiares, ya que los padres viven en otras ciudades y ellos estudian aquí. El nivel socio económico de los participantes es de nivel medio o medio alto.

Al inicio del taller llegaron aproximadamente 12 participantes pero al final quedaron seis (Oz, Shell, Ziri, Elie, Manu, Anne, Lina)¹, tres de ellos estaban interesados en tomar el taller porque trabajaban con grupos de adolescentes como guías en una comunidad religiosa y se encontraban en búsqueda de herramientas para sí mismos y para los grupos con los que trabajaban; los otros tres tenían un interés personal.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

El proceso de detección de necesidades en los jóvenes adultos ha sido un proceso de años, es decir, durante el tiempo que he trabajado con ellos me he dado cuenta de ciertas cosas. En primera instancia he llegado a percibir que, ciertamente, el joven se encuentra en una etapa de cambio, etapa importante y trascendente donde este requiere desarrollar su habilidad para tomar decisiones. También me he dado cuenta de lo ajeno que estos jóvenes se encuentran ante su experiencia interna, es decir, pareciera propio de la edad el vivirse hacia afuera, definiéndose a través de marcos de referencia externa, no interna. De hecho, me parece que a veces es difícil para un joven encontrar un espacio donde pueda realmente adentrarse y explorar su vivencia interna, un espacio donde ellos puedan explayarse con libertad, sin sentirse presionados a usar máscaras o a tener que actuar como lo determinan todos esos grupos a los que pertenecen, como la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Creo que son tantas las demandas que los anteriores grupos imponen a los jóvenes, que estos se pierden en un mar de valores y creencias externas sin tener oportunidad, manera, o consciencia para conectar con su experiencia interna, para explorar sus sensaciones y sentimientos, para identificar lo que necesitan, para desarrollar su capacidad de identificarlos y expresarlos de una manera que los ubique en una realidad más propia que ajena.

Con el afán de corroborar las necesidades anteriormente expuestas, realicé una encuesta a un grupo de 15 jóvenes universitarios, de edades entre 18 y 24 años de edad, de ambos sexos, todos ellos alumnos universitarios en el (ITESO). Dicha encuesta fue creada como respuesta a las necesidades que yo llegué a percibir de mis alumnos a través de los años, en mis distintas clases. Así, basándome en experiencias propias y con el apoyo del Dr. Héctor Sevilla, se creó la encuesta aplicada (ver: “Apéndice 1. Encuesta”):

Tras el análisis de los resultados arrojados por la encuesta, las necesidades que descubrí en la población entrevistada son mencionadas a continuación, por orden cronológico:

- 1) Contactar con sus emociones.
- 2) Expresión constructiva de emociones.
- 3) Mayor consciencia de sí mismos.
- 4) Identificación de necesidades, valores y creencias propias.

Primera Necesidad: Contactar con sus emociones

La principal necesidad que yo pude detectar mediante las encuestas realizadas fue una necesidad de contactar con la experiencia interna, es decir, algunos de los jóvenes evitan contactar con emociones como el enojo, la tristeza, el miedo, la inseguridad, la soledad, la impotencia, la frustración, entre otras dejándolas sin procesar y finalmente, sin expresar.

Prueba de lo anterior se sustenta en algunas de las respuestas de la encuesta realizada. Ante la pregunta dos, diez las personas respondieron que las emociones les estorban cuando son de tristeza, enojo, molestia, soledad. Lo cual es evidencia de que para algunos de los jóvenes es difícil expresar ciertas emociones, aún cuando dichas emociones ya han sido generadas en su sistema, ya que estos prefieren no hacer contacto lo cual los lleva, en palabras de ellos, a dejar de: “fluir”, “pensar las cosas objetivamente”, “tomar decisiones”. Ellos opinan que ciertas emociones les estorban

cuando desean esconderlas, y, a pesar de sentirse afectados por ellas, prefieren no contactarlas, evadiéndolas con las ganas de poder sentirse “bien”.

Por otra parte, ante las preguntas tres y ocho, trece personas respondieron a ambas preguntas de manera muy similar, es decir, lo que no se “vale” sentir en casa (número tres), es lo que no les gusta sentir (número ocho). Algunos de estos sentimientos son: “triste o sola”, “queriendo esta sola o no teniendo ganas de hablar”, “enojado o malhumorado”, “impotente, frustrada, sola”, “triste”, “despreciado”, “presionado, triste”, entre otras. Pareciera que los sentimientos que se consideran o no aceptables en casa, son los mismos que algunos de los jóvenes aceptan o rechazan en sí mismos.

Cuando un joven no contacta con sus emociones, no le es posible expresarlas; y por ello, no es capaz tampoco de procesar y/o sanar experiencias que requieren de ello. El joven no aprende a identificar, aceptar y procesar las emociones que surgen en su diario vivir, se limita a su vez a establecer mejores relaciones afectivas, a conocerse a sí mismo, a vivirse de manera más genuina, más congruente y en el momento presente. Se ve también limitado en su capacidad de tomar decisiones apropiadas y congruentes basadas en necesidades y valores propios y presentes. Ciertamente las emociones nos conectan, tanto con nosotros mismos como con los demás, el reconocerlas y validarlas es como reconocer y validarnos a nosotros mismos, de ahí la importancia de atender la anterior necesidad detectada.

Segunda Necesidad: Expresión constructiva de emociones

Me parece que, como ha sido mencionado con anterioridad, en esta cultura no solamente se omite la enseñanza de la expresión emocional, sino que también se fomenta la *represión* de ella. Para muchos jóvenes resulta penoso e incómodo expresar ciertas emociones ya que al hacerlo pueden llegar a sentirse avergonzados, débiles, vulnerables. De acuerdo a datos obtenidos en la encuesta realizada, ante la pregunta dieciocho, trece respuestas coincidieron con la respuesta “c”, es decir, ellos “saben” que la juventud es una etapa donde se viven emociones “buenas” y “malas”, sin embargo, ante la pregunta número 21, aquellos que contestaron “sí” (diez personas), ante la

pregunta “b”, respondieron: “tratar de ver las cosas del lado bueno y quedarme con lo positivo...”, “dejé que pasarán solos...no los compartí”, “los acepté un tiempo después”, “los trato de minimizar...”, “hubo etapas de depresión pero se fue disipando”, “muchas tragármelas, otras salieron con los años”. A pesar de que algunos de los jóvenes son conscientes de sus emociones, en ciertas situaciones les es difícil expresarlas y no perciben la necesidad y la importancia de hacerlo. Por otra parte, también encuentro algunas incongruencias entre las respuestas, ya que a pesar de que la gran mayoría de los entrevistados dijo haberse sentido con mayor libertad de expresión emocional estando con su grupo de amigos, ante la pregunta número 10, doce personas respondieron “enojo...actitud negativa”, “inconforme”, “enojado”, “débil”, “solo”, “estresado”, “rechazado”, triste y solo” entre otras. En si, ellos se sienten con la libertad de expresar sentimientos de alegría, gozo y excitación, pero no se sienten seguros o confiados para expresar sentimientos “negativos”.

Daniel Goleman, en su libro “Inteligencia Emocional” explica que “nuestras pasiones, bien ejercitadas, son sabias; guían nuestro pensamiento, nuestros valores, nuestra subsistencia” (2007:18); es decir, resulta necesario hacer uso de nuestras emociones, “ejercitarlas” de manera que se logre una expresión constructiva de estas. Goleman comenta que “[...] el problema no está en la emocionalidad, sino en la *conveniencia* de la emoción y su expresión” (2007:18), de tal manera que ignorar o reprimir una emoción, aunque ésta se considere “negativa”, no permite que una persona ejercite su capacidad de expresión asertiva, ni de que comunique claramente sus necesidades y su estado de ánimo. Por ello no es suficiente que un joven desarrolle la capacidad de contactar con sus emociones, sino que es necesario que este aprenda *que hacer* con estas; de tal manera que al desarrollar una expresión responsable de sus sentimientos, este podrá a su vez tener relaciones más significativas y genuinas y se comunicará más clara y efectivamente. Por el contrario, de no hacerlo, no sólo se dañaría su manera de relacionarse, pero también estaría atentando contra su salud, ya que prolongar indefinidamente la expresión de sentimientos puede ocasionar que el cuerpo somatice las emociones reprimidas y enferme.

Tercera Necesidad: Tener una mayor consciencia de sí mismo

Algunos de los jóvenes entrevistados describieron su identidad, sus ideales, lo que es “bueno” o “malo” partiendo de lo que se les ha inculcado dentro de la familia, escuela y sociedad; haciéndolo de manera automática, sin cuestionarlo y sin ser conscientes de ello. Muchos de ellos parecen haber sido acostumbrados a tomar una posición pasiva ante la vida, buscando repuestas a sus preguntas en fuentes externas y ajenas a sí mismos desconfiando de su experiencia interna como fuente de sabiduría. Pocos buscan el tiempo y/o espacio para explorarse ya que no son conscientes de que son ellos los dueños de su propia vida; como lo diría Sartre siendo citado por Helmut Quitmann: “La libertad es aquel pequeño movimiento que hace que un ser completamente condicionado socialmente sea un hombre, el cual no representa todo aquello que procede de su estar condicionado” (1989: 67).

Una falta de conciencia en sí mismos se refleja en las preguntas veinticuatro y veinticinco de la encuesta, donde algunos jóvenes primero identifican características buenas y malas en los padres, y más tarde, en la pregunta veintiséis identifican características similares en ellos mismos, es decir, se definen de la misma manera que definen a sus padres (lo que les agrada de sus padres, les agrada en ellos, lo que les desagrada de sus padres, les desagrada en sí mismos).

Goleman comenta que tener consciencia de uno mismo significa ser, en palabras de John Mayer “consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor” (2007:168), ya que el tener consciencia de uno mismo permite a la persona lograr mayor auto conocimiento y autocontrol. Cabe también mencionar que dentro del ámbito del Desarrollo Humano y el ECP se fomenta la autenticidad de las personas, el respeto a lo distinto y diverso, y me parece que si un joven no logra hacerse consciente de esa autenticidad dentro de sí mismo, si este no aprende a honrar aquello que lo hace único, tampoco lo podrá hacer con los demás; y lejos de vivir relaciones auténticas, de mutua aceptación, flexibles, cambiantes y en el presente, vivirá relaciones basadas en conceptos o pre establecidos y estáticos.

Cuarta Necesidad: Identificación y aceptación de necesidades, valores y creencias propias

Un gran número de los jóvenes entrevistados parecieran estarse viviendo en función a las necesidades de su familia o sus amigos adoptando creencias y valores ajenos que posiblemente no siempre les resultan benéficos; por ello, resulta importante que puedan identificar y adoptar aquellos valores y creencias que fomenten su desarrollo y bienestar. Carl Rogers, comenta que una persona puede vivirse más plenamente cuando deja de utilizar máscaras, cuando “[...] desechan todo lo que hay de artificial en su vida o lo que les es impuesto o definido desde afuera. Advierten que ya no valoran esos propósitos o metas [...]” (2007:155): En sí, el joven podría vivirse más plenamente si dejase los “debería”, si dejase de esforzarse por agradar a los demás; si lograrse cambiar su centro de valorización de uno externo a uno interno.

Muestra de que algunos de los jóvenes entrevistados se viven bajo creencias y valores ajenos se refleja en la pregunta treinta, donde nueve de los quince entrevistados respondieron lo siguiente: “sentirme querida y valorada”, “Familia, novia, amigos”, “aceptarme al 100% como soy”, “un lugar donde pueda estar a gusto”, “compartir y gozar sin criticar sin presumir”, “ser como soy, sin tener por que cambiar para ser aceptado”, “que me comprendan, me apoyen, me ayuden...”, “estar con mis seres queridos” etc. Pareciera que para estos jóvenes es de suma importancia el sentirse acogidos, aceptados, valorados y *amados* por aquellos seres significativos en su vida; y tal vez por ello sacrifiquen creencias y valores propios tratando de satisfacer las exigencias o demandas de aquellos que aparentemente condicionan su amor y aceptación hacia ellos.

Debido a las anteriores necesidades, planeé crear un taller con la finalidad de acompañar a adultos jóvenes a atenderse. La convocatoria a dicho taller la hice mediante diversas maneras y la asistencia fue de forma voluntaria.

1.2 Propósitos de la Intervención

El propósito general fue que los estudiantes participantes del taller desarrollaran su capacidad para contactar con sensaciones y/o emociones propias, expresaran de manera constructiva sus sentimientos, detectaran necesidades y valores o creencias propias, y lograran una mayor consciencia de su experiencia interna que les facilitase tomar decisiones que les brindasen mayor bienestar en su vida.

Los propósitos específicos fueron:

- 1) Que desarrollaran su capacidad de contacto y expresión (corporal u oral) tanto de sensaciones como de emociones.
- 2) Que expresaran oralmente o por escrito necesidades, valores o creencias que identifican en ellos.
- 3) Que expresaran tener mayor consciencia de su estado interno.
- 4) Que expresaran (verbalmente o por escrito) haber tomado decisiones más asertivas (que les brindaran bienestar) como resultado de contactar y esclarecer su estado interno (sensaciones y/o emociones).

Dicho objetivo sería la meta integral del taller, es decir, si se logran los objetivos anteriores, entonces el joven se encontrará en posición de cerrar el ciclo mediante una toma de decisiones asertiva y benéfica para sí mismo.

1.3 Plan de Acción

A continuación se detallan las actividades, lugar, condiciones y recursos desarrollados para lograr los propósitos anteriormente mencionados.

En primera instancia invité a mis alumnos y ex alumnos del ITESO; después hice una invitación extensiva a los demás alumnos a través de otros maestros compañeros de la maestría y de trabajo. El requisito de admisión fue que los jóvenes fueran estudiantes universitarios, de entre 18 y 24 años de edad, y, la inquietud y disposición

para explorar sensaciones, sentimientos, necesidades, valores y/o creencias que viven.

La intervención fue de nueve sesiones, una vez por semana (los viernes) y de dos horas y media cada una (de 1:30 p.m. a 4:00 p.m.).

1.3.1 Lugar y condiciones del lugar

La intervención se realizó en un salón de clases del ITESO donde había sillas, mesas en círculo y un pizarrón, lo cual resultó adecuado para la realización del taller ya que fue un espacio tranquilo y apartado donde los participantes podían compartir en privado y sin interrupciones lo que generaba un clima de confianza y apertura.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos fueron un facilitador (yo) y un grupo de entre 10 y 15 jóvenes. Los recursos materiales utilizados fueron los del salón donde se hizo la intervención (sillas, mesas, pizarrón), una computadora, una grabadora, galletas o chocolates, hojas y plumas o lápices.

El taller fue completamente libre de costo para los jóvenes y fui yo quien proporcioné los recursos financieros necesarios. Este se llevó a cabo de manera mixta, es decir, al principio de cada sesión se dio un tiempo para hacer breves presentaciones de ciertos temas relacionados a los objetivos, y luego se abrió un espacio para trabajar como grupo de encuentro según fuesen las necesidades del grupo.

1.3.3 Programa de la intervención

La manera de acompañar al grupo de jóvenes a lograr una mayor consciencia de su estado interno fue la siguiente:

Se generó un cronograma de sesiones con la finalidad de ordenar los temas por día, las actividades o dinámicas que se harían y el objetivo de estas, los recursos a utilizarse por sesión, el tiempo dedicado a cada sesión y la evaluación de lo planeado

(Ver Apéndice 2. “Cronograma de las sesiones”). Con el fin de no ser repetitiva, comento que a partir de la segunda sesión se planeó dar seguimiento a procesos abiertos en los participantes y en cada sesión se daría tiempo, al inicio y al final, para llenar los cuestionarios.

Primera sesión, Septiembre 1, 2010. El objetivo fue empezar a conocernos, explicar un poco de lo que se trataba el taller, establecer reglas y compromisos, compartir mi interés personal para hacerlo y comenzar a generar un clima de confianza. Se presentaron los requisitos del taller y se entregaron los cuestionarios que fueron respondidos cada sesión (la mitad al inicio y la mitad la final de la sesión). Durante la primera actividad cada participante se presentó y compartió sus razones para tomar el taller; después se hizo una dinámica de relajación y contacto y luego se abrió un espacio para compartir. Se entregaron cuestionarios (algunos para llenarse al principio y otros al final de la sesión). En esta primera intervención se evaluó el nivel de confianza y/o apertura que los participantes mostraron a través de lo que compartieron verbal y en ocasiones por escrito en sus cuestionarios, y se evaluó la relación entre el temario del taller y las expectativas compartidas.

Segunda sesión, Septiembre 10, 2010. El objetivo fue presentar el tema sobre proceso de toma de decisiones. Se dio una breve presentación del esquema de toma de decisiones mencionado la relevancia de la detección de necesidades. Se dio una dinámica de relajación y sensibilización corporal con el objetivo de lograr mayor contacto con las sensaciones, después se abrió un espacio para compartir la experiencia de la dinámica y lo que los participantes descubrieron. La sesión se evaluó por medio de lo compartido tanto en cuestionarios como durante la sesión en relación a la comprensión que los participantes tuvieron del modelo de toma de decisiones y el nivel de sensibilización corporal que los participantes experimentaron y lo que compartieron en relación a ello.

Tercera sesión, Septiembre 24, 2010. El objetivo era continuar con el proceso de sensibilización corporal y la identificación de necesidades a través de este. Se planeó retomar el tema de toma de decisiones y la relevancia de identificar las necesidades para lograr una toma de decisiones asertiva. Se hizo una meditación guiada con el

objetivo de continuar el proceso de sensibilización corporal. La evaluación fue en base a lo expresado (verbal o corporalmente) por los participantes sobre lo que lograron sentir (a nivel corporal) y lo que detectaron (necesidades).

Cuarta sesión, Octubre 1, 2010. El objetivo fue continuar con el proceso de sensibilización e integrar la detección de valores y creencias mediante este. Se planeó hacer una dinámica que ayudara a los participantes a identificar y expresar valores y/o creencias que percibían como propios y los que percibían como ajenos, aquellos que creían les brindaban bienestar y aquellos que deseaban modificar. Dicha dinámica se hizo en parejas y sobre lo que les gustaba o no de mamá, de papá y de sí mismos. Después se dio un espacio para compartir. La evaluación se basó en lo que los participantes compartieron (hablado o escrito) acerca del contacto con sus sensaciones y sobre lo que descubrieron en relación a sus valores y/o creencias.

Quinta sesión, Octubre 8, 2010. El objetivo fue el mismo de la sesión anterior. Se hicieron dinámicas de relajación que permitieron a los participantes continuar explorando su proceso de sensibilización corporal e ir descubriendo necesidades, valores y creencias que surgían a partir del contacto con sus sensaciones. La evaluación se hizo a través de lo que se compartió.

Sexta sesión, Octubre 15, 2010. El objetivo fue el mismo de la sesión anterior.

Séptima sesión, Octubre 22, 2010. El objetivo fue comenzar con la presentación de la experiencia emocional y dar una breve introducción a las emociones (definición, tipos, maneras de procesarlas y/o reprimirlas, entre otras). Se repartió una hoja con tipos de emociones e intensidades y se hizo una dinámica de sensibilización con el objetivo de ir contactando con las emociones y expresarlas. La dinámica consistió en que los participantes completaran oraciones sobre cómo vivían ciertas emociones; después se dio un breve espacio para compartir. Se evaluó la comprensión de los participantes a la presentación y la forma en que cada uno experimentó ciertas emociones de acuerdo a la manera en que respondieron en las frases y lo que compartieron al respecto en grupo.

Octava sesión, Octubre 26, 2010. Se planeó continuar con el proceso de contacto y expresión de emociones. La dinámica fue, primero de relajación y contacto con sensaciones y después se les pidió a los participantes que imaginaran una persona que los valoraba y la cual identificaba cualidades en ellos de tal forma que fueran sensibilizándose y expresando lo su sentir. Se abrió un espacio para compartir y la evaluación se hizo en base a la capacidad que los participantes mostraron (verbal o corporalmente) de contactar y expresar emociones. Se les pidió a los participantes que se llevaran sus cuestionarios de tarea para hacer ciertas reflexiones a compartir en la sesión de cierre.

Novena sesión, Noviembre 5, 2010. El objetivo de la sesión fue cerrar. La primera actividad fue ver un video para sensibilizarlos, después cada participante tuvo la oportunidad de compartir lo que había escrito en su cuestionario sobre el propio proceso durante el taller. Finalmente, la dinámica de cierre fue una donde cada participante intercambió un chocolate por lo que había aprendido y lo que agradecía de los demás del grupo y de sí mismo. La evaluación se dio mediante la integración de lo que se compartió en los cuestionarios a lo largo del taller y mediante lo que cada participante compartió sobre su propio proceso, aprendizajes logrados, cambios identificados, el trabajo que quedaba por hacer.

1.3.4 Recolección de información

La recolección de datos durante la intervención se hizo con distintos instrumentos; el principal fue una grabadora que utilicé durante todas las sesiones y el recabar información (grabada y escrita) mediante entrevistas individuales fuera del taller, es decir, en otros lugares u horarios.

Otros instrumentos que se utilizaron fueron los cuestionarios que yo imprimía con preguntas y repartía en todas las sesiones. Dichos cuestionarios contenían algunas preguntas que habrían de responderse al inicio de la sesión y otras al final de la sesión, y, se entregó un cuestionario de cierre una sesión antes de la última con la intención de que los participantes se las llevaran a casa y respondieran con mayor reflexión y detalles su experiencia en el taller.

Otros datos fueron recabados por medio de entrevistas personales antes o después del taller, antes o después de mi clase (con alumnos) y por correo electrónico ya que algunos de los participantes no asistieron al cierre y por ello me enviaron el cuestionario de cierre vía correo electrónico.

CAPITULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

A continuación haré un breve recuento de tres intervenciones realizadas desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) las cuales, de cierta manera, se relacionan con esta intervención, ya que se refieren a un tipo de población similar (jóvenes) y hacen referencia a objetivos similares a los de la intervención en cuestión, como el contacto y expresión de emociones.

La primera tesis que analicé fue escrita por José Noé Miranda Becerra del ITESO (2008) titulada “Escuchar la Vida” y la cual elabora sobre un curso-taller de escucha empática fundamentado desde el Enfoque Centrado en la Persona con universitarios del ITESO. Miranda explica que los jóvenes universitarios se encuentran en una etapa compleja y viviendo en constante ansiedad debido a las demandas personales, familiares y sociales que tienen y comenta que la gran mayoría no expresa su sentir debido a que no hay espacios donde puedan contactar con sus necesidades. A raíz de esto Miranda propone crear espacios que permitan al joven “[...] contactar con sus necesidades más profundas, de aprender más de ellos mismos a través de las experiencias que van viviendo e integrándolas a su desarrollo personal” (2003:17). Explica que cuando un joven no logra desarrollar su capacidad de escucha hacia sí mismo y sus estados internos su proyecto de vida se ve limitado al igual que su capacidad de generar relaciones significativas. Una de las conclusiones importantes a las que llega el autor es que mediante la escucha, congruencia, empatía y aceptación incondicional que se generan en su grupo, los jóvenes desarrollan su capacidad de escucharse con mayor empatía lo que a su vez les permite expresar su sentir.

La segunda tesis revisada se titula “Autoestima y Expresión de Sentimientos” realizada por la Lic. Rossana Basurto Álvarez (2003) del ITESO en la cual se describe cómo significan y expresan los jóvenes universitarios su auto-estima y sus sentimientos.

Basurto (2003) realizó su intervención mediante un taller para 9 jóvenes universitarios, de ambos sexos, donde se realizaron breves presentaciones sobre los temas a tratar, empleando a su vez algunos ejercicios. La autora afirma que existe una estrecha relación entre auto-estima y los sentimientos en los jóvenes ya que en ellos predomina un centro de valoración externo, es decir, que se valoran a sí mismos de acuerdo a como son valorados por el exterior (otras personas) por lo que resulta necesario que estos desarrollen mayor consideración positiva de sí mismos. Basurto (2003) concluye con la idea de que ambos, sentimientos y auto-estima, son influenciados por factores similares y considera la importancia de valorar y validar la experiencia interna diciendo “Es importante revisar los sentimientos por ser una esfera del ser humano que le da matiz y significado al quehacer diario, se podría decir que cada sentir es un lente para ver al mundo” (Basurto, 2003: Introducción) de tal forma que cuando no hay claridad interna, tampoco hay claridad en la manera en que percibimos lo externo.

La tercera tesis que leí lleva como título “Cambios en la percepción de la propia sexualidad en alumnos de la Licenciatura del ITESO, un estudio de caso”: realizada por Hilda Patricia Valencia Ramírez (2005). Valencia considera que los jóvenes de hoy todavía no han desarrollado su capacidad para reflexionar y tomar decisiones libre y objetivamente con respecto a su sexualidad y afirma que ni educadores ni padres de familia se encuentran debidamente preparados para guiarlos en el tema a pesar de la necesidad eminente que existe especialmente en jóvenes en edades universitarias quienes se encuentran en una etapa importante ya que es aquí cuando definen como habrán de ser hombres o mujeres y el tipo de relaciones que habrán de entablar. Valencia considera que la expresión sexual es un proceso que requiere del contacto con la experiencia interna y explica que cuando un joven desarrolla su sexualidad de manera apropiada, puede entonces expresar auténtica y libremente sus emociones. Finalmente, la autora menciona que uno de los problemas más graves en los jóvenes es que no pueden “[...] establecer contacto consigo mismos y referirse a sí y a su cuerpo y sus vivencias como si fueran de una tercera persona o de un grupo ajeno y en el pasado [...]” (Valencia, 2005: 21) por lo que busca acompañarlos a lograr ese contacto con sensaciones y emociones que les permita vivirse en el presente y en base a valores y creencias propias.

Efectivamente considero que los jóvenes adultos necesitan definir, con mayor claridad, su identidad, situación por la que un sano desarrollo de la experiencia emocional resulta necesario. Concuero con que los jóvenes requieren desarrollar su capacidad de diferenciar y clarificar entre creencias y valores externos (aquellos provenientes precisamente de los padres, los educadores y la sociedad en sí) y los internos, lo cual les permita vivirse con mayor autenticidad.

Una cuarta tesis que consulté se titula “El proceso de duelo, un proceso de crecimiento”; trabajo realizado por la Lic. Adriana Garza Arroyo (2011) en el ITESO. Garza creó su proyecto a partir de una intervención realizada en un Taller de Duelo con la intención de ayudar a personas quienes habían tenido alguna pérdida a contactar y expresar las emociones que tal vivencia les generó. Garza argumenta que en nuestra cultura se promueve la represión de ciertas emociones diciendo: “En las sociedades occidentales se estimula a las personas a que busquemos, sentirnos felices, [...] se ha minimizado la importancia de los sentimientos de dolor en la vida de las personas, a tal grado que empleamos una cantidad considerable de esfuerzo tratando de ignorar o negar nuestros propios sentimientos [...]” (Garza, 2011: 5) lo que tiene como consecuencia que una persona no logre procesar y superar el dolor o sufrimiento que por diversas situaciones se ha generado en ella.

La autora hace énfasis en la importancia que tiene el contactar y expresar los sentimientos de dolor que una ausencia genera. Ella propone crear un espacio donde las personas que viven un duelo y por tanto se encuentran sufriendo, puedan ser escuchadas, comprendidas y acompañadas por personas viviendo una situación similar, de tal manera que estas puedan expresar sus confusiones y malestares para así descubrir sus recursos internos y reconstruir su vida.

Garza (2011) realizó su intervención desde el ECP, considerándolo como el enfoque apropiado que permita crear el ambiente que facilite tanto el contacto como la expresión de emociones, y a su vez la comprensión del sí mismo, promoviendo así el contacto con la tendencia actualizante de la población en cuestión, de manera que esta implemente cambios en su forma de vivir.

Me parece relevante considerar las ideas propuestas en cuanto a la manera en que nuestra sociedad promueve únicamente la expresión de emociones positivas, lo que orilla a muchas personas a alejarse de su experiencia interna con la intención de evadir o negar emociones que se contraponen a lo socialmente deseable. Ciertamente, tal como lo plantea Garza, el dolor, la pena y la tristeza, en sí, las emociones no placenteras, son parte de la vida de toda persona, de ahí la importancia y necesidad a desarrollar la capacidad y habilidad para lidiar y sobreponerse a estas.

Un último trabajo revisado fue el escrito por la Lic. Lorena de Jesús Gonzales Soto del ITESO el cual se titula “Emociones propias...sabiduría interna” (2011). Soto crea un taller para estudiantes universitarias con la intención de facilitar su proceso de sensibilización, reconocimiento y expresión de sus emociones explicando que los jóvenes requieren aprender a validar su dimensión emocional para establecer relaciones más significativas, para percibirse como un todo-integrado y para lograr un equilibrio entre razón y emoción. Soto explica que al comprender su mundo emocional, las jóvenes desarrollaron “[...] una mayor congruencia y una mayor fluidez en la toma de decisiones personales y las relaciones interpersonales [...]” (2011:5). Concluye su trabajo comentando que “[...] cuando se trabaja con el aspecto intra-personal, este implica el aspecto inter-personal [...]” (2011:137) de tal forma que sus participantes inician procesos de cambio interno que se reflejan en procesos de cambio externo, es decir, modifican la manera de relacionarse con sus personas significativas, aportación que considero importante ya cuando una persona toma consciencia de su experiencia interna, se responsabiliza por esta y la trabaja (procesa), puede entonces modificar su manera de relacionarse con otros. Encontré también valioso uno de los resultados a los que Soto llega cuando menciona que “[...] Al identificar lo que sentían los participantes abrieron una puerta para reconocer que ellas pueden; estar eligiendo y decidiendo que quieren ser y que quieren hacer” (2011:118), lo que apoya la idea de que la vivencia emocional es un recurso efectivo que permite que una persona retome el rumbo de su vida y pueda tener un mayor control de sí misma y lo que desea.

Cabe mencionar que después de revisar las anteriores tesis corroboro la importancia que reside en el contactar y expresar la experiencia emocional ya que de

esto depende que una persona logre un desarrollo personal más completo y más sano. Por otra parte puedo comprender con mayor profundidad el impacto que la escucha empática, la aceptación positiva incondicional y la congruencia pueden tener como fuerzas motivadoras que promueven y permiten el contacto y la expresión del sentir.

2.2. Fundamentación Teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona

Mediante un acompañamiento desde el ECP se busca que la persona desarrolle sus potencialidades con el objeto de que retome su forma auténtica de ser. Sin embargo, Carl Rogers sugiere que “En nuestra vida cotidiana existen mil y una razones que nos impiden experimentar plenamente nuestras actitudes: razones originadas en nuestro pasado y en el presente, y otras surgidas de la situación social [...]” (2009:107); lo cual tiene como consecuencia que un gran número de personas no tengan la oportunidad de desarrollar su capacidad para contactar y expresar ciertas emociones que se generan día con día y lo cual a su vez les dificulta vivirse de manera auténtica. Rogers opina que mediante una terapia o proceso de facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona el individuo puede aprender a “[...] conducirse de maneras menos defensivas y más socializadas y aceptar la realidad de sí mismo y en el medio social que la rodea” (Rogers, 2009:229); viviéndose con mayor libertad de experimentar todo aquello que surge dentro de sí mismo, y así tenga la posibilidad de expresar:

[...] sus verdaderos sentimientos con mayor sinceridad, tanto a los miembros de su familia como a las demás personas. Esto aplica de igual modo a los sentimientos que habitualmente consideramos negativos [...] y a los de aceptación como positivos [...] Es como si el mapa de la expresión de sentimientos se adecuara mejor al verdadero territorio de la experiencia emocional (Rogers, 2009:277).

Rogers propone que mediante la creación de un cierto espacio, clima y relación que promuevan el contacto íntimo y la vivencia auténtica de la experiencia interna, una persona puede lograr una serie de cambios significativos en su vida, de entre los

cuales, y con respecto a sus sentimientos: “el individuo se acerca paulatinamente a la fluidez y adquiere la capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias [...]” (Rogers, 2009:67), teniendo mayor claridad de su experiencia interna y de lo que desea hacer con esta.

2.2.1 La experiencia organísmica; una herramienta vital

La sabiduría organísmica es una herramienta de vital importancia que nos permite, como seres humanos, ir identificando las necesidades propias que van surgiendo a lo largo de nuestro desarrollo mediante sensaciones y emociones que nos permiten comprender con mayor claridad nuestra experiencia interna y atenderla en la medida de lo necesario. James Kepner (1992) explica que el ciclo de la experiencia del organismo se da mediante sensaciones de diversos tipos, como corporales, impulsos o necesidades orgánicas, imágenes y pensamientos o percepciones del entorno y explica que en un inicio dichas sensaciones son como una formación cruda de la experiencia hasta que la experiencia misma es “[...] organizada por una necesidad que surge y presiona [...] disponible como una reserva de energía e información sobre el estado y relación actuales del organismo” (1992: 93). En sí, la sabiduría del organismo nos comunica de diversas maneras lo que necesita para lograr un cierto equilibrio y bienestar.

Rogers consideraba que la experiencia organísmica de cada persona es de gran importancia explicando que “Si una persona pudiera abrirse por completo a su experiencia, todos los estímulos –endógenos o exógenos- se difundirían libremente a través del sistema nervioso sin sufrir las distorsiones impuestas por los mecanismos de defensa [...] “ (Rogers, 2009: 168), de tal forma que la persona podría acceder libremente a las emociones que fuesen surgiendo dentro de sí sin necesidad de negarlas o reprimirlas. En sí, la persona se viviría capaz de aceptar su experiencia emocional y decidir sobre esta, teniendo claridad sobre su sentir y lo que desea hacer con este. Rogers dice que cuando una persona experimenta esa libertad de sentir, entonces:

El individuo adquiere mayor capacidad de escucharse a sí mismo y experimentar lo que ocurre en su interior; se abre a sus sentimientos de miedo, desánimo y dolor, así como los de coraje, ternura y pánico. Puede percibir sus sentimientos y vivirlos subjetivamente, tal como existen en él. Es capaz de vivir de manera plena las experiencias de su organismo sin verse obligado a impedirles el acceso a la consciencia (Rogers, 2009: 169).

Para comprender más a fondo el concepto de experiencia organísmica, Rogers elaboró la “Teoría de la personalidad y la conducta” en la que afirma que: “Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias de las cuales es el centro” (Rogers 1988: 410). En este mismo texto se hace referencia a dicho mundo como campo fenoménico o campo experiencial que define que es todo aquello que el organismo experimenta consciente o inconscientemente (Rogers: 1988). El opina que a pesar de que la mayor parte de este mundo se vive de manera inconsciente, es posible acceder a esta parte (inconsciente) si el individuo tiene la necesidad de que ciertas sensaciones pasen a un primer plano (pasen de ser fondo a ser figura). Rogers (1988) hace énfasis en que esta parte tan privada de la persona puede llegar a ser conocida, genuina y completamente, sólo por la persona misma.

En su teoría, Rogers (1988) explica que todo organismo tiende a reaccionar como una totalidad organizada ante su campo fenoménico; reaccionando, o respondiendo de manera total, organizada e intencionalmente teniendo a su vez un impulso básico a actualizar, mantener y desarrollarse. La teoría dice que “la conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo por satisfacer sus necesidades tal como las experimenta, en el campo tal como lo percibe” (Rogers 1988: 417). Sin embargo, resulta importante mencionar que es la *percepción* particular de cada individuo (la cual en gran manera es condicionada por factores externos) *no la realidad*, lo que determina la conducta.

Rogers (1989) explica que la conducta de una persona es causada básicamente por las tensiones y necesidades presentes que el organismo intenta reducir o satisfacer

en ese momento; y comenta que las emociones generalmente acompañan este proceso y que en gran medida lo facilitan. Sugiere que las emociones sentidas se dividen en dos tipos: las desagradables o excitantes, las cuales tienen que ver con el intento de búsqueda del organismo (integrar y concentrar la conducta hacia la meta deseada) y las tranquilas y/o placenteras, las cuales tienen que ver con la satisfacción de la necesidad -la experiencia consumatoria. Explica que debido a que las necesidades se elaboran y canalizan mediante un condicionamiento social, una persona puede llegar a sentir necesidades que no necesariamente están relacionadas a la tensión física subyacente, pero sí a ciertos constructos que la persona tiene, por lo que algunas veces la conducta, al igual que las emociones sentidas, se encuentran orientadas a satisfacer necesidades de la personalidad, aún cuando estas puedan contraponerse a las necesidades del organismo; lo cual lejos de brindar bienestar a la persona, la llevan a vivirse en un estado de incongruencia.

Rogers (2009) opina que a medida que una persona se abre más a su experiencia interna y atiende a sus necesidades reales, esta se vuelve más capaz de identificar y expresar lo que realmente siente:

[...] descubren que pueden confiar más en sus reacciones. Si ‘tienen ganas’ de mostrar su enojo, lo hacen y comprueban que esto les produce satisfacción, puesto que al mismo tiempo perciben todos sus deseos de afecto, asociación y relación. (Rogers, 2009: 171).

Lo cual a su vez permite a la persona contactar con su experiencia emocional y expresarse de manera más auténtica y congruente. Rogers afirma que todo organismo posee una sabiduría interna que busca el desarrollo y mejoramiento de este, y genera el término de sabiduría organísmica la cual define citando a Bertalanffy: “[...] todas las partes y procesos están de tal manera ordenados que garantizan el mantenimiento, la construcción, la restitución y la reproducción de los sistemas orgánicos” (Rogers, 1980:165-166) explicando que “[...] 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” (1980 :166). La experiencia organísmica es más confiable que el intelecto mismo de ahí la importancia de que esta sea validada ya que “[...] las personas que funcionan bien llegan a confiar en lo que están experimentando como una guía adecuada para su conducta” (Rogers, 1980:170); es decir, contactan con sus impulsos internos, los validan y atienden y actúan en base a su marco de referencia interna.

2.2.2. El autoconcepto: constructos personales

Para poder comprender más profundamente a un individuo y la forma en que experimenta y expresa sus emociones, es necesario comprender el auto concepto que dicha persona tiene. Rogers explica con gran detalle el origen y la función del auto concepto en la conducta de las personas. Rogers (1988) explica que el auto concepto es la manera en que uno se percibe o funciona y el cual surge de la interacción con el ambiente y a su vez como resultado de la interacción valorativa con los demás. Es decir, surgen “definiciones” del yo provenientes tanto de nuestra propia percepción (hacia nosotros mismos) como de la percepción ajena hacia nosotros, de tal manera que una persona puede regirse bajo valores y/o creencias que percibe y experimenta como propios aunque en realidad no lo sean; es decir, pueden ser valores o creencias ajenas que han sido introyectados/as (de fuentes externas) pero que de todas maneras son percibidos como si fuesen experimentados directamente por el organismo. Como ejemplo de lo anterior, Rogers describe esta experiencia:

[...] no sólo se introyectan las actitudes parentales, sino también, lo que es mucho más importante, se experimentan no como la actitud de otro, sino de una manera distorsionada, como si se basaran en pruebas obtenidas por el propio equipo sensorial y visceral (1988: 424).

Así, el niño y el joven crean un “yo”, un concepto de sí mismo, en base a datos sensoriales y distorsionados que el niño, luego adulto, busca preservar y es así como la persona comienza su lucha interna y el flujo vital se obstruye, cuando se genera una vivencia dual que se debate entre el auto concepto, y la experiencia de sí mismo de tal manera que una persona podría llegar a reprimir, negar o ignorar ciertas emociones que no fuesen compatibles con su auto concepto.

Rogers (1985) dice que los seres humanos tienen distintas maneras de percibir o vivenciar sus experiencias ya que estas puede ser: a) simbolizadas, percibidas y organizadas por el sí-mismo, b) ignoradas por no tener relación con la estructura del sí-mismo, es decir, el auto concepto, y/o c) negadas o simbolizadas distorsionadamente debido a que la experiencia no es compatible con la estructura del sí mismo (auto concepto). De hecho, un individuo sólo sería capaz de adoptar modalidades de conducta que fuesen compatibles con su auto concepto, es decir, se viviría capaz de experimentar y expresar sólo aquellas emociones que fueran compatibles con las ideas o conceptos que ha creado de sí mismo. Cabe mencionar que el tercer grupo de experiencias usualmente permanecen fuera de la conciencia a pesar de que en dicho grupo yacen muchos de los fenómenos de la conducta humana y que aquellas conductas que provienen de experiencias y necesidades orgánicas que no llegan a ser simbolizadas, pueden llegar a surgir de manera inesperada. Es decir, cuando una persona reprime o ignora la necesidad de experimentar o expresar alguna emoción, dicha emoción permanecerá en estado latente y posiblemente surgirá de manera inoportuna y exagerada, y, desafortunadamente, no será procesada como debiera hasta que la persona tome consciencia de dicha emoción, acepte su sentir y se permita expresarlo de la manera más conveniente para ella.

Finalmente, la Teoría de Rogers (1988) plantea que la tensión psicológica de una persona surge precisamente cuando el organismo rechaza de la conciencia experiencias sensoriales y viscerales significativas, las cuales no llegan a ser simbolizadas u organizadas dentro del auto concepto, de tal forma que: “(...) la discrepancia entre la estructura del sí mismo y el mundo experiencial gradualmente se llega a expresar como un sentimiento de tensión y angustia” (Rogers, 1988: 435) lo

cual, si se hace consciente, puede llevar a una persona a comprender su situación y buscar ayuda. De otra manera, la persona tenderá a tratar de justificar su sentir sin ser realmente consciente de su discrepancia interna, lo cual tendría como consecuencia que el individuo no se viviese capaz de experimentar, y mucho menos expresar, ciertas emociones. Tal es el caso de un gran número de jóvenes a quienes se le ha enseñado que lo óptimo es mantener el concepto que junto con su familia, escuela y sociedad han generado de sí mismos; concepto que deja de lado la autenticidad de la persona y mediante el cual la persona no logra desarrollar una mayor consciencia de su experiencia emocional y las diversas maneras de atenderla.

Para que la adaptación psicológica suceda, el auto concepto debe asimilar -a nivel simbólico- todas las experiencias sensoriales y viscerales del organismo, de esta manera la tensión interna se desvanece, aumenta la aceptación consciente de impulsos y percepciones junto con la posibilidad del control de ellos; lo que Rogers explica de la siguiente manera; “Cuando la estructura del sí mismo es capaz de aceptar e incluir en la conciencia las experiencias orgánicas [...] entonces se logra una clara integración y un sentido de dirección...hacia la realización y el desarrollo de un organismo unificado.” (1988:435).

De esta manera una persona toma mayor consciencia de sus diversos estados internos y acepta la diversidad de emociones que experimenta, teniendo a su vez mayor claridad de su sentir y la posibilidad de encontrar recursos para reorganizarse.

2.2.3 La tendencia actualizante: la recuperación del sí mismo

Rogers considera que todas las personas tienen la capacidad y la tendencia de avanzar en la dirección de su propia madurez; de tal manera que todo individuo busca su auto preservación aún cuando el camino a dicha meta en ocasiones se vea bloqueado por distintos factores. Al respecto dice que “[...] se puede confiar en que las conductas de un organismo están dadas en la dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse” (Rogers, 1980:164). De ahí que Rogers insista en la confianza que un facilitador debe tener hacia la capacidad de toda persona a crecer y desarrollarse. Este autor opina que “[...] cuanto más comprendido y aceptado se siente un individuo, más fácil le resulta

abandonar los mecanismos de defensa [...] y comenzar avanzar hacia su propia maduración” (Rogers, 2009:34). Así, la persona, al abandonar sus mecanismos de defensa, se permite acceder a emociones que antes hubiera negado o reprimido, y se vive con la posibilidad de encontrar nuevas formas constructivas de expresarlas.

Rogers opina que debido a que todo organismo tiene la capacidad de auto regularse: “[...]En su estado normal, él se mueve hacia su propio mejoramiento y hacia una independencia del control externo” (Rogers, 1980:166); por lo que lo óptimo para una persona sería que esta confiara en dicha tendencia y desarrollara su capacidad de escucha y aceptación hacia su propia sabiduría, contactando las emociones sentidas y confiando en su propia capacidad para usarlas positivamente ya que “[...] la tendencia actualizante es selectiva y direccional, en una tendencia constructiva” (1980:168) Así, el organismo efectivamente progresa a través de la lucha y el dolor hacia la valorización y el desarrollo, tal cual lo hace un niño cuando mediante dolorosas experiencias se vuelve independiente, responsable y autónomo. Explica que la gran mayoría de las personas a menudo se encuentran librando una guerra consigo mismas tratando ya que “[...] la potencialidad para ser consciente de su funcionamiento, puede ser desviada en una forma tan persistente, que lo hacen estar realmente alienado de su experiencia orgánica” (Rogers, 1980:169). Es decir, muy pocos se permiten tomar una pausa de su ajetreada vida para vivir su momento presente, único momento en el que una persona puede realmente atender y escuchar su experiencia interna; por lo que el fluir de la tendencia actualizante puede verse bloqueado y la persona sentirse “[...] incapaz de hacer frente a la vida [...]. Infeliz y dividida” (Rogers, 1980:168), sin saber a ciencia cierta la razón de ello. Resulta entonces de gran importancia que una persona pueda acercarse y contactar su experiencia interna, de manera logre integrar lo que requiere ser integrado y pueda a su vez “[...] estar libre para vivir un sentimiento subjetivamente, lo mismo que para ser consciente de él” (Rogers, 1980:170), fluyendo con lo que va experimentando a lo largo de su vida, siendo consciente y teniendo claridad de su sentir y decidiendo en base a ello.

El mismo autor (2009) sugiere que cuando el flujo vital de una persona se encuentra bloqueado o se ve interrumpido, mediante un acompañamiento desde el

ECP la persona puede acceder a su experiencia interna y desarrollar su capacidad de aceptación y validación de ella. Debido a que la tendencia actualizante operará siempre y cuando se le dé la oportunidad, por lo que resulta de suma importancia que la persona se sienta con la libertad de experimentarse y pueda confiar en su experiencia interna tal como la vive en el momento; es decir, que sienta la confianza para experimentar todo tipo de sentimientos y expresarlos como así lo vaya necesitando. Este autor considera que mediante la facilitación “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 e insatisfacción” (Rogers, 2009:42), lo que permitiría a la persona considerar nuevas posibilidades y recursos para vivir su experiencia emocional.

2.3 Condiciones básicas para una facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona

Rogers considera que existen ciertas condiciones básicas que deben estar presentes en una facilitación desde el ECP ya que son estas las que permiten que contacte con su experiencia interna y se acerque a su experiencia emocional. Considera que mediante una facilitación desde el ECP la persona comienza un proceso de cambio donde:

[...] se aleja de un estado en el que los sentimientos son ignorados, no reconocidos como propios o bien no encuentran expresión. Ingresa en un movimiento en que los sentimientos son susceptibles de ser modificados en cada momento [...] y pueden expresarse de manera adecuada (Rogers, 2009:66).

Las condiciones que permiten y promueven dicho proceso de cambio, según el autor, son, en primera instancia, que dos personas entren en contacto y que una de ellas (el cliente) se encuentre en estado de incongruencia, vulnerabilidad o angustia. Seguido de esto, el facilitador requiere crear un cierto tipo de relación donde sea congruente con su cliente, sienta y exprese una aceptación positiva incondicional hacia

este, tenga una comprensión empática hacia su marco de referencia interno y que el cliente pueda percibir, en cierta medida, lo anterior. Una vez presentes las anteriores condiciones, es posible que el cambio en la persona se dé. Cabe mencionar que Rogers no da la misma importancia a todas las condiciones, pero se enfoca en las actitudes del facilitador asumiendo que es básicamente la aceptación, la empatía, la comprensión y la congruencia de este lo que promueve y posibilita el cambio en el cliente; siendo indispensable que el cliente logre percibir dichas actitudes.

Rogers (2009) menciona que existen siete etapas en el proceso de la facilitación, etapas que no necesariamente ocurren en orden sucesivo o simplemente pudieran no ocurrir. En dicho proceso el individuo pasa de la fijeza al flujo, yendo de un punto de rigidez a un estado en movimiento, es decir, pasa de tener constructos rígidos de sí mismo donde reprime y/o ignora ciertas emociones, hacia una forma más flexible de percibirse, donde percibe, acepta y expresa su sentir. El contacto y expresión de los sentimientos a través de estas etapas se caracteriza por lo siguiente:

1. Los sentimientos y significados personales no son reconocidos, los constructos personales son rígidos y en sí el cliente no reconoce o percibe su estado emocional ya que este se encuentra *bloqueado*.

2. Los sentimientos se describen de manera ajena y en el pasado. Los constructos personales son rígidos y se perciben como hechos objetivos.

3. Pocos sentimientos son expresados y la mayoría se perciben como “malos”. Se reconocen las contradicciones de la experiencia.

4. Si el cliente se siente comprendido, aceptado con agrado y recibido tal como es, los sentimientos comienzan a fluir con mayor libertad y en el presente aunque con poca aceptación por parte del cliente. Se vuelve más exacta la simbolización.

5. Si el cliente se ha sentido recibido en sus expresiones, conductas y experiencias, los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente y se reconocen como propios. Se descubren nuevos constructos personales y se diferencian sentimientos y significados.

6. Etapa crucial- El cliente experimenta como inmediatos sentimientos previamente “atascados” sin temor o necesidad de negarlos o luchar contra ellos. Se vive la experiencia de manera subjetiva y el sí mismo como *objeto* desaparece mientras que se produce una relajación fisiológica. La comunicación interna es libre (exenta de bloqueos) y hay una plena consciencia de lo que ocurre.

7. Etapa en la cual el cliente entra con o sin ayuda del facilitador. Se experimentan sentimientos nuevos y diversos, de manera inmediata, dentro y fuera de la relación. Existe una confianza básica en el proceso y se experimenta una elección efectiva de nuevas maneras de ser.

Cabe mencionar que no siempre es posible llegar a la séptima etapa, sin embargo, el cliente puede lograr ciertos cambios tanto profundos como positivos en las demás etapas. De cualquier forma, quienes logran llegar a la séptima etapa son aquellas personas que han logrado incorporar movimiento, fluidez y cambio a distintos aspectos de su vida. Ellos son conscientes de sus sentimientos, los aceptan y confían en su proceso; los constructos personales son flexibles y hay fluidez en la comunicación interna y con los demás; así, la persona se vive como una conciencia reflexiva y en movimiento, en *proceso* de convertirse en la persona que realmente es. En el caso del presente trabajo encontramos evidencias de que dos los participantes, transitaron por la etapa 3 y 4 del proceso de cambio.

2.3.1 La relación que facilita el cambio

La relación entre facilitador y cliente puede considerarse como la columna vertebral del ECP ya que esta es la parte que sostiene el proceso de acompañamiento, o facilitación,

y es lo que motiva al cliente a abrirse ante su experiencia interna. La hipótesis que Rogers formula es: “Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en si misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (2007:40). De tal manera que la responsabilidad de generar dicho tipo de relación recae en el facilitador, quien mediante ciertas actitudes y habilidades, debe crear un clima que propicie el inicio de una interacción genuina: la relación terapéutica. Cabe mencionar que Rogers extiende la importancia de este tipo de relaciones mucho más allá, diciendo que los beneficios de este tipo de encuentros son aplicables a todas las relaciones humanas, de ello que considere la existencia de un compromiso global, entre seres humanos, ante la forma de relacionarse. Según el autor:

Cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, consciencia y comunicación por parte de un individuo, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presente una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia cada vez mayor y determine una comprensión mutua más precisa de los mensajes [...] más satisfacción mutua en la relación (Rogers, 2009:229).

Por lo que insiste en que toda relación debe ser inmediata, es decir, vivirse en el aquí y ahora, sin preconcepciones y/o expectativas por parte de los involucrados, y en un acompañamiento desde el ECP resulta importante que especialmente el facilitador logre lo anterior. Martin Buber, apoya la anterior idea explicando que para que una relación sea significativa, es necesario que esta se de entre un Yo y un Tú, donde “La relación con el Tú es directa. Entre el Yo y el Tú no se interpone ningún sistema de ideas, ningún esquema y ninguna imagen previa” (Buber, 2007:7); es decir, la relación se da entre personas que se permiten vivir el momento presente y se relacionan desde lo que va aconteciendo en el momento, no desde experiencias previas o lo que se espera suceda, lo cual da autenticidad a la relación y lo que en ella se experimenta.

2.3.2 El facilitador: responsabilidad y actitudes

El facilitador tiene una gran responsabilidad en cuanto a la relación que habrá de generarse, ya que de este depende la creación de un cierto clima que permita al cliente sentirse acogido, aceptado y seguro, lo cual resulta necesario para que la persona pueda abrirse al proceso de cambio. Dicho clima habrá de generarse mediante la aceptación positiva incondicional del cliente, la empatía profunda de su persona y la cálida comprensión de su situación. Rogers insiste en la importancia que tiene el que el facilitador realmente logre sentir y expresar dichas actitudes diciendo que la relación de ayuda:

[...] se caracteriza de mi parte, por una especie de transparencia que pone de manifiesto mis verdaderos sentimientos, por la aceptación de la otra persona como individuo diferente y valioso por su propio derecho y por una profunda comprensión empática que me permite observar su propio mundo tal como él lo ve (Rogers,2009: 42)

Aunque el mismo Rogers acepta que en ocasiones puede existir cierta dificultad para lograr lo anterior diciendo: “No siempre puedo lograr este tipo de relación” (2009:42), lo cual es importante reconocer y aceptar como facilitador, de lo contrario el acompañamiento puede perder su autenticidad. Para que la relación permita y facilite el contacto con y la expresión de las emociones, deben existir ciertas condiciones; la primera de ellas es que esta sea *auténtica*, lo cual Rogers explica diciendo: “Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su autenticidad” (2009:41); por lo que resulta imperativo que el facilitador se viva consciente de todos aquellos sentimientos que van surgiendo dentro de él/ella durante el proceso, sentimientos que pueden ser o no “positivos”, superficiales, propios o ajenos; en sí, es importante que el facilitador sea consciente de lo que va sucediendo en sí mismo y sea capaz de expresar los sentimientos y/o actitudes que van surgiendo en él; “esto significa que debo tener presentes mis propios sentimientos, y no ofrecer

una fachada externa” (Rogers, 2009:41) que permita a la persona acompañada percibir una cierta apertura y transparencia que lo motiven a vivirse de la misma manera.

Es mediante la autenticidad del consejero que el cliente logra encontrar su propia autenticidad. Resultaría gravemente nocivo que el facilitador utilizara máscaras o mostrara actitudes distintas a las que provienen de niveles más profundos de su ser, incluso de su inconsciente. El facilitador debe expresar, a través de palabras, gestos, posturas y actitudes, lo que realmente está sucediendo con él/ella durante la facilitación, aunque eso implique que se exponga, se muestre vulnerable o se arriesgue a perderse dentro de la dinámica de la relación. En palabras de Rogers “sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad” (Rogers, 2007: 41). El facilitador debe conducirse en un ir y venir, de la realidad propia a la ajena, enfocándose por momentos en la vivencia de su cliente y al mismo tiempo considerando y siendo consciente de lo que le sucede. Ciertamente este “ir y venir” puede ser confuso y complicado, razón por la cual es importante que el facilitador pueda asumir un “conjunto coherente y cambiante de actitudes profundamente asimiladas en su organización personal” (Rogers, 1988: 32), es decir, que haya tenido la oportunidad de haber trabajado consigo mismo resolviendo conflictos y/o situaciones inconclusas de su vida personal de tal manera que pueda aportar lo mejor de sí mismo y adentrarse en la relación desde una situación propia resuelta, sana y organizada que le prevenga a “embarrarse” o “engancharse” en la vivencia ajena, lo cual podría llevarlo a perder toda objetividad, haciéndole perder de vista donde terminan las emociones de su cliente y donde comienzan las propias. Aunque Rogers (2009) contempla el posible riesgo que conlleva el mostrarse tal cual uno es, también considera que cuando una relación es auténtica, siempre habrá un beneficio para las partes involucradas.

La segunda condición dentro de la relación es que el facilitador pueda tener cierto grado de aceptación hacia su cliente. La aceptación, en palabras de Rogers, es: “[...] un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos” (2009:41); de manera que el facilitador necesita dejar de lado tanto expectativas como

prejuicios, abriendo su percepción a un sin fin de posibilidades, siempre teniendo presente el valor innato que su cliente posee. Es también importante que el facilitador sienta y muestre respeto y aceptación hacia el cliente, sus actitudes, sentimientos, incongruencias, ritmos y demás cualidades y/o “defectos”, ya que sólo así podrá generarse confianza y calidez en la relación, lo cual resulta esencial para que el cliente llegue a sentirse seguro, valorado y acogido y con la libertad de contactar, aceptar y expresar su sentir.

La tercera condición en la relación facilitadora requiere que el facilitador busque comprender de manera empática los sentimientos y expresiones de su cliente. Rogers (2009) opina que la relación carecería de significado si el facilitador no tuviese la intención de tratar de comprender la vivencia de su cliente, es decir, lo que el cliente expresa (con palabras o sentimientos) en la relación. Es importante mencionar que cuando el facilitador logra comprender y aceptar la vivencia de su cliente, de muchas maneras promueve que este (el cliente) sienta mayor libertad de continuar explorándose, tanto a nivel consciente como inconsciente. Aún más, el cliente, al sentirse aceptado sin estar sujeto a prejuicios, diagnósticos o valoraciones de ningún tipo y acompañado en su proceso, tiende a explorar todo tipo de sentimientos y a expresarse de manera más libre, encontrando mayor claridad en su vivencia. En sí, Rogers dice que:

Cuanto más pueda el cliente percibir en el terapeuta una actitud de autenticidad, comprensión empática y respeto incondicional por él, tanto más se alejará de un funcionamiento estático, rígido, insensible e impersonal, para orientarse hacia un comportamiento caracterizado por un modo fluido, cambiante y permisivo de vivenciar los sentimientos personales diferenciados (Rogers, 2009:68).

Cabe mencionar que Rogers (2009) considera de gran importancia que todo facilitador tenga presente la dignidad y la significación de la persona a quien acompaña, es decir, que pueda considerar al otro como su igual, digno y meritorio por derecho

propio, respetando su capacidad y derecho de auto-dirección. El facilitador debe también permanecer abierto al cambio, siendo consciente de que lo que subyace al ECP, es “un proceso continuo, estrechamente relacionado con la propia lucha del terapeuta por su crecimiento, e integración personal” (1988:34), así, el facilitador se expone y modifica a lo largo del proceso, permitiéndose ser auténtico, y respetando la libertad de su cliente de irse reconstruyendo a su propio ritmo. Aún más, debe ser capaz de mantener la hipótesis de que “(...) el individuo tiene la capacidad suficiente para manejar en forma constructiva todos los aspectos de su vida que potencialmente pueden ser reconocidos en la conciencia” (Rogers, 1988:36), ya que de otra manera, este podría asumir la responsabilidad de la reorganización del cliente, llevándolo a sentirse confundido y derrotado, lo cual indicaría que el facilitador en realidad no confía en la capacidad de su cliente a resolver y desarrollarse, condición de vital importancia en el ECP. De tal forma que el ECP se caracteriza por un acompañamiento no directivo donde el facilitador se mantiene abierto al proceso del cliente enfocándose en sus capacidades, no en las propias, y mantiene a su vez un papel activo en la facilitación, de manera que su escucha no sea reducida a una actitud pasiva e indiferente, pero se muestre empático mediante el tono de voz, gestos y/o posturas corporales, haciendo reflejos (de manera empática y comprensiva) sobre lo que el cliente dice, haciendo un esfuerzo real por ayudarlo a reconocer y clarificar sus emociones.

Finalmente, se resume que son las actitudes de empatía, aceptación positiva incondicional y comprensión por parte del facilitador lo que se considera vital para una facilitación desde el ECP. Mediante las diversas conductas y actitudes que un facilitador siente y muestra en a lo largo del proceso, el cliente encuentra, dentro de sí mismo, la capacidad de reorganizarse. En sí, el facilitador “Respeto a su cliente y expresa su respeto al estar disponible para él, trabajando con él, no juzgándole, confiando en las fuerzas constructivas encontradas en él y finalmente con la esperanza de que viva la vida tan efectivamente como pueda” (Egan, 1975:30). En otras palabras, se interesa genuinamente por la persona y su proceso de crecimiento.

2.4 Contacto y expresión emocional desde el Enfoque Centrado en la Persona

Las emociones son parte esencial de todo ser humano, de manera que si habremos de descubrirnos como personas, o como diría Rogers, convertirnos en persona (2009), es necesario contactar con la dimensión emocional de nuestro ser. Joseph Redorta (2006) explica que “El estado emocional de una persona determina la forma en que percibe el mundo. Sólo esta razón ya hace imprescindible acercarnos al mundo de las emociones para comprenderla mejor” (2006:23). Es decir, para poder comprender mejor no sólo nuestra experiencia interna sino todo aquello que nos rodea, necesitamos ser conscientes y tener claridad de y sobre las emociones que se generan cuando entramos en contacto con estos.

Rosa Larios (2010) opina que el sano crecimiento de la persona se da sólo cuando esta se vive capaz de integrar su experiencia emocional a su desarrollo, diciendo que en la medida en que los seres humanos “[...] logramos la armonía y la integración en nuestra vida, vamos creciendo. Crecer es ser la persona que soy e irlo siendo cada vez, de la manera más completa, de una manera total” (2010:21); en otras palabras, Larios considera que lo óptimo para una persona es lograr la autenticidad incorporando en su vida todas las dimensiones de su ser. Apoyando la anterior idea, Rogers considera que la meta vital de todo ser humano es llegar a ser quien realmente es y explica que para poder lograrlo la persona requiere tener cierto contacto con su dimensión emocional y “confía en sus complejos procesos internos y los valoriza a medida que se abren camino hacia la expresión” (Rogers, 2009:164), en otras palabras, se vive capaz de conectarse con sus emociones, las valora y busca distintas formas de ir las expresando como parte de su proceso de crecimiento.

Rosa Larios define las emociones como “[...] el conjunto de sensaciones experimentadas” (2010:29) y dice que cuando la persona identifica y nombra su sensación la vuelve entonces en un sentimiento. Explica que; “Si no les ponemos nombre, somos víctimas de ellas y vivimos algo así como una tormenta emocional. Pero una vez que sabemos lo que sentimos, estamos listos para buscarle un significado” (2010: 29). Es decir, resulta imperante que un individuo desarrolle la conciencia que

tiene hacia sus estados internos de manera que pueda identificar lo que va sintiendo y lo que requiere o desea hacer al respecto. Cabe mencionar que el contacto y la expresión de emociones son vitales en un acompañamiento desde el ECP, ya que esto es parte del proceso de cambio de la persona. El cliente necesita mantenerse abierto al proceso emocional que podría desatarse con la facilitación, es decir, tener la disposición de vivir las emociones que habrán de aflorar, aprender a identificarlas, valorarlas, validarlas y finalmente a integrarlas a sí mismo. Para Rogers es de vital importancia que una persona pueda contactar con sus emociones, por lo que afirma que; “Cuando (...) una persona llega a experimentar todas las emociones que surgen orgánicamente de manera consciente y abierta, se experimenta a *sí misma* con toda la riqueza que en ella existe. Se ha convertido en lo que es” (2007: 108).

Cuando se estudian con cuidado las etapas por las cuales atraviesa una persona a lo largo de un proceso de facilitación, se puede ver que el proceso de la experiencia emocional resulta de suma importancia. Es mediante la vivencia de las emociones (identificar, reconocer, aceptar, procesar y expresar) que una persona logra hacerse cargo de sí misma, es decir, que pasa de un estado de incongruencia a una organización del *self*, volviéndose autónoma y aceptando su vivencia tal cual es. De manera general, Rogers elabora sobre el cambio que surge en una persona a medida que esta se siente escuchada, recibida y aceptada:

[...] poco a poco se torna capaz de escucharse a sí mismo. Comienza a recibir comunicaciones de su propio interior, a advertir que está enojado, a reconocer que experimenta temor, o bien que siente coraje. A medida que se abre a lo que sucede en él, adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado (Rogers, 2009:66)

De tal forma que la persona va desarrollando su capacidad de contactar, identificar, aceptar y expresar todo tipo de emociones. De poco sirve que una persona tenga emociones si no es capaz de contactar con estas, por lo que el facilitador busca

que el cliente logre contactar con su experiencia interna, se haga consciente de lo que le sucede, pueda identificar la emoción subyacente y lo que esta le significa. Larios indica que “[...] el control emocional es un rasgo deseable. El control consiste en expresar las emociones en el momento y de la manera en que la persona lo elige [...]” (2010:29), lo cual sucede cuando la persona va experimentando sus emociones y evolucionando en su proceso de cambio, lo que le permite irse adueñando de su experiencia interna y lograr un mayor equilibrio sobre esta.

Existen diversas técnicas o métodos que pueden ayudar a una persona a contactar con sus emociones, sin embargo una pauta importante ante la experiencia de la emoción, es la sensibilidad corporal del cliente. Para algunas personas resulta sumamente sencillo contactar con sus emociones, sin embargo, otras personas han practicado durante mucho tiempo el rechazo o la represión de ellas, generando así bloqueos de energía que muchas veces no permiten que sus emociones fluyan.

Larios comenta que una personalidad sana es capaz de posponer, hasta cierto punto, la expresión emocional, sin embargo dice que dicha supresión emocional “[...] no debe ser prolongada puesto que afecta la salud física y emocional” (2010:30), de tal forma que lo óptimo es que una persona aprenda a mediar entre la supresión selectiva y la liberación de sus emociones. Lo que, según la misma autora; “[...] asegura que su cuerpo y su capacidad para desempeñarse no sufrirán los efectos de la supresión emocional prolongada ni de la descontrolada” (Larios, 2010:30). Mediante un acompañamiento desde el ECP la persona se vive con la libertad para experimentarse de diversas maneras lo cual le permite ir desarrollando y mejorando su capacidad para equilibrar su experiencia emocional.

El facilitador puede también acompañar a su cliente a contactar con sus emociones mediante las sensaciones corporales que el cliente va experimentando tratando de simbolizar una dolencia, tensión, sensación de vacío, o algún otro tipo de sensación que surja. Aún cuando una persona en estado de incongruencia no comprenda lo que le sucede a nivel emocional, esta puede liberar cierta tensión al enfocar su atención en el área de su cuerpo donde siente incomodidad o dolor, permitiendo así que la energía comience a fluir ayudando a disminuir la perturbación

interna. Si la persona permite que la emoción siga su proceso (sin cortar, rechazar o reprimirlo), es decir, si confía en su experiencia organísmica, posiblemente logre identificar que emoción es la que está sintiendo y lo que hay detrás de ella; así el malestar se reducirá, y la persona tendrá mayor claridad de su vivencia, y sentirá mayor bienestar.

2.4.1 Las emociones y el desarrollo personal

El contacto y la expresión emocional juegan un papel sumamente importante en el sano desarrollo de toda persona ya que es mediante la experiencia emocional que la persona se acerca y retoma partes esenciales de su ser que le permiten enriquecer su vida de distintas formas. Al respecto Rogers comenta que:

Al aumentar la aceptación de su ser como tal (*is-ness*), comienza a aceptar a los demás de la misma manera atenta y comprensiva. Confía en sus complejos procesos internos y los valoriza a medida que se abren camino a la expresión [...] Descubre que ser este proceso en sí mismo significa llevar al máximo sus propias posibilidades de cambio y desarrollo (Rogers, 2009:164)

De tal forma que los aquellos jóvenes que logran desarrollar su capacidad de contacto y expresión emocional, no sólo logran una mayor aceptación de sí mismos, sino que se viven más auténticos y promueven y permiten lo mismo en los demás. Rogers, quien en varias ocasiones hace mención de Sören Kierkegaard consideraba que la meta final de nuestra vida era lograr la autenticidad de ser quienes realmente somos y decía que el contacto con nuestra experiencia interna era el camino para lograrlo; “Su experiencia lo lleva a lograr, en su consciencia y expresión, la armonía y congruencia de todas sus reacciones orgánicas. Para decirlo con las palabras más bellas, de Kierkegaard significa ‘ser la persona que uno realmente es’” (Rogers, 2009:164). Por su parte Kierkegaard consideraba que todo ser humano tenía no sólo la libertad pero la obligación de elegir y decidir, y explicaba que el proceso de la vida “[...]”

se trata de si uno se atreve a ser completamente el mismo” (en Quitmann,1989: 51); lo cual jamás podría suceder si la persona ignora o deja de lado su experiencia emocional.

Desafortunadamente, la situación actual que viven los jóvenes de hoy difícilmente promueve el que estos logren desarrollar su capacidad y habilidad para contactar y expresar sus emociones, ya que las diferentes instituciones a las que pertenece (familia, escuela, área laboral) no fomentan el contacto y la expresión emocional debido a que en la cultura mexicana se valora, por encima de todo el desarrollo del intelecto. Rosa Larios explica que cuando pequeños recibimos “mandatos o grabaciones” de nuestros padres que pueden permear nuestra vida adulta; “Los mandatos o grabaciones fueron enseñanzas muy fuertes emocionales que aprendimos desde pequeños [...] ejercen una influencia tan sutil como real y fuerte en nuestra vida emocional de adulto” (2010: 37). De aquí la necesidad de que los jóvenes logren una mayor consciencia de su estado emocional para así poder tener mayor claridad de su sentir y lograr un desarrollo sano desde una experiencia presente, no desde algo ajeno e introyectado en el pasado.

Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia Emocional* (2007) comenta que para lograr un sano desarrollo se debe lograr un cierto equilibrio entre los dos hemisferios del cerebro. Explica que todos los seres humanos tenemos dos cerebros o tipos de inteligencia: la racional y la emocional y asume que nuestro desempeño en la vida se determina por ambas inteligencias diciendo que el intelecto no puede operar de manera óptima sin la inteligencia emocional. Cuando ambas partes logran interactuar positivamente, entonces tanto la capacidad intelectual como la emocional, aumentan. Este opina que las emociones nos sirven de guía en momentos difíciles o importantes en nuestra vidas ya que mediante diversas formas, nos proveen de información y a la vez nos mueven a actuar en beneficio propio-cuando estas son utilizadas de manera *inteligente*, claro está-. De hecho, las emociones tienen la función de impulsar a la persona a actuar cuando el organismo así lo considera necesario lo cual Redorta explica citando a Bisquerra; “[...] una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (

Bisquerra, 2000:61). De tal manera que ignorar o rechazar emociones que surgen resulta en el detrimento del organismo ya que la necesidad detrás de estas queda sin atenderse y permanece latente en la persona.

Goleman (2007) explica que cada emoción ofrece una disposición definida para actuar, dependiendo de la situación que se nos presenta, de tal manera que con el tiempo, a través de la historia del ser humano, las emociones nos han ayudado una y otra vez a tomar decisiones pertinentes frente a situaciones complejas que han surgido a lo largo de nuestra evolución. Por ello nuestro “repertorio” emocional ha quedado grabado en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano. Así que cuando se trata de tomar decisiones y/o acciones, los sentimientos son más fundamentales que el pensamiento, ya que, para bien o para mal, cuando las emociones dominan, la inteligencia “racional” puede ser irrelevante.

El autor de *Inteligencia Emocional* (2007) critica con severidad la forma en que las distintas culturas han abordado el tema de las emociones con respecto al ser humano; este insiste en que las primeras leyes y declaraciones de ética –como los diez mandamientos- han sido intentos de dominar, someter y domesticar la dimensión emocional; aunque la experiencia haya comprobado que las pasiones son capaces de aplastar la razón una y otra vez. Goleman (2007) explica que la raíz de la palabra *emoción* es *motere* –mover- más el prefijo ‘e’ – que implica alejarse- lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar; de hecho, cada emoción prepara al organismo para una clase distinta de respuesta que busque atender una necesidad existente.

Explica también que existen un sin fin de respuestas biológicas que se desencadenan de acuerdo a las diversas emociones sentidas a pesar de que estas se encuentran moldeadas por nuestra experiencia de la vida y nuestra cultura. Sin embargo, sin importar la cultura a la que uno pertenece es importante que la persona se acerque a su experiencia emocional y desarrolle maneras de expresarse, ya que, según Rosa Larios; “La personalidad sana acepta que es capaz de experimentar cualquier sentimiento, aún los más terribles [...]” (2010:30), sin que ello signifique que la persona es mala o negativa, sino ser humano.

Para finalizar, se resume que una persona integrada es aquella que, de entre muchas cosas, logra aceptar las emociones que brotan de su interior sin juicio o culpa, aceptando que las emociones no son ni positivas ni negativas, sino comunicados neutros del organismo que buscan asistir al organismo a atender una necesidad. Sólo cuando el individuo se permite experimentar variadas emociones, viviendo la experiencia de manera consciente y completa, entonces se convierte en la persona que realmente es; cuando puede expresar con libertad lo que surge de su interior.

2.4.2 Las emociones y la autoconsciencia

Goleman (2007) argumenta que para poder lograr un sano desarrollo de la dimensión emocional en una persona, esta necesita estar en contacto con sus emociones, es decir, requiere desarrollar un auto conciencia de los propios estados internos. Este comenta que existe una diferencia entre quedar atrapado en una emoción y tomar consciencia de estar siendo arrastrado por ella; por ello dice que la inteligencia emocional es la conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan. Lo que Goleman (2007) llama consciencia de uno mismo (self awareness) es una atención progresiva a los propios estados internos donde la mente es capaz de observar la experiencia, de manera que: "(...) no es una atención exaltada por las emociones...Se trata de una forma neutra que conserva la auto reflexión incluso en medio de emociones turbulentas" (2007: 68). Comenta que el self awareness es la competencia emocional fundamental sobre la cual se construyen las demás, como el auto control. Este tipo de consciencia tiene un efecto realmente poderoso sobre emociones intensas y de aversión, por ello, el simple hecho de comprender lo que se siente (de estar consciente de que algo sucede dentro de uno mismo), permite a la persona tener un mayor grado de libertad y poder de decisión sobre como habrá de actuar en base a lo percibido. La conciencia hacia los estados internos es una habilidad que requiere ser desarrollada e intencionada la cual se experimenta únicamente en el momento presente, es decir, en el aquí y el ahora. Desafortunadamente para los jóvenes de hoy, lograr lo anterior puede no ser sencillo debido a diversos factores presentes en su vida, como la rapidez con la que hoy día se vive; de tal forma que estos difícilmente pueden encontrar un espacio o el tiempo para desarrollar esta habilidad.

Este autor explica que existen ciertos estilos característicos de respuesta ante las emociones: la persona que está consciente de sí misma, la persona que se encuentra sumergida en sus emociones y la persona que acepta su estado sin tratar de cambiarlo. El primer caso -la persona consciente- es aquella que es independiente, conoce sus límites, es psicológicamente saludable y tiene una visión positiva de la vida; en resumen, es capaz de manejar sus emociones. El segundo caso-el “sumergido”- es aquél que se siente incapaz de librarse de su emociones, es voluble y no muy consciente de sus sentimientos, de hecho, a menudo puede sentirse abrumado por ellos. El tercer caso es aquél que aunque tiene claridad de sus sentimientos, no trata de cambiarlos, independientemente de si estos le brindan bienestar o lo perjudican. Finalmente, Goleman comenta que la consciencia de uno mismo es fundamental para un proceso de cambio ya que es justamente dicha área la cual se busca fortalecer. Debido a que gran parte de la vida emocional tiende a vivirse de manera inconsciente es necesario que una persona pueda contactar con sus emociones ya que aquellas emociones que no llegan a la conciencia, pueden de todas maneras tener un fuerte impacto en la forma que percibimos y reaccionamos ante el mundo. Larios elabora sobre la anterior idea diciendo que “[...] la persona sana no busca no sentir o no sufrir, sino hallar en sus emociones claves muy importantes para vivir una vida buena y buscar cambios cuando se necesiten” (2010: 31); por lo que es deseable que la persona se abra a su experiencia interna y se permita ir explorando lo que esta le significa, para finalmente decidir qué es lo que se necesita o se desea hacer para lograr un mayor bienestar.

2.4.3 Las emociones y la comunicación asertiva

Es necesario que una persona tenga claridad sobre su experiencia interna si habrá de comunicarse asertivamente. Rogers considera que la comunicación clara y precisa, tanto de sensaciones como de emociones, promueven relaciones más significativas ya que un individuo “[...] se siente satisfecho si puede expresar sus emociones intensas o persistentes, en el momento en que estas surgen, a la persona a quien estén dirigidas y con toda la profundidad que adquieren” (Rogers, 2009:285). Es decir, cuando la persona tiene claridad interna y se permite expresarse, lo hace con efectividad. Por el

contrario, cuando una persona se vive ajena a sus sentimientos el “[...] rehusarse a admitir su existencia y permitir que se acumulen [...] pueden resultar explosivos o proyectarlos hacia una situación ajena a la que les dio origen” (Rogers, 2009:285), de tal forma que lo que se comunica no es lo que se requiere, pero lo que en un momento dado surge de manera inesperada y posiblemente exagerada. Según Rosa Larios, esto “pasa con frecuencia que la poca claridad interna con respecto de mis sentimientos enreda las cosas en mi relación con los demás” (Larios, 2010:54), ya que en ocasiones la persona tiende a expresarse desde la manera en que se está viviendo, no necesariamente desde el estímulo presente; es decir, la persona puede estarse expresando desde un sentir inconsciente generado en el pasado que no se encuentra relacionado a lo que le está sucediendo en el aquí y ahora.

Desafortunadamente un gran número de personas nos relacionamos desde experiencias pasadas que en su momento generaron emociones que por diversas razones no llegaron a ser concientizadas y/o procesadas. Estas emociones “atoradas” pueden empañar lo que en el presente percibimos y lo que desde nuestro estado comunicamos, tanto a nivel corporal como verbal. Por ello es importante tener claridad sobre la experiencia interna y ser coherentes con esta. Rogers afirma que:

Cuanto mayor sea la coherencia entre experiencia, consciencia y comunicación por parte de un individuo, mayores serán las posibilidades de que la relación que establece con el otro presentes una tendencia a una comunicación recíproca de coherencia cada vez mayor y determine una comprensión mutua más precisa de los mensajes [...] (Rogers, 2009: 299).

Lo cual requiere que la persona tenga cercanía y cierta claridad sobre su experiencia interna y se viva capaz de expresarlo lo más fielmente posible, tratando a su vez de hacer lo mismo con y por el otro.

Rogers opina que cuanto más intensas son las emociones sentidas, más complicada es la comunicación entre personas, ya que aquellos involucrados tienden a aferrarse a las ideas propias desechando las ajenas. Sin embargo, cuando una persona se abre a su experiencia interna, busca comprenderse y aceptarse, puede también hacerlo con el otro, lo cual promueve una comunicación más abierta y cercana y más libre de prejuicios. Cuando una persona se permite mayor flexibilidad en su sentir, es decir, acepta la diversidad de sus emociones, las explora, acepta y expresa, desarrolla su capacidad para elegir qué y cómo desea comunicarse con los demás. Puede también descubrir la unidad y la armonía en sus sentimientos y reacciones, disminuyendo su tendencia a cubrirse con máscaras o a adoptar una estructura que distorsione el verdadero significado de la experiencia y “[...] tiende a expresar sus sentimientos verdaderos cuando surgen y vive sus relaciones [...] sobre la base de sus sentimientos reales” (Rogers, 2009:282). El individuo que está orientado hacia la integración se comprende y acepta como un *proceso*, más que como un producto terminado y se da cuenta que es un ser que habrá de irse redefiniendo a lo largo de su vida.

2.5 La juventud; un contexto de vida.

Desafortunadamente la realidad de la juventud de nuestro país no es muy alentadora. Según un artículo publicado por la UNICEF la situación de los jóvenes en México es muy compleja ya que el 55.2% de los jóvenes mexicanos son pobres, y se registró que en el 2008 casi 3 millones ellos no asistían a la escuela (48.6% eran hombres y 44.1% mujeres), ya sea por su necesidad económica, falta de orientación o interés. La falta de orientación y de oportunidades también se refleja en el alto número de jóvenes adultos que mueren cada año en México por accidentes de tránsito, homicidios y suicidios. Aún más, existe un alto número de embarazos prematuros. Casi medio millón de mexicanas menores de 20 años dieron a luz en el año 2005, mientras que en el 2008 se registró un alto porcentaje de jóvenes que no estudiaban ya que estaban casadas, vivían en unión libre o estaban divorciadas (el 19.2%). El artículo de la UNICEF menciona que la “orientación callejera”, la curiosidad y la presión social también propician que muchos

jóvenes contraigan adicciones al alcohol, tabaco y estupefacientes, lo que constituye un grave problema. Tristemente, la difícil situación de muchos jóvenes en México también se relaciona con el hecho de que la sociedad los considera, muchas veces, más como una amenaza que como lo mejor de sí misma, lo cual resulta realmente desalentador. Por ello resulta imprescindible que los jóvenes tengan un espacio y las posibilidades de desarrollar todas sus potencialidades, de tal manera que sean capaces de madurar con mayor claridad sobre su experiencia interna, lo que necesitan y lo que requieren hacer para lograr un mayor bienestar que los lleve a tener aportaciones importantes en nuestra sociedad.

La sociedad que hoy día acoge (o rechaza) a la juventud es una sociedad sumamente compleja que se rige por procesos de constante cambio los cuales en ocasiones resultan difíciles de asimilar. El creciente uso de la tecnología en los jóvenes de clase media, su fácil acceso y la rapidez con la que cambia ha tenido un fuerte impacto en la manera en que estos jóvenes se experimentan a sí mismos y se relacionan con los demás.

Carles Feixa, en uno de sus artículos, cita al escritor Douglas Coupland quien describe a esta generación como “[...] una juventud marcada por las incertidumbres y las paradojas de la sociedad postmoderna, y por la falta de un sistema de valores sólido” (Feixa, 2006: 13). Feixa opina que los jóvenes de hoy tienen dificultades para crear una identidad sana debido a que muchos de ellos se encuentran viviendo lo que él llama el síndrome de Blade Runner, el cual explica de la siguiente manera “[...] los adolescentes son seres artificiales, medio robots y medio humanos, escindidos entre la obediencia a los adultos que los han engendrado y a la voluntad de emanciparse” (2006). Según este autor, a pesar de que estos jóvenes están plenamente preparados para utilizar todas sus potencialidades, al mismo tiempo se encuentran condenados al fracaso:

[...] sólo pueden protagonizar revueltas episódicas y estériles, esperando adquirir algún día la conciencia que los hará mayores. Como los replicantes, los adolescentes tienen todo el mundo a su alcance, pero no son amos de sus destinos [...] El resultado es un

modelo híbrido y ambivalente de adolescencia, a caballo entre una creciente infantilización social, que se traduce en dependencia económica y en falta de espacios de responsabilización (Feixa,2006: 1).

De tal forma que los jóvenes de hoy no son dueños de su vida pero se encuentran sujetos al tipo de vida que ha sido diseñado por otros sin ser siquiera conscientes de ello y sin tener espacios que les permitan contactar con su experiencia emocional que los ayude a lograr una mayor consciencia de su realidad tanto interna como externa.

Por otro lado, Mearns, Dave y Thorne Brian, en su libro *La terapia centrada en la persona hoy* (2003) explican que la tecnología que hoy existe ha llevado a distintas sociedades a acelerar los procesos de cambio de sus individuos lo cual ha generado que muchos individuos se vivan en un estado de constante ansiedad y estrés, alejados por completo de su experiencia interna. Estos comentan que un gran número de personas:

[...] han caído víctimas de las incontrolables presiones de una sociedad en transición, en la que el cambio es, a menudo, tan rápido y desconcertante, que el individuo ya no puede encontrar un punto de referencia seguro y en el que las crecientes demandas de un mejor desempeño [...] generan sentimientos de inadecuación y nula valía, o llevan a niveles de agotamiento mental, emocional o físico [...] (Mearns y Thorne, 2003: 27).

Así, debido a la creciente dependencia de los jóvenes que tienen acceso a servicios que aparentemente promueven su desarrollo, como es el uso de la tecnología, lo que encontramos es que se han ido aislando no sólo de las demás personas, pero de sí mismos, de las sensaciones y emociones propias y del momento presente al encontrarse absortos en los diversos mundos virtuales a los que constantemente accesan de tal manera que; “Lejos de ofrecer un mayor control, la ilimitada tecnología,

cada vez más, tendrá el control de nuestra vidas, de tal modo que al final nos sentiremos más impotentes, más presas de las fuerzas que somos incapaces de controlar” (Mearns y Thorne, 2003,36).

Considero que la realidad que los jóvenes de hoy viven no es una que fomente el contacto y la expresión de las emociones a pesar de que los varios autores citados prueben que una vida sana depende de ello. Aún así, comparto la creencia de que todo ser humano tiende a la autorrealización, o como diría Rogers, a la actualización de sí mismo, de tal manera que no importa que tanto la sociedad o las instituciones de este país posterguen, traten de impedir o desviar la naturaleza o esencia de los jóvenes, esta continua ahí, latente y en espera a ser descubierta y desarrollada tanto por ellos mismos como por aquellos que tienen la intención y el deseo de apoyarlos en su crecimiento.

2.6 El establecimiento de valores y creencias propias en los jóvenes

Una de las tareas más importantes en el proceso de desarrollo de los jóvenes, es el establecimiento de valores y creencias propias, el cual se logra de manera exitosa mediante la detección de las propias necesidades, lo cual a su vez se relaciona en gran medida con la experiencia emocional.

En su libro Psicología Humanista, (1989) Helmut Quitmann hace mención de la teoría de la necesidad de Abraham Maslow quien crea una jerarquía de necesidades y explica que conforme se van satisfaciendo las necesidades más simples, necesidades más complejas van surgiendo. El autor (2009) considera que la necesidad de seguridad es la más importante de todas, es decir; la necesidad básica de todo ser humano y opina que la persona autorrealizada, de entre otras características, es aquella que se acepta a sí misma, actúa con espontaneidad y naturalidad y es capaz de establecer relaciones significativas. En resumen, la persona autorrealizada es aquella que “defiende la concepción de que un desarrollo completamente sano, normal y deseable consiste en realizar dicha naturaleza [...] que ha de nacer desde el interior en

lugar de ser conformada desde fuera” (en Quitmann, 1989: 231); apoyando la idea de que para lograr la autorrealización, la persona requiere valorar y validar su experiencia interna de tal forma que esto le permita atender las necesidades que van surgiendo en su proceso de desarrollo.

Cabe mencionar que los jóvenes frecuentemente confunden lo que son las necesidades y lo que son los deseos, de aquí la importancia de que desarrollen su capacidad de contacto de manera que puedan esclarecer su experiencia interna e identificar lo que realmente sucede; es decir, si lo que sienten es un deseo o una necesidad. El deseo es algo transitorio que se relaciona a las expectativas que tenemos de los demás y la aparente necesidad de que “nos quieran” o “nos acepten” y que no puede ser satisfecho en su totalidad; mientras que la necesidad es algo vital para el organismo, la cual una vez atendida permite que el organismo vuelva a su estado de equilibrio o armonía. Ciertamente que en el caso de los jóvenes, se acentúan las necesidades de seguridad, lo que significa que tienen una enorme necesidad de ser aceptados y reconocidos como valiosos que por ser tal como se es; que son dignos de ser amados y valorados (Notas de clase, Otoño 2011). De aquí la importancia de que un joven pueda vivirse con autenticidad y aceptación de sí mismo y de sus estados internos, lo cual no siempre es algo sencillo de lograr, sobre todo cuando, mediante diversas instituciones, se instruye a los jóvenes a adoptar valores y creencias que usualmente buscan satisfacer necesidades ajenas a las propias.

La primera institución que busca establecer valores y creencias en el individuo es la familia, sin embargo, una vez que el niño llega a la etapa de la joven adultez, se enfrenta a la necesidad de identificar valores y creencias propias que le permitan desarrollar una identidad más sólida y validar su experiencia emocional. Resulta imperante que el joven tome consciencia de las necesidades que van surgiendo y de las diversas maneras para atenderlas. Sin embargo, cuando un joven se vive bajo creencias y valores ajenos, no siempre puede atender sus necesidades reales, sobre todo cuando lo que busca es satisfacer las expectativas ajenas que le han sido impuestas, lo cual puede llevarle a evadir, rechazar y/o ignorar ciertas emociones que surgen en este.

Desafortunadamente, validar la experiencia interna por sobre la externa puede ser sumamente difícil para muchos jóvenes debido a su necesidad de sentirse aceptados y validados y a las fuertes presiones que los padres, educadores y la sociedad ejercen en ellos. L. Hoffman, S. Paris y E. Hall (1996) consideran que una característica fundamental de la etapa en cuestión es la transición que el joven requiere hacer entre depender de la dirección y protección de un adulto hacia el auto dependencia y auto determinación; es decir, hacia establecer valores y creencias propias.

Según Erik Erikson (1985), prominente estudioso de las etapas del desarrollo humano, durante la etapa de la adultez joven la persona se encuentra tratando de reafirmar su estructura de vida para establecer una identidad propia. Esto significa que tienen necesidad de recurrir a ciertos referentes para sustentar quiénes son y cómo se definen. Con tal propósito realizan una multiplicidad de exploraciones, tanto en los diferentes grupos en los que se mueven, como en las actividades que desarrollan. Sin embargo, aún cuando esta exploración es su necesidad, realizarla también les puede llevar a la confusión. Así, los jóvenes viven un conflicto que se da entre su necesidad de identidad con la confusión de roles (Erikson, 1985).

En su búsqueda por redefinir su identidad, el joven atraviesa por diversas crisis, sobre todo cuando prueba varios roles y debido a la re-estructuración de los valores y las creencias que hasta el momento ha tenido. L. Hoffman, S. Paris y E. Hall, en su libro “Psicología del desarrollo de hoy” (1996) retoman la teoría de Erikson; “[...] el desarrollo (del joven) consiste en la resolución progresiva e inevitable de los conflictos entre las necesidades y las exigencias sociales”. (1996:91) por lo cual requiere tener claridad interna para poder diferenciar los valores y las creencias propias ante las ajenas.

Una segunda institución que mantiene una fuerte influencia en el desarrollo de valores y creencias en los jóvenes es la educativa. El sistema educativo de nuestro país busca, en su mayoría, programar a los jóvenes para funcionar bajo ciertos conceptos y criterios rígidos que no les permiten cuestionar o generar conceptos propios, ya lo que se pretende es la introyección de creencias y valores ajenos, provenientes de una minoría que decide que es lo que debe impartirse. A pesar de que el ser humano es

mucho más que mente, la gran mayoría de las escuelas mexicanas fomentan, ante todo, el desarrollo del intelecto de los jóvenes, dejando fuera el desarrollo de otras dimensiones del ser, como es su mundo emocional. Generalmente las escuelas son de un enfoque conservador, promueven conceptos universales del bien y el mal impidiendo que los jóvenes hagan uso de su creatividad y de sus propios criterios, lo cual, según Rogers (1986) dificulta al joven “[...] a analizar problemas complejos, a percibir los pros y los contras de las diferentes soluciones y a escoger el criterio que se debe adoptar en cada caso” (Rogers, 1986: 25).

En sí, pareciera que el sistema educativo no desea promover el pensamiento libre, donde cada persona pueda generar, mediante las necesidades que va descubriendo en sí mismo, los valores y las creencias que lo lleven a buscar su propio bienestar, en el entendido de que el bienestar personal genuino también contribuye al bienestar social. Sin embargo, si habremos de crear una sociedad más justa y más humana, es imprescindible fomentar un tipo de educación también más humana. Un tipo de educación como la que describe Juan Lafarga cuando dice que las ciencias de la educación debían estar más centradas “[...] en la facilitación del aprendizaje y emergencia de los valores de la salud y valores humanistas, que en la mera generación y transmisión del conocimiento” (Lafarga, 2005:6).

Otra instancia que impacta a los jóvenes es la sociedad misma, donde se ven obligados a perseguir aquellos valores y creencias que les permitan sentirse parte de esta; es decir, parte de lo establecido por una minoría. Gloria Pérez (1999) explica que “Los rasgos que se valoran en la sociedad actual ponen de relieve un tipo de hombre que siente pasión por la eficacia, la productividad, aspiración muy noble que puede ocultar en el ser humano la incapacidad de enfrentarse y afrontar al cultivo de otros valores” (1999: 17). Desafortunadamente, nuestra sociedad promueve valores y/o creencias que tienen como finalidad someter la experiencia emocional de sus miembros, ignorando y ridiculizando la expresión de las emociones, lo cual puede verse reflejado desde las primeras leyes y declaraciones de ética que fueron creadas tiempo atrás, pero las cuales todavía mantienen una fuerte influencia en nuestros tiempos. Goleman comenta que dichas leyes “[...] pueden interpretarse como intentos

por dominar, someter y domesticar la vida emocional” (1995:23). De hecho, el mercado laboral en este país busca emplear jóvenes intelectualmente competitivos, no jóvenes que se muestren capaces de sentir y expresar más que ideas o conceptos, o que se permiten expresar valores propios, creencias innovadoras y que se arriesgan a contactar y expresar su sentir, ya que el hacerlo “[...] trae el riesgo de ser considerado débil, inadecuado o prescindible”(Mearns y Thorne, 2003: 29). Esta situación y muchas otras, llevan a muchas familias y luego a instituciones educativas y sociales a enfocarse únicamente en el desarrollo del intelecto ignorando el desarrollo de la dimensión emocional del individuo con la intención de satisfacer las expectativas de la sociedad. Al parecer persiste la ignorancia de que en el desarrollo de la dimensión emocional está implícito el desarrollo intelectual; jamás se darán uno separado de lo otro (Notas de clase, Otoño 2011).

CAPÍTULO III. ANÁLISIS REFLEXIVO DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Narración de la Intervención

La convocatoria para el taller se realizó de distintas maneras. Por una parte invité a algunos de mis alumnos y ex alumnos, y repartí a colegas y a alumnos de otras carreras boletines sobre el taller. La intervención consistió en nueve sesiones de dos horas y media cada una; dichas sesiones se llevaron a cabo en un salón del ITESO, los viernes de 1:30 p.m. a 4:00 p.m. La mecánica de cada sesión consistía en iniciar con una dinámica de relajación y que estuviese relacionada al tema a tratar, después se daría tiempo para que los participantes compartieran lo experimentado durante la dinámica o como resultado de ésta, es decir, un espacio para grupo de encuentro. Cabe mencionar que a la primera sesión asistieron doce personas, sin embargo el número de asistentes fue variando a lo largo de la intervención. Resulta también importante mencionar que en este escrito no se hará mención de los nombres reales de los participantes, ya que se usarán pseudónimos con la intención de mantener la confidencialidad de estos.

El objetivo principal de la primera sesión fue conocernos, crear un clima de confianza entre el grupo, compartir expectativas, temores, deseos. En sí busqué que los integrantes se conocieran un poco mejor y se sintieran parte de un grupo. El segundo objetivo era dar a conocer la manera de trabajar dentro del taller, es decir, en primera instancia aclaré que para participar era necesario mantener una escucha respetuosa a cada participante y la confidencialidad de lo que se compartiese durante las sesiones; y, en segunda instancia, compartí los logros que se pretendían alcanzar mediante el taller como el contacto y expresión de sensaciones y emociones, y la identificación de necesidades, valores y creencias con la finalidad de lograr una mayor claridad de la experiencia interna, teniendo como resultado una toma de decisiones más precisa, asertiva y clara.

Al inicio de cada sesión proporcioné un cuestionario (apéndice 3) para que los participantes pudiesen expresar por escrito como llegaban y como se iban de cada

sesión. Como parte del objetivo general, dibujé un breve esquema en el pizarrón sobre la toma de decisiones, mencionando la importancia que el contacto y la expresión de sensaciones y emociones y la detección de valores y creencias propias tienen para lograr una toma de decisiones más asertiva. Expliqué que mediante el contacto y la expresión de sensaciones y emociones uno puede obtener mayor claridad de su experiencia interna lo cual permite que la persona pueda tomar mejores decisiones desde un estado de recursos. Brevemente mencioné posibles contratiempos para experimentar lo anterior como la incapacidad para sentir a nivel corporal, identificar, o expresar emociones (desensibilización, negación, represión, entre otros). Al terminar los participantes expusieron sus ideas, comentarios y dudas sobre el tema.

Una vez terminada la presentación, compartí mis razones personales para crear el taller haciendo un breve recuento de mi pasado, cómo me había afectado la manera en que no pude reconocer y procesar mis emociones y las consecuencias que esto generó en mi vida. Compartí como mi vida se había teñido de inseguridades, desconfianza y cierta dificultad para tomar decisiones apropiadas, debido a mi falta de consciencia sobre el desequilibrio interno que vivía. Comenté que mi propósito era acompañarlos y apoyarlos en el descubrimiento y esclarecimiento de diversos aspectos de su experiencia interna de tal manera que las decisiones que fuesen tomando a lo largo de su vida lo hiciesen desde un estado interno más claro.

Casi al terminar de compartir Shell contactó con ciertos sentimientos que expresó ante el grupo. Ella nos compartió sobre el divorcio de sus padres, la extrema responsabilidad que había venido cargando desde pequeña, el concepto que ella misma, y su familia, habían generado de ella. Algunos del grupo intervinieron con comentarios, otros con consejos, otros compartiendo vivencias propias. Así, se generó un ir y venir de compartir emociones, vivencias, entre otras cosas. Shell lloró un poco, cesó de llorar y comenzó de nuevo. Le pedí un par de veces que contactara con su cuerpo (expresó sentir dolor en el pecho, garganta, tensión en las piernas y cuello). Hablamos sobre el concepto rígido que tenía de sí misma y si lograba percibir algún recurso para flexibilizar esos constructos. Hablamos un poco de las posibles opciones a considerar con respecto a como deseaba vivir su enojo y la responsabilidad que sentía

por su hermana. Cuando le pregunté si veía alguna posibilidad de expresar enojo fuera del taller, ella dijo que lo creía difícil pero que trataría. Finalmente pedí su consentimiento para cerrar el proceso y lo dio. Terminamos la sesión con una dinámica de sensaciones corporales donde los participantes pasaban del contacto externo al contacto interno. Al término pregunté cómo se iban, cómo se sentían...hubo diversos comentarios y Shell dijo sentirse más tranquila y contenta. En esta sesión se logró con Shell uno de los objetivos del taller que es que la persona contacte con sus sensaciones y emociones y las exprese.

En la segunda sesión asistieron doce personas y el objetivo fue ver más a detalle el modelo de toma de decisiones. Brevemente comenté que las decisiones que tomamos se basan en valores y necesidades que cada persona tiene por lo que resultaba importante tener claridad al respecto. Es decir, expliqué que cuando una persona se encuentra en un estado emocional turbulento (cuando no hay claridad en lo que se siente a nivel corporal o emocional), resulta difícil identificar las necesidades o valores propios, por lo que resulta también difícil tomar decisiones asertivas o adecuadas. En otras palabras, decisiones que nos brinden bienestar y satisfacción. Otro objetivo de la sesión fue comenzar el proceso de sensibilización corporal de manera que los participantes se fuesen acercando, a través de sus sensaciones, a su experiencia interna. Después, repartí las bitácoras y seguí la modalidad de la sesión anterior; seguido de ello, dibujé en el pizarrón un modelo más a detalle sobre toma de decisiones explicando que todas las personas tienen una meta, y, para llegar a ella, usan ciertos criterios. Comenté que tanto metas como criterios se basan en valores y necesidades que todos tenemos los cuales pueden verse afectados por nuestro estado emocional ("turbulencia emocional") como cuando se tienen asuntos emocionales no resueltos, pendientes o latentes. Expliqué que cuando se atiende la vivencia emocional y se clarifica lo que sucede en nuestro interior, nuestras creencias y valores se aclaran también lo cual nos permite buscar alternativas (ubicarlas, descubrirlas o crearlas) sobre lo que deseamos hacer, de tal manera que cuando surge el impulso (la oportunidad de lograr nuestra meta) podemos elegir, decidir, actuar y afrontar las consecuencias desde un estado de recursos.

Después de presentar el esquema de toma de decisiones planeé hacer una dinámica con la finalidad de que los participantes contactasen sensaciones y fuesen detectando necesidades a través de ello. Primero sería una dinámica de relajación y contacto con sensaciones y emociones, luego les pediría a los participantes tratasen de identificar si había (sentían o percibían) alguna necesidad en ese momento. Al término de la dinámica Elie compartió que sentía un cosquilleo en todo el cuerpo, y, una sensación en los pies. Después de un rato de explorar sus sensaciones ella dijo haber detectado una necesidad de contacto físico, después expresó, de manera verbal y corporal, sus sentimientos llorando y diciendo sentirse sola y triste. Expresó su necesidad de poder abrazar a otros y pedir la abrazaran. Varios compartieron y en ocasiones aconsejaron. Elie lloró, se rió, estuvo de acuerdo con algunos comentarios y no lo estuvo con otros. Con el compartir de Elie se cumplió el objetivo de contactar sensaciones y emociones, expresarlas y a su vez, identificar necesidades.

Casi al final de la sesión Anne comenzó a llorar, al parecer se conectó con algo que dijo Ziri sobre los papás y comentó estar muy enojada por no tener el apoyo de sus papás. Expresó su necesidad de apoyo por parte de sus padres. Anne lloró, compartió sus ideas, creencias, sentimientos de enojo, tristeza, decepción (verbal y corporalmente). Finalmente cerramos casi una hora más tarde de lo establecido y me parece que Anne se fue un poco más tranquila, diciendo que se sentía mejor, sin embargo, creo que nos quedamos cortos en tiempo ya que su cara parecía triste, sus ojos se veían como caídos y su voz todavía era bajita, creo que faltó tiempo para que Elie procesara su experiencia. Cabe mencionar que anteriormente, al finalizar la dinámica, Anne había reportado sentir el ceño fruncido y después de contactar y expresar sus sentimientos ella comentó que tal vez esa sensación tenía que ver con el enojo que había compartido, evidencia de que con el proceso de Anne se cumplen los objetivos de contacto con ciertas sensaciones y emociones y la expresión de estas lo cual a su vez le permitió también detectar algunas de sus necesidades.

En esta sesión recuerdo haberme cuestionado la forma en que atendí a los participantes ya que en ningún momento me di cuenta de que Anne se vivía vulnerable, lo cual me llevó a tomar cierta consciencia sobre mis limitaciones. Es decir, me di

cuenta de que cuando facilito, me enfoco al cien por ciento en la persona a quien estoy acompañando, y sé que esto lo hago porque yo misma, cuando he sido acompañada en un proceso, he necesitado la total y absoluta atención por parte de quien me acompaña, ya que de no ser así, siento que no hay empatía ni respeto; por ello trato de dar lo que yo he necesitado recibir. Sin embargo, esto no me permitió atender a otras personas porque no me di cuenta de cómo se iban viviendo durante el proceso de otro compañero y reflexioné sobre como poder hacerlo...como poder acompañar no sólo a la persona, sino también al grupo.

En la tercera sesión asistieron ocho personas y la actividad principal era trabajar una breve dinámica de relajación y ubicación en el presente (de contacto con sensaciones). Después pediría a los participantes compartieran con personas diferentes sobre las creencias y valores que les gustaban y no les gustaban de mamá, papá y de ellos mismos. El objetivo de esta dinámica era que los participantes identificaran valores y creencias propias y que se dieran cuenta de aquellos que no les eran benéficos. La cuestión es que no pudimos hacer lo anterior, ya que mientras esperábamos a que llegaran todos, le pregunté a Shell como iba desde que tuvimos la entrevista en clase (en su clase de Inglés conmigo) y de ahí ella comenzó a platicar y se desató un proceso que tomó prácticamente toda la sesión.

Shell me había dicho en la entrevista que tuvimos unos días antes que se sentía nerviosa y estresada por haberle prestado dinero a su papá. Shell compartió lo mucho que le afectaba el que su papá se desahogara con ella cuando no tenía dinero y como ella se preocupaba mucho por él. Lloró en diferentes momentos y con diferente intensidad, hubo un momento donde se tapó la cara con las manos (como si se sintiera avergonzada) y creo que fue ahí donde se entregó por completo a su sentimiento ya que lloró con más intensidad, como que se desconectó del grupo y se permitió conectarse con su experiencia interna y atender su necesidad. Durante estos minutos el grupo fue muy respetuoso ya que todos guardaron silencio y le permitieron llorar sin preguntar o interrumpir. Así continuaron los comentarios y las preguntas y Shell por momentos parecía sentirse mejor ya que sonreía, platicaba con una voz fuerte y fluida y miraba a los compañeros, pero luego volvía a llorar y se agarraba el cuello, se sobaba

las manos y miraba hacia abajo diciendo sentirse frustrada. Durante su compartir yo traté de mostrarme respetuosa (sin interrumpir, guardando silencio durante algunas de sus pausas), y traté de escucharla y mostrarle comprensión (mirándola a los ojos, inclinándome hacia ella, no emitiendo juicios).

Al final de la sesión Shell expresó verbalmente sentirse cansada (se sobaba el cuello y la nuca). Comentó que se sentía tensa, que le dolía el cuello y que sentía ansiedad y cansancio. Honestamente yo me quedé inquieta y pensativa, preguntándome que tanto había podido acompañar a Shell a que cerrara su proceso...si de hecho lo había cerrado o si habían faltado tiempo, recursos...no lo sé. Me parece importante mencionar que durante esta sesión detecté en mí cierta tristeza cuando Shell hablaba de su papá...me parece que todavía tengo situaciones que no he resuelto en mi relación con mi papá y me dio mucho gusto el haberme dado cuenta de que lo que estaba sintiendo era mío, no era algo relacionado a lo que se estaba compartiendo ella, lo cual evitó que me enganchara de su experiencia y dejara de atenderla a ella para atender mi necesidad.

En la cuarta sesión traté de retomar el objetivo de la sesión anterior haciendo la dinámica previamente planeada, sin embargo sólo llegaron 4 personas y decidimos (como grupo) posponerla. Así, hicimos una dinámica de relajación y contacto con el cuerpo con la finalidad de contactar con sensaciones y emociones y a través de ello, necesidades.

Cuando terminó la dinámica pregunté como estaban, y fue Oz quien habló. Primero se rió y luego dijo tener una tensión en la espalda debido a que no había estado durmiendo bien. Comentó que el dolor probablemente provenía de estrés pero dijo no estar seguro de ello. Exploramos por un rato su sensación y si lograba identificar la raíz de esta. Oz habló sobre un sueño que había tenido, sobre sentirse atrapado, presionado por la universidad, por sus papás, de querer salirse de su casa, viajar por el mundo. Después de un largo rato de hablar entramos al tema de su mamá quien está enferma. Explicó que él creía que dicha enfermedad era más bien el resultado de que se preocupara tanto, y con ello fue contactando lentamente con su emoción mientras reportaba estar consciente de que se sentía presionado por su papá

ya que le pedía no preocupara a su mamá, lo cual no podría dejar de hacer si se iba. Compartió su necesidad de que lo dejaran ir, de que su mamá no fuera tan preocupada, de no saber cómo iba a hacerle para irse cuando llegase el momento. Habló también de no querer ser malagradecido y en este momento contactó con su emoción, se le aguaron los ojos y lloró un poco. Después de un silencio corto le pregunté cómo se sentía y me dijo que todavía tenía ganas de llorar pero que todavía no le salía, sin embargo le pedí que tratara de contactar con su emoción mediante sus sensaciones lo cual hizo y lloró un poco más.

Al final Oz dijo sentirse más integrado y comprendiendo la relación entre lo que había compartido sobre su sensación física y los problemas con sus padres. Esta vez es Oz quien logró algunos de los objetivos del taller como el contacto con algunas sensaciones (reporta su dolor de espalda), el contacto y la expresión de ciertas emociones (habla de su tristeza/ frustración y llora), y la expresión de una necesidad, la de irse. Finalmente Oz reportó que habiendo logrado comprender su situación (evidencia de tener una mayor consciencia y claridad de algunas de sus necesidades y su estado interno) llegaría a conclusiones y a trabajar más, como si a partir de lo logrado él pretendiera tomar ciertas decisiones.

Confieso que en esta sesión me sentí un poco atorada, como que dábamos vueltas sobre lo mismo, y llegué a pensar que Oz no encontraría los recursos que necesitaba para resolver lo que estaba compartiendo, por momentos dejé de confiar en su capacidad de actualización y en la mía como facilitadora.

En la quinta sesión asistieron tres participantes y una vez más, traté de retomar la dinámica y el objetivo de las sesiones anteriores; sin embargo el tiempo se nos fue entre el compartir de dos personas, uno de Shell y otro de Oz. Oz llegó antes que los demás participantes y cuando le pregunté cómo iba en su proceso, reportó tener mayor claridad sobre su sentir y sentirse a la vez más integral. Dijo tener una necesidad de expresar su sentir a sus padres pero no poder hacerlo todavía. Reportó estar más consciente de lo que le sucedía y de lo que quería hacer con ello, evidencia de que Oz se vive más consciente de su estado interno y que a partir de ello ha tomado una decisión de expresar más sus sentimientos, lo cual va en la línea de los objetivos del

taller. Validé sus ganas de expresarse ya que conforme fueron pasando las sesiones me pareció cada vez más importante hacerlo, encontré importante el ir reconociendo los cambios positivos que los participantes iban teniendo porque consideraba que era vital que ellos mismos se dieran cuenta de lo que estaban logrando.

Más tarde llegó Shell y le pregunté cómo iba con su proceso (la expresión de ciertos sentimientos y el poner límites). Al principio dijo que no había cambiado mucho su situación pero poco a poco se fue dando cuenta de que, de hecho, había tenido ciertos logros. Nos platicó que logró ponerle límites a su hermana y rehusar responsabilizarse por cuestiones que creía no eran responsabilidad suya. Esto es evidencia de que Shell logró un cambio significativo al vivirse capaz de decir “no” (poner límites), cosas que no se creía capaz de hacer antes. Se cumplió también un objetivo del taller cuando ella reportó haber tomado una decisión después de contactar y expresar su sentir, lo cual la llevó a modificar su conducta (puso límites a su mamá y hermana) y lo cual reporta haberle brindado bienestar a pesar de la crítica que otros familiares (primas) hicieron sobre su forma de actuar. Ella compartió que al principio se sentía muy mal pero que después se dio cuenta de que lo que había hecho era lo correcto para ella ya que dice haberse sentido tranquila con su decisión.

Honestamente yo me sentí muy orgullosa y sorprendida del cambio en Shell, confieso que en varias ocasiones dudé de su capacidad de enfrentar este tipo de situaciones y su compartir fue para mí una lección muy grande, un recordatorio sobre la fortaleza que las personas tienen, su capacidad para actualizarse y salir adelante, sobre el flujo interno que nos mueve y nos lleva a sobreponernos a lo que la vida nos va poniendo en el camino. Los logros de Shell fueron muy significativos para mí. Casi al final, Oz habló sobre algunos de los valores y creencias que tenía su familia, lo cual me pareció excelente ya que eso mismo abrió el tema sobre lo que de hecho había querido trabajar desde tiempo atrás. Oz compartió las creencias que su familia tiene sobre el trabajo y dijo sentirse presionado por ellos. Nos habló de sentir confusión (ya que a pesar de que a veces nadie de la familia lo presionaba, él se presionaba sólo) y decía cuestionarse a sí mismo sobre el valor que el trabajar representaba para él, si en realidad rechazaba lo que su familia creía o hasta cierto punto compartía esa creencia.

Con esto creí pertinente retomar el tema de valores y creencias y el valor que estos tienen en nuestra toma de decisiones, mencionando la importancia de tener claridad sobre los valores y las creencias propios y los que son ajeno.

Creo que el compartir de Oz ayudó a explorar el tema de los valores y creencias que tenemos. Antes de dar la sesión por terminada pregunté cómo estaban los demás, y me di cuenta de Anne lloraba. Ella compartió que su papá estaba enfermo y dijo sentirse triste y enojada por algo que había hablado con su mamá al respecto. Luego contactó con su emoción y lloró con más fuerza cuando dijo que no sabía qué hacer si primero se iba su papá y luego su mamá se mudaba. Al final de su compartir y de algunos comentarios ella reportó haberse dado cuenta de que lo que realmente sentía no era enojo, sino tristeza. Dijo que le había venido bien haberlo hablado porque tenía mayor claridad sobre su sentir ya que no era enojo lo que ella había estado sintiendo, a pesar de que así lo había venido percibiendo. Así Anne terminó diciendo que lo que ella deseaba era volver a hablar con su mamá y aclarar las cosas, y dijo sentirse más tranquila. Yo realmente me sentí muy torpe y de cierta forma obligada a decirle algo sobre la enfermedad de su papá, me sentí muy inauténtica porque nunca he vivido algo así y no supe conectarme con su experiencia desde una propia, y no pude acompañarla en ese tema, un poco por falta de tiempo y otro por miedo a no poder relacionarme con su experiencia, a no poder realmente comprender lo que ella estaba sintiendo con respecto a su papá. Al final me sentí mal, y me sentí culpable.

Lo que Anne compartió mostró evidencia de que en su proceso también se cumplieron algunos objetivos relacionados a contacto y expresión de emociones, y la clarificación de la experiencia y a partir de esto ella identifica su necesidad de hablar con su madre, es decir, ella toma una decisión desde un estado interno más claro.

En la sexta sesión asistieron cinco personas y el objetivo seguía siendo el mismo de la sesión pasada. Esta vez sí pudimos hacer la dinámica y la sesión fluyó más como grupo de encuentro ya que todos los participantes compartieron un poco de sí mismos, se fueron conectando en diversos temas, y creo que la mayor parte del tiempo el grupo se vivió en la etapa 5 de grupos de encuentro que se caracteriza por la expresión de material personalmente significativo. En esta sesión traté de ser más flexible y fluir con

lo que el grupo decidía ya que ninguno de los participantes expresó tener necesidad de ser acompañado en algún tema.

Elie fue la primera en llegar y reportó un cambio en su actitud hacia su mamá diciendo que se había permitido acercarse físicamente más a ella (abrazándola). Compartió el haber podido decirle que la quería lo cual comenta no podía hacer antes de tomar el taller. Después hicimos la dinámica de los padres donde en pares compartieron lo que les gustaba y disgustaba de las creencias y valores de sus padres y de ellos mismos. Oz compartió haber podido expresarle su sentir a su papá. Esto fue importante porque la sesión anterior Oz había dicho que quería expresar a sus papás como se sentía cuando ellos hacían ciertas cosas que le molestaban, y en esta sesión reportó que finalmente logró hacerlo comentando haberse sentido bien al hacerlo, cumpliendo el objetivo principal del taller sobre tomar decisiones desde un estado de recursos, al cual llega después de ir trabajando con sus sensaciones y sentimientos a lo largo de las sesiones. Oz reportó que la decisión que tomó, y que lleva a la acción, le vino bien, le brindó bienestar y alegría, lo cual es el eje transversal del taller.

Al final, durante el cierre, Elie contactó con ciertos sentimientos y nos quedamos sólo ella y yo unos 20 minutos más, los demás decidieron irse y aunque le ofrecí a Elie acompañarla la siguiente sesión por falta de tiempo, ella me insistió que necesitaba atenderse, así que nos quedamos las dos. Honestamente yo me sentía muy cansada pero decidí quedarme porque ella me lo pidió y porque realmente parecía necesitar apoyo. Elie habló sobre ciertos problemas que tenía en casa y dijo no saber cómo resolverlos; ella lloró y expresó su necesidad de independizarse. Al final y antes de irse, ella me dio las gracias por escucharla y me dijo que le daba pena el haberme pedido que me quedara, pero que había detectado su dolor de estómago durante la sesión y que tenía una fuerte necesidad de ser escuchada, por lo que me pidió que me quedara. Me dio mucho gusto que Elie haya detectado su sensación y que se haya sentido con la confianza para pedirme la acompañara a contactar y expresar su sentir, yo me sentí muy orgullosa de ver que ella se vivía más consciente de sí misma.

En la séptima sesión asistieron seis personas y el objetivo de la sesión fue trabajar con las emociones, presentar vocabulario relacionado al tema (tipos de emociones e intensidad) y explicar la función de estas con el objetivo de que los participantes tuvieran una mayor comprensión sobre su vivencia emocional (su forma de experimentarlas y expresarlas). Así, les entregué dos hojas, una con unas caritas que representaban diversas emociones y otra con una lista de emociones y sus intensidades. Después hice una breve presentación del tema y luego una dinámica de sensibilización para explorar el concepto que los participantes tenían sobre las emociones buscando lograr que estos tuviesen una mayor consciencia al respecto. La dinámica era sobre completar enunciados como: “Cuando yo me enojo yo... (decir lo que hacen) porque yo ... (decir lo que creen). El ejercicio se hizo en parejas, y después se abrió un espacio para compartir.

Antes de hacer la dinámica, Shell reportó haber tenido un cambio en su conducta compartiendo al grupo el haber podido expresar a su papá sus sentimientos cuando él le pedía dinero o cuando le pedía que mediara entre él y su mamá. Shell compartió haberle dicho a su papá que se sentía triste cuando él le pedía hiciera lo anterior; por lo que le pidió ya no lo hiciera más. Ella compartió que ya no se sentía responsable de resolver aquellos asuntos (algo que antes Shell si sentía, motivada por culpabilidad). Ella dijo haber descansado después de decirle a su papá como se sentía y estar tranquila con su decisión de ya no responsabilizarse por cuestiones que no le correspondían. Este cambio en su forma de relacionarse es evidencia de que Shell cumple varios objetivos del taller, pero resulta especialmente importante el que ella toma una decisión y modifica su conducta, y a raíz de ello reporta sentir mayor bienestar.

Revisamos también el proceso de las emociones y de la toma de consciencia en relación al tema (como darse cuenta de que hay algo que atender mediante sensaciones corporales). Hablamos de la diferencia entre actuar y reaccionar en base a una emoción y les comenté la importancia de procesar una emoción y los beneficios que ello trae, como un estado interno estable que permite tomar decisiones más asertivas.

Por su parte Manu compartió su deseo de no enojarse tanto por cosas que, según él, no tenían importancia. Dijo que cuando se enojaba, su manera de procesarlo era esperar a que se le bajara el enojo y luego hablar con la persona con quien se había molestado. Él dijo estar tranquilo con su enojo y su manera de procesarlo, que lo que desearía cambiar era su manera exagerada de reaccionar ante ciertas situaciones. Explicó que cuando estaba muy enojado, revivía en su cabeza la situación y ahí actuaba como quisiera hacerlo en realidad, aunque luego se calmaba y en la realidad lo hacía diferente, más tranquilo, sin lastimar a nadie y de manera más racional. Así seguimos compartiendo y Oz comentó que a veces se cuestionaba su congruencia con respecto a los valores que defendía con lo que Ziri se conectó y compartió sobre el mismo valor de ser congruente. Yo percibí que se generó un clima muy cálido y cercano en el grupo y les compartí mi sentir en el momento, les dije lo que yo compartía con cada uno de ellos, como la búsqueda de aceptación de mí misma, de lo que soy, de mis incongruencias, de mis luchas, de cuando la regaba...aceptando mis límites los cuales iba descubriendo en el camino... y les compartí el hecho de que todos somos un proceso ya que estamos en constante cambio, por lo que nos podemos vivir de mil maneras porque somos seres muy complejos. También les expresé mis ganas de que practicasen la compasión hacia ellos mismos comentando que para aceptar a los demás necesitamos primero aceptarnos a nosotros mismos, estando conscientes de lo que vamos viviendo en el camino.

En la octava sesión asistieron cuatro personas y se cambió de escenario y de horario ya que yo no pude asistir a la sesión regular de ese viernes, así que la sesión tuvo lugar en martes, en un salón del ITESO (W 310) de 11:30 a.m. a 3:00 p.m. El objetivo de esta sesión fue que los participantes exploraran un poco más sus emociones (contacto y expresión); así que hicimos una dinámica que pretendía ayudar a los participantes a darse cuenta de cómo se sentían en relación a sí mismos, es decir, como se percibían. La dinámica consistió en imaginar a una persona que los quisiera y su forma de percibirlos, luego iríamos identificando sentimientos o sensaciones que fuesen surgiendo. Antes de comenzar la dinámica, repartí un mapa mental hecho por Juan Pablo Coutiño (ver anexo 1 “mapa de toma de decisiones”) y tomamos un rato para revisarlo. Al terminar, Lina reportó haber tenido un cambio en su actitud días atrás.

Ella compartió el haber flexibilizado sus constructos sobre su anterior forma de percibir ciertas cosas y reportó sentirse bien al respecto (no tan cuadrada), como más abierta a la vida. Esto es evidencia de que Lina toma mayor consciencia de su estado interno y lo que le viene bien, y, a raíz de esto, ella decide tratar de abrirse más con la intención de sentirse mejor, es decir, cumple el objetivo de hacerse más consciente y tomar una decisión en base a ello. Cambia también la percepción rígida que tenía de sí misma cuando acepta que ya no se siente tan cuadrada. Por su parte Oz compartió sobre su propio proceso diciendo que continuaba practicando el expresar sus sentimientos.

Finalmente empezamos la dinámica y al terminar, Shell contactó con ciertos sentimientos y empezó a llorar con los ojos cerrados. Ella expresó emociones verbal y corporalmente, compartió su necesidad de sentirse aceptada por su familia, de no poder aceptar una creencia que le imponían sus familiares (la forma en que debía defenderse o darse a respetar). Dijo necesitar sentir confianza y apoyo por parte de sus padres; evidencia de que Shell contacta con una necesidad y la expresa. Shell siguió compartiendo sus ideas y sentimientos hacia su tía, hacía sus papás, sobre las demandas o juicios que percibía de sus papás, y sobre el significado que ella le daba a lo que es confiar, entre otras cosas. Luego habló de las creencias que su hermana y mamá tenían compartiendo que le afectaba el que la trataran de obligar a actuar como ellas. Finalmente lloró cuando dijo que no sabía cómo iba a hacerle para defenderse en su vida, que le habían repetido tantas veces que no podía, que ya no sabía si podía o no; y fue aquí donde me enganché y traté de justificar lo que hacía su mamá desde mi necesidad de justificar lo que yo hago con mi hija. Lloré un poco y casi de inmediato me di cuenta de que me había enganchado y de que estaba atendiendo una necesidad mía. Realmente me sentí muy inadecuada e incómoda por haber llorado frente a ellos. Cuando logré regresar a mí y recobrar un poco mi serenidad seguimos explorando la experiencia de Shell y poco a poco se fue dando cuenta de que la creencia de su madre era algo que no le venía bien y la cual no deseaba adoptar ya que dijo que ella no era como su mamá y por lo tanto su forma de defenderse no tendría que ser la misma.

Compartí que en ocasiones tendemos a vivirnos desde afuera, es decir, desde centros de valoración externa en vez de interna, aún a pesar de que eso no nos brinde bienestar. Le pregunté a Shell como se podría dar cuenta de haber o no resuelto un

conflicto, es decir, como podría ella saber si había hecho lo correcto, para ella, al confrontar una situación, ante lo que ella respondió que lo sabría revisando su sentir; es decir, Shell busca contactar con su experiencia interna para verificar si su decisión ha sido benéfica o no, lo cual es un objetivo del taller. Finalmente Shell concluyó diciendo que tal vez ella si sabía defenderse, aunque sus familiares no lo consideraran así y la presionaran a hacerlo diferente.

Ciertamente hubo una fuerte limitación de mi parte ya que me enganché por completo con mi necesidad de sentirme validada ante lo que hago con mi hija, como buscando absolución por parte de los participantes, especialmente por parte de Shell. Esto me llevó a estar más pendiente de lo que me iba sucediendo durante el compartir de otros, en sí, traté de tener una mayor consciencia o contacto con mi vivencia interna para atenderme si así lo requiriese antes de desatender al otro. También re evalué mi manera de relacionarme con mi hija y me di cuenta de que es posible que sus necesidades no fuesen las mismas que la mías.

En la última sesión, debido a que varios de los participantes tenían cosas que atender, me pidieron si podíamos comenzar la sesión antes y hacerla un poco más corta, a lo cual accedí porque ya era la sesión de cierre. Así, comenzamos a la 1:00 p.m. y terminamos a las 3:00 p.m.

El objetivo de esta sesión fue recuperar los aprendizajes adquiridos durante el taller, especialmente aquellos sobre su experiencia emocional, así que tenía planeada varias dinámicas donde los participantes podrían compartir lo que aprendían y agradecían de sí mismos y lo que quedaba pendiente por trabajar. También habría tiempo para compartir la bitácora que se habían llevado a casa la semana anterior para compartir lo que habían logrado con respecto a los objetivos del taller que tenían que ver con contacto con las sensaciones, contacto y expresión de emociones, identificación de ciertas creencias/ valores y cambios en su manera de tomar decisiones.

Antes de comenzar la sesión tuve una entrevista a solas con Shell (fue la primera en llegar). Ella reportó haber logrado mayor comprensión de la relación entre sus

sensaciones y sus emociones aunque dijo no siempre saber de donde provenían o a qué se relacionaban (especialmente cuando sentía ansiedad); sin embargo dijo estar más consciente de su forma de sentir enojo (a nivel sensación y emoción), es decir, logró identificar que ciertas sensaciones corporales le representaban enojo. Reportó también que a raíz de lo experimentado en el taller había podido expresar más sus sentimientos. Dijo que al identificar sus sensaciones/emociones ella se había dado cuenta de que tenía más opciones. Ella reportó haber cambiado su forma de percibir y relacionarse con su papá. Dijo que ya se había acostumbrado a vivir con ansiedad en esa relación, pero que debido a lo experimentado en el taller ella se había dado cuenta de que, de hecho, sí podía vivirse diferente, de que había más opciones, de que podía poner límites y decir que no a su papá, a su mamá y a su hermana. Reportó sentirse bien con su nueva actitud y dijo que sabía que quedaba mucho camino por recorrer pero que tenía más confianza en sí misma y que se había dado cuenta de que tenía diferentes posibilidades de vivirse.

Cuando llegaron los demás compartieron sobre lo que escribieron en sus bitácoras de tarea. Shell compartió que a partir del taller pudo vincular ciertas sensaciones a ciertas emociones, dijo tener mayor conciencia de su experiencia interna y que por ello, ahora se tomaba el tiempo para profundizar en lo que iba sintiendo con la intención de tratar de identificar la emoción que estaba ligada a dicha sensación.

Oz habló de la dificultad que sintió en algunas sesiones para expresarse, y reportó que el compartir de los demás lo ayudó a abrirse y a darse cuenta de que si se valía expresarse. Reportó darse cuenta de tener más opciones sobre cómo habría de vivirse, dijo que cuando lograba identificar su emoción podía decidir sobre ella, es decir, como deseaba expresarla. Comentó que aunque a veces se dejaba llevar por algunas de sus emociones (como el enojo), otras veces tenía la capacidad de decidir que opción tomar sobre su manera de expresarse y procesar su emoción.

Después de compartir lo de las bitácoras les puse un video de sensibilización que mostraba el valor de las personas, la aceptación y el agradecimiento que nos debemos. Con ello les dije que quería agradecer su presencia, su compartir, su

apertura y compartí lo que todo ello me había significado. Después pregunté cómo se sentían con el video y curiosamente Lina reportó darse cuenta de ciertas sensaciones que surgieron a raíz del video (dijo sentirse muy movida y que sentía un hueco en el estómago) y dijo darse cuenta de que, de hecho, si se habían movido cosas en ella debido al taller y que hasta ese momento se daba cuenta de ello.

Finalmente les repartí una bolsita de chocolates y les dije que íbamos a hacer una dinámica de despedida. Les pedí que fueran diciendo a cada uno de los participantes algo que se llevaban de ellos y que a cambio les dieran un chocolate. Me pidieron que empezara yo y empecé con Oz, y así fui de uno en uno; luego los demás hicieron lo mismo. Finalmente les dije que la última parte de la dinámica consistía en tres cosas: primero que se agradecieran a sí mismos por algo que hubieran logrado en el taller, luego que hablaran de un aprendizaje que se llevaban del taller, y finalmente de lo que se llevaban de tarea. Siendo esta la última sesión considero importante mencionar los avances que percibí en el grupo.

Al compartir sobre la bitácora que se llevaron de tarea, Oz reportó que seguía tratando de expresarse y compartió sus deseos de continuar explorando este proceso. El comunicó que se sentía más tranquilo con la decisión de expresar sus sentimientos ya que ello le había brindado bienestar. Oz reportó poder vivirse más auténtico debido al cambio que se generó en la relación con su papá, es decir, a través de la decisión que él tomó de expresarse. Dijo no sentir más presiones de hacer o decir –o no decir- lo que deseaba, como auto orientándose, confiando más en su experiencia y dejando un poco de lado los debería, orientaciones que adopta una persona que se encuentra en proceso. Compartió también el haberse dado cuenta de sentir ciertas emociones y de tener la capacidad de poder decidir qué hacer con estas, como si tratase de tomar mayor conciencia sobre su estado interno y tomar decisiones en base a ello.

Por otra parte Lina reportó tener mayor claridad a raíz del taller diciendo que había logrado ser consciente de tener ciertas sensaciones a pesar de que todavía no lograba identificar lo que las provocaba, pero expresó sus deseos de poder hacerlo. En sí, expresó su deseo de flexibilizar ciertos constructos, de tener mayor contacto con su

experiencia interna y una necesidad de tener mayor consciencia hacia sus estados internos.

Shell reportó tener mayor contacto con sus sensaciones y una mayor toma de consciencia sobre su experiencia interna, aunque dijo que no siempre logró identificar la emoción que estaba ligada a la sensación.

Se reportaron también ciertos cambios a raíz de la experiencia en grupo, ya que Oz comentó que al escuchar a otras personas compartir, se sintió motivado a abrirse a su experiencia interna y compartir cosas significativas para él. Él reportó que los comentarios de los compañeros le ayudaban a ver cosas que no había visto (evidencia de que encuentra recursos en el compartir del grupo) y comentó que pudo vivirse más auténtico en el grupo, que sintió mayor libertad de ser como es, evidencia de que buscaba auto orientarse, tendencia de una persona en proceso. Finalmente comentó que sintió empatía y escucha por parte del grupo en un espacio donde se sintió a gusto y respetado, sin presiones ni juicios. Interpreto que Oz percibió el clima que se busca crear en el ECP.

Lina compartió que se sintió aceptada y no juzgada por el grupo, mientras que Shell comentó que sintió confianza en el grupo, se sintió comprendida y recibida y por ello se animó a compartir. Aún más, compartió que con el tiempo a ella dejó de interesarle si al grupo le importaba lo que ella compartía, lo cual es evidencia de que cambia su centro de valoración externa (en algún momento) y dejó de serle relevante como era percibida por los demás, ella simplemente atendió sus necesidades y expresó que pudo decir lo que realmente pensaba. Dijo también haber sentido empatía por parte del grupo lo cual posiblemente ayudó a que se viviese más auténtica.

Finalmente hicimos la dinámica de los chocolates, primero teníamos que dar un chocolate a cambio de lo que nos llevábamos de cada participante. Aquí Lina me dijo haberse sentido apoyada, escuchada, comprendida por mí; y cuando me dijo que tenía lo que muchos papás deberían tener, me sentí sumamente conmovida con este comentario ya que mi rol como mamá fue algo que estuvo muy presente en el taller, y

aprendí de esto a tener un poco más de confianza en mi capacidad y mis habilidades para ser mamá.

Shell compartió haber sentido empatía, paciencia, escucha y comprensión de mi parte; comentó también haber sentido que yo confiaba en ella, con lo cual me sentí muy conmovida.

Cuando hicimos el ejercicio de que se dieran a sí mismos un chocolate a cambio de lo que se agradecían a ellos mismos, Shell se dijo agradecerse el tomarse el tiempo para contactar con su experiencia interna, el tener valor de expresar lo que sentía, el darse cuenta de cosas que no quería darse cuenta, mostrando orientaciones de persona en proceso ya que “presta atención a lo que ocurre en los niveles más profundos de su ser fisiológico y emocional...” (Rogers 2007: 159) y “...el individuo comienza a vivir en una relación franca, amistosa e íntima con su propia experiencia...” (Rogers, 2007: 156).

Lina se agradeció el darse cuenta de que había cambios en ella, el escuchar a los demás del grupo, el desear cambiar y tratar de mejorar, como viviéndose en la etapa 5 del ECP donde “La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos...” (Rogers, 2007: 131) y aunque no pudo identificar que cambió o que aprendió, se dio cuenta de que algo sucedió y se mostró más abierta a su proceso.

Yo me agradecí el intentar, y el estar consciente de mis límites, es decir, el aceptar lo que podía y lo que no podía hacer; y, a lo largo del taller me di cuenta de esto, de la aceptación que me tuve hacía misma, de que pude confiar y aceptar mis limitaciones sin culpa, sin exigencias, simplemente aceptándome tal cual soy y aceptando a los demás como estaban y como iban; en sí, viviéndome en proceso “valoriza el proceso que él es y confía en sí mismo cada vez más” (Rogers: 2007, 159).

Cuando hicimos la parte sobre lo qué aprendían de sí mismos, Lina compartió que se daba cuenta de que podía vivirse más abierta, evidencia de que flexibilizó sus constructos. Oz dijo haber tomado consciencia de ciertas cosas y aprender sobre ello; de hecho me parece que Oz se dio cuenta de que realmente se vivía en proceso, y aunque mencionó le quedaba mucho por recorrer, se hizo consciente de ello y lo aceptó; creo que él “valoriza el proceso que él es y confía en sí mismo cada vez más” (Rogers 2007: 159).

Por mi parte aprendí que efectivamente hay una parte de mí que se vive como una joven, pero también me doy cuenta de que he madurado, de que me gusta trabajar con jóvenes no porque me quedé atorada en mi juventud o porque proyecto alguna necesidad inconclusa, pero porque hay una parte de mí que veo en ellos que me gusta, que me recuerda que todos los días se puede cambiar, hacer algo nuevo, ser diferente y auténtico. Realmente me siento muy aliviada con esto porque aprendo y acepto que hay una parte de mí que así es, que no es la consecuencia de cuestiones pasadas o de situaciones no procesadas, pero es una parte de mí que se vive y se vivirá así, por el placer que en ello encuentro; y al decirlo puedo sentir esa libertad de la que habla Rogers cuando dice "...Ser lo que uno realmente es...cuando goza de libertad para moverse en cualquier dirección" (Rogers, 2007: 1690).

Finalmente Shell reportó el darse cuenta de que tenía la capacidad de hacer ciertas cosas que no creía podía hacer. Dijo que todavía tenía trabajo por hacer pero aceptó que ello sería un proceso constante. Reportó darse cuenta de que podía vivirse de diferentes formas (algo que dijo le resultaba de gran importancia) y comentó estar consciente de tener actitudes o valores que no eran propios; expresando sus deseos de identificar los propios (evidencia de que se cumple el objetivo de re evaluar valores y creencias). En sí, encuentro que Shell también adoptó ciertas orientaciones de persona en proceso, "Los clientes parecen convertirse cada vez más abiertamente en un proceso de constante cambio y adquieren mayor fluidez. No los perturba descubrir que varía de día a día...que no siempre sienten lo mismo" (Rogers, 2007: 156). Aún más, ella comienza a aceptar que no es de una forma u otra, pero hay un deseo "...de ser *todo* uno mismo en cada momento-toda la riqueza y complejidad..." (Rogers, 2007: 157).

Las dificultades que se dieron durante el taller fueron varias; una de ellas fue el retraso constante en la asistencia de los participantes. La mayoría de las veces iban llegado de uno en uno por un periodo de media hora tarde y por ello la sesión muchas veces comenzó después de la hora prevista, terminando, por lo mismo, de media hora a una hora más tarde. Otra dificultad que se dio fue la falta de constancia en la asistencia de varios de los participantes. Ciertamente hubo unos cuantos que después de la segunda o tercera sesión no regresaron; sin embargo, había otros que continuaban

viniendo pero de manera intermitente, lo cual de muchas maneras me resultó decepcionante ya que ellos mismos no pudieron dar mayor seguimiento a su proceso.

Otra limitante que percibo fueron los enganches en los que llegué a caer y la proyección que a veces se daba, de mí parte, cuando los participantes compartían sus experiencias con sus padres; más de una vez me sentí como el padre o la madre de quienes ellos hablaban, y aunque en el lado positivo eso me ayudó a comprenderlos y acercarme más, también me llevó a engancharme y proyectarme.

3.2 Preguntas de análisis

La manera en la que llegué a identificar las preguntas de análisis sobre la intervención, fue después de hacer un detallado análisis de la evidencia que fui recolectando a lo largo de las sesiones. En primera instancia revisé las bitácoras que hice de cada sesión. Después, cuando necesité obtener mayor claridad sobre ciertos aspectos de dichas bitácoras, volví a escuchar las grabaciones de las sesiones y a re leer partes de las transcripciones para aclarar dudas o para obtener mayores detalles sobre los procesos de los participantes. Finalmente leí las bitácoras de los jóvenes y con ello escogí a las dos personas cuyos procesos me fueron más evidentes y de los cuales obtuve mayor evidencia. A partir de eso generé las preguntas de análisis que son:

- **¿Cómo fue el proceso de cambio de Oz y Shell a lo largo de la intervención?**
- **¿Cómo fue mi proceso de facilitación a lo largo de la intervención (actitudes y habilidades que mostré y lo que aprendo de mi misma)**

3.3 Proceso de análisis y sistematización de la información

Debido a que el objetivo de la intervención era que los participantes tuviesen mayor contacto con su experiencia interna y lograsen la expresión responsable y sana de esta, busqué dividir en etapas el proceso de las personas que compartieron durante la intervención. Para ello leí las bitácoras de cada sesión y repasé las demás fuente de

información que tenía, como grabaciones, entrevistas, correos electrónicos y transcripciones. Las etapas que pude identificar en los diversos procesos de los participantes fueron: contacto con la experiencia interna (sensaciones y emociones), toma de consciencia de la experiencia e identificación de significados, expresión de sensaciones y emociones, toma de decisiones y cambio de conducta. Después de un análisis cuidadoso decidí retomar el proceso de Shell y Oz ya que fueron estos jóvenes quienes tuvieron un proceso más completo, por llamarlo de alguna manera, atravesando por diversas etapas en cada caso.

Una vez habiendo identificado a los participantes a quienes habría de analizar, volví a repasar la evidencia escrita (bitácoras, transcripciones) sistematizando la información de la siguiente manera:

1. Numeré los renglones de toda la evidencia escrita para poder citar con referencias.
2. Asigné códigos a cada renglón; es decir, identifiqué evidencia de cada una de las etapas anteriormente mencionadas en el contenido.
3. Vinculé evidencias a las preguntas de análisis
- 4. Elaboré una interpretación del proceso de Oz y Shell**

CAPÍTULO IV. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo presento los alcances obtenidos mediante la intervención realizada durante los meses de Septiembre a Noviembre del 2011 a través de un taller de contacto y expresión de sentimientos con un grupo de jóvenes universitarios, buscando respuesta a las preguntas de análisis de la sección 3.2 mediante el seguimiento del proceso de dos participantes.

4.1 El proceso de Shell

Me parece que fueron principalmente dos los temas que fueron significativos para Shell y los cuales surgieron durante la intervención. Uno de ellos fue sobre la incapacidad que Shell sentía para poder sentir y expresar ciertas emociones, mientras que el otro se relacionó a la incapacidad que ella sentía para poner límites a algunos de sus familiares. A continuación señalo el proceso por el cual Shell fue trabajando ambos temas y los logros que realizó.

En la primera etapa Shell contacta con ciertos sentimientos pero todavía no logra identificarlos con claridad y siente incapacidad y vergüenza para expresarlos debido a ciertos constructos rígidos que tiene de sí misma. En la segunda etapa Shell identifica con mayor claridad sus sentimientos y se permite expresarlos. En la tercera etapa Shell flexibiliza algunos constructos que tiene de sí misma y modifica ciertas conductas en base a ello. Me parece importante mencionar que dichas etapas no las vivió ni de manera secuencial ni en una sola ocasión, es decir, en ocasiones parecía ir de una etapa a otra, dentro de una misma sesión o en distintas sesiones. A continuación describo el proceso de Shell en sus distintas etapas:

4.1.1 Contacto con la experiencia interna

Durante su compartir Shell se vivió en distintas etapas del proceso de cambio del cual habla Carl Rogers; proceso que consta de 7 etapas donde la persona “[...] pasa de la

fijeza al flujo, de un punto próximo al extremo rígido del continuo a otro más cercano al extremo ‘en movimiento’” (Rogers, 2009:122).

Durante la primera sesión del taller, mientras yo compartía mis motivos personales para crear este taller, hablé sobre el divorcio de mis papás y como este había afectado mi forma de vivirme. De ahí noté que Shell cambiaba su expresión y tragaba con dificultad, así que le pregunté si estaba bien, y mientras me decía que “sí”, se le aguaron los ojos; así que le pregunté cómo se sentía al escucharme y ella comenzó a llorar. Shell compartió sobre la relación que tenía con su hermana y mientras lo hacía hablaba con voz bajita, se sobaba las manos y su cara se iba desfigurando conforme lloraba con más fuerza. Ella decía que no la dejaban enojarse, que su familia la había hecho demasiado responsable de su hermanita durante el divorcio de los padres y ahora ella no “podía” ser o actuar de diferente manera. “Hasta mi abuelito me decía que era muy responsable” (B1: Sep. 3, 92-93); y contentamente decía “no puedo hacer nada, es que ellos no me dejan...” (B1: Sep. 3, 96-97); como si se viviese en la segunda etapa del proceso de cambio del ECP donde “*Los problemas se perciben como externos al sí mismo*” y “*No hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas*” (Rogers, 2009:124).

Durante su compartir Shell se mostraba inquieta y en ocasiones tensa, con la finalidad de que pudiera contactar con sus emociones y lograr mayor claridad de su experiencia interna le pedí un par de veces que se enfocara en sus sensaciones corporales preguntando si sentía algún dolor o molestia en alguna parte de su cuerpo, ante lo cual dijo sentir dolor en el pecho, la garganta y tensión en las piernas y cuello. Así, después de un rato de focalizar, Shell contactó con su experiencia interna y nos compartió el no sentirse capaz de expresar enojo y sentir vergüenza de expresar tristeza (llorar): “es que siempre me pasa que...se me mueve... y ...y no me gusta llorar...es que me da...me da pena...” (G1: 1:03, Septiembre 3, 2010) “*La aceptación de los sentimientos es mínima. La mayor parte de ellos se revela como algo vergonzoso [...] o inaceptable por alguna otra razón*” (Rogers, 2007:126); lo cual se hacía evidente cada vez que lloraba cuando se tapaba la cara y bajaba la cabeza como tratando de evitar ser vista por los demás.

Con respecto a sentirse incapaz de enojarse, ella compartió: “Si algo me hace enojar, no lo tomo como enojo, siempre vuelvo al papel que me han dicho que soy, la llorona... cuando me quiero enojar, no puedo (G1: 1:06. Septiembre 3, 2010) de tal forma que *“La posibilidad de vivenciar está limitada por la estructura del pasado”* (Rogers, 2007:124) donde Shell se vivía en estado de amenaza ya que a pesar de darse cuenta de estar enojada, el constructo que tenía de sí misma no le permitía sentir y expresar con mayor libertad su sentimiento, tal como lo dice Rogers: “el individuo se da cuenta o prevé que una experiencia es incompatible con su estructura del yo” (Rogers, 1985:36). Shell decía “nunca he podido enojarme con nadie...como que no me puedo enojar, no me sale...porque las pocas veces que me he enojado, todo mundo ayyy...” (G1: 1:05, Septiembre 3, 2010) como si reprimiera su experiencia emocional porque para ella era más importante la valoración externa que la interna, es decir, le preocupaba más la manera en que los demás tomarían su expresión de enojo que su propia necesidad de expresarlo. Parecía también que Shell se encontraba atrapada entre ciertos constructos rígidos que tenía de sí misma (la llorona) y sus necesidades reales (expresar enojo) mostrando cierta rigidez perceptiva ya que “Si la persona percibe o se impresiona en forma rígida, tiene la tendencia a [...] dejarse dominar por opiniones, creencias y teorías [...]” (Rogers, 1985:38) externas.

Durante la tercera sesión Shell nos compartió sobre la situación que vivía en la relación con su papá. Ella dijo sentirse responsable de lo que le sucedía a su padre ya que él constantemente la buscaba para pedirle ayuda, en su mayoría, económica. Compartió que esa situación la preocupaba y angustiaba mucho, pero que a pesar de ello no se sentía capaz de modificar su conducta (dejar de darle dinero) y de expresarle a su papá su sentir (su preocupación y angustia) ya que se sentiría culpable al hacerlo. “Vino mi papá y me pidió dinero y no le pude decir que no... y cuando lo estaba por hacer me dije ‘otra vez lo mismo que no quiero hacer’...así, o sea, si me di cuenta que otra vez pasé por lo mismo, ‘ahí vas a hacer algo que no quieres hacer...es que siempre me pasa eso con mi papá...” (B3: 122-123, Septiembre 24, 2010) como si se viviese en la tercera etapa del proceso de cambio donde a pesar de que “*Se reconocen las contradicciones de la experiencia*” (Rogers, 2009:127) ella no se sentía capaz de modificar su conducta.

Ella comentaba que "...pues es que me da...coraje, me siento como atada...atada de manos porque no puedo..." (B3: 124-126, Septiembre 24, 2010); de manera que aunque se da cuenta de su incongruencia y de su sentir, ella se vive incapaz de expresar como se siente y todavía no encuentra recursos para modificarse aunque "*Se advierte la preocupación que inspiran las contradicciones entre la experiencia y el sí mismo*" (Rogers, 2007: 128). Con la intención de comprender mejor lo que compartía y que ella tuviera mayor claridad de sus sentimientos, pregunté Yo: "...te da coraje ¿qué no puedas ayudar a tu papá o te da coraje que te platique de su situación?" S: "pues es que me da frustración no poderlo ayudar pero me da coraje que no haga las cosas bien..." (B3: 131-134, Septiembre 24, 2010).

A pesar de que Shell poco a poco fue teniendo mayor claridad de su sentir y en diversos momentos expresó su necesidad de dejar de sentirse responsable, su sentimiento de culpa no le permitía atenderse, es decir, el constructo que había generado sobre sí misma, aquél sobre ser una persona responsable, era todavía más fuerte que su necesidad. "Pues es que sí me gustaría hacer eso...que no sea como mi problema...es que siento que se escucha muy feo...me siento como egoísta..." (G3: 0:46, Septiembre 24, 2010) ella pareciera debatirse entre constructos rígidos que tenía sobre lo que "debería" hacer y sobre lo que realmente quisiera hacer S: "Es que siento que *tengo* que...es como una ansiedad de que cuando lo veo así...pues, como mi deber" (B3: 145-146, Septiembre 24, 2010); de manera que "*Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales [...]*" (Rogers, 2009: 125). A pesar de que iba logrando mayor claridad sobre lo que realmente podía hacer para ayudar a su papá: S: "...pues la verdad yo ni lo puedo ayudar mucho porque yo ni dinero tengo" (B3:160-161, Septiembre 24, 2010), de todas formas seguía reportando sensaciones de malestar y tensión; es decir, parecía que intelectualmente comprendía su situación, pero emocionalmente no podía aceptarla.

Conforme Shell va acercándose a su experiencia reporta ir teniendo mayor claridad sobre su sentir aunque todavía no se siente capaz de expresar ciertas emociones lo cual expresa en su cuestionario de la sesión "Pues no es como que los exprese más, mejor dicho caigo más en la cuenta de ellos" (CM2: 7-9, Septiembre 10, 2010). Aún

más, en uno de sus cuestionarios ella reporta “Ahora identifico más mis sentimientos o por lo menos me doy cuenta de que algo está pasando. Aunq’ aún no he podido modificar mis actitudes” (CM3: 7-10, Septiembre 24, 2010), es decir, “*Aumenta la aceptación de la propia responsabilidad en los problemas que se encaran [...] la comunicación interna mejora [...]*” (Rogers, 2007: 132); y comparte “... si me voy dando cuenta ahora de q’ hay algo que me hace daño o me hace sentir mal aunque aún no haya podido cambiarlo” (CM3: 13-16, Septiembre 24, 2010); es decir, ya no se vive enteramente como inevitable víctima de sus circunstancias pero se responsabiliza por su sentir al respecto y comparte “...yo quisiera decirle, sale pues, si así quieres estar, pues...pero no, no puedo” (B3: Sep. 24;220-221)

4.1.2 Identificación y expresión de sentimientos

Conforme Shell fue avanzando en su proceso de cambio, ella comenzó a contactar con ciertas emociones y a tener mayor claridad de su sentir, así, poco a poco se fue permitiendo expresar algunas de estas (verbal y corporalmente) diciendo sentirse triste, ansiosa, preocupada, entre otras, y llorando en distintas sesiones. Cuando compartía sobre su situación con su papá ella dijo “...pues me siento muy frustrada, es que yo sé, yo sé que mi papá está mal”, “...es que me da algo cuando él me pide...no sé, me da como tristeza, me da como angustia...” y mientras lo decía, lloraba (B3: 181-183, Septiembre 24, 2010); al poco rato de compartir Shell logra mayor claridad sobre lo que realmente siente cuando dice “es que me da tristeza...” (B3: 189-190, Septiembre 24, 2010) y aquí se permite llorar con mayor libertad, como si estuviese atravesando la quinta etapa del proceso de cambio del ECP donde “*Los sentimientos se expresan libremente en el tiempo presente*” (Rogers, 2007: 128); algo que anteriormente no se sentía capaz de hacer o sentía vergüenza al hacerlo.

Conforme ella va expresando con mayor fluidez, también va teniendo mayor claridad tanto de sus sensaciones como de sus sentimientos, lo cual comparte en distintas ocasiones. También modifica su inicial represión a ciertos sentimientos que le causaban vergüenza y atiende, en varias ocasiones, su necesidad de llorar, sin taparse la cara. Ciertamente me parece que no le fue algo sencillo ya que por momentos decía no saber

cómo se sentía y reportaba sensaciones de tensión, o dolor, como si ella se encontrase en un estado de incongruencia tal como lo define Rogers: “ Cuando el individuo se encuentra en un estado de incongruencia está expuesto a un estado de tensión y confusión interior, ya que en algunos aspectos la conducta del individuo se rige por la tendencia actualizante y en otros por la tendencia a la actualización del yo” (Rogers, 1985:35). Sin embargo, en varias ocasiones ella logra simbolizar su experiencia interna y lo expresa verbal y corporalmente reportando el bienestar que ello le brinda como lo hace en el cuestionario de la sesión donde se pregunta cómo se siente S: “Más tranquila, con la seguridad de que voy a tener que trabajar mucho para estar mejor conmigo misma” (CM1: 15-17, Septiembre 3, 2010) como si se viviese en la sexta etapa del proceso de cambio de Rogers donde *“Otra característica de esta etapa es la relajación fisiológica que la acompaña”* (Rogers, 2007: 136).

Shell también logra una mayor consciencia de sus estados internos cuando reconoce que muchas veces lo que siente es enojo, no tristeza, por lo que llorar no es necesariamente lo que a ella le viene bien. Por otra parte, poco a poco ella va responsabilizándose de su sentir modificando un poco su percepción yendo de lo externo “no me dejan enojarme” a lo interno “no lo puedo demostrar” diciendo “sí, es que si me enojo, pero pocas veces me doy chance de enojarme...respiro.....o sea, siempre, por más que siento... siento el enojo pero no lo puedo demostrar...” (G1: 1:19, Septiembre 3, 2010). También cabe mencionar que ella tiene claridad del malestar que siente cuando no expresa su enojo ya que al yo preguntarle que hacía con ese enojo que no expresaba, donde quedaba o como hacía para procesarlo, ella respondió que no hacía nada lo cual tenía como consecuencia que ella sintiera cierto malestar: “por lo general me quedo como cansada, se me baja el ánimo” (G1: 1:20, Septiembre 3, 2010).

En relación a lo que Shell vive con su papá, ella reporta como poco a poco va incrementando la consciencia hacia sus estados internos cuando comparte cómo se siente cuando su papá le pide dinero “M: “Me habló mi papá, como siempre por lo del dinero....y al principio si dije ‘hay otra vez’ me da mucha ansiedad y coraje que me hable pues!.....antes era...como bueno, hacia medio berrinche pero no me daba cuenta de la situación, de lo que me molestaba...estos días ya me di cuenta, de que me

doy cuenta, que estoy haciendo lo mismo...” de manera que “*Existen sentimientos de responsabilidad propia en relación con los problemas*” (Rogers, 2007: 128); lo cual me pareció importante validar, el que ella se diera cuenta de lo que estaba haciendo. De hecho, Shell también logra clarificar su sentir en relación a su papá cuando, durante la sesión donde compartía sobre su situación y reportaba sentir angustia y tensión, logra identificar que lo que realmente siente es tristeza. En dicha sesión Shell parecía no poder salir de su estado de angustia así que decidí auto revelarme y compartirle sobre mi situación con mi mamá, del hecho de sentirme responsable de ella y su situación financiera, de mis frecuentes deseos de mantenerme alejada con tal de evitar sentirme frustrada o culpable, y de mi constante lucha conmigo misma por encontrar una manera de aceptarla como es sin tener que sentirme responsable de ello. Al terminar de compartirle, ella contactó con su emoción y lloró con fuerza, diciendo que ella a veces sentía lo mismo y que ella no quería alejarse de él, pero que en ocasiones no podía evitar desearlo, por lo que decía “... es que me da tristeza...” (B3:206, Septiembre 24, 2010) lo cual indica que Shell logra hacer una mayor diferenciación de sus emociones.

4.1.3 Flexibilización de constructos y cambios conductuales

Durante varias sesiones Shell se mostró en estado de angustia y vulnerabilidad y sin encontrar recursos que la ayudasen a modificar su conducta. Pareciera como si en distintas ocasiones entrase o se viviese en estado de defensa el cual “[...] tiene como objetivo mantener la estructura habitual del yo [...]” (Rogers, 1985:36) por lo que ella se mostraba bajo constante confusión sobre lo que sentía y sobre lo que deseaba hacer.

En relación a la situación con su papá ella compartía “... es que me da frustración no poderlo ayudar pero me da coraje que no haga las cosas bien ... ” (B3: 133-134, Septiembre 24, 2010) “es que siento que *tengo* que ... es como una ansiedad de que cuando lo veo así...pues, como mi deber” (B3: 145-146, Septiembre 24, 2010). “... pues me siento muy frustrada, es que yo sé, yo sé que mi papá está mal... es que me da algo cuando él me pide...no sé, me da como tristeza, me da como angustia ... ” (B3: 181-183, Septiembre 24, 2010).

En relación a la situación con su hermana, donde se vivía bajo el constructo rígido de ser responsable de ella, comentaba que no podía ponerle límites a su hermana porque no quería que ella, o sus papás, se enojaran con ella, Sin embargo, en la quinta sesión Shell muestra un cambio importante cuando nos comparte sobre una situación que tuvo con su familia.

Shell nos platicó que unos días antes su hermana le había llamado para pedirle prestada su moto, pero que Shell no deseaba prestársela porque su hermana no la cuidaba. Ella nos comentó haberse sentido muy molesta y presionada porque su hermana había insistido y sus papás la habían apoyado. Cuenta que al principio no podía decirle nada ni a su hermana ni a sus papás, aunque estaba consciente de sentirse muy molesta “[...] no les digo lo que tengo que decir...me da cosa lastimarlos” (G5: 0:14, Octubre 8, 2010) “No sé, me conflictúa eso, me siento como envidiosa...” (G5: 0:17, Octubre 8, 2010) como si estuviese atrapada en un estado de incongruencia, lo que Rogers explica como “El neurótico [...] se abstiene de hacer lo que conscientemente “quiere” hacer, o sea, realizar un yo que ya no es congruente con la experiencia” (Rogers, 1987, 35). Sin embargo, Shell nos comparte que esta vez logró contactar con su experiencia interna y validarla anteponiendo su necesidad a los constructos que tenía de sí misma a pesar de la dificultad que ello le implicó “se me hace muy difícil porque me ponen...entre los tres...este fin de semana dije no ya no...!” (G5: 0:13, Octubre 8, 2010); y nos comparte como se vivió capaz de poner límites y expresar su sentir cuando su papá y mamá la presionaron para que le prestara su moto a su hermana, algo que no quería hacer y por lo que se enojó.

A pesar de que ella reporta “si...la verdad es que sí, ayer me costó mucho mantenerme en el ‘no, no te la voy a prestar’” (G5: 0:18, Octubre 8, 2010) como que no se daba cuenta de lo que había logrado, por lo que dije Yo: ¿pero lo hiciste? S: “si...” Yo: “lo hiciste!!!” (B5: 231-234, Octubre 8, 2010) y le expresé lo feliz que me sentía al escucharla decir esto con las ganas de que ella también validara su experiencia. Ella también compartió haber podido expresar su enojo S: “Me dijo mi mamá, me dijo ‘mmm... más vas a tardar en ceder...’y en ese momento que me enojo y digo ‘no ya no!’” (G5: 0:14, Octubre 8, 2010); “que me enojo...que no cuidan mi moto...” (G5: 0:14,

Octubre 8, 2010). De tal manera que aunque por un breve momento, Shell finalmente contacta e identifica su enojo y se permite expresarlo y a su vez logra una mayor consideración positiva de sí misma donde atiende su necesidad “[...] independientemente de la consideración positiva experimentada por otras personas [...] El individuo, en efecto, se convierte en su propia persona-criterio” (Rogers, 1985:42) mostrando orientaciones de persona en proceso ya que “[...] el cliente se aleja de la imagen compulsiva de lo que “debería ser” (Rogers, 2007:153).

Shell también reportó los cambios que tuvieron lugar después de este evento. Ella nos contó que después del incidente con su hermana y papás ella se animó a expresarle a su mamá y su hermana su sentir “... Llegué ese fin a Michoacán y les dije a las dos ‘¿saben qué, yo voy a ser tu hermana’ y a mi mamá le dije ‘y voy a ser tu hija, ya no voy a ser referí entre ustedes’...” (G5: 0:25-26, Octubre 8, 2010) “... la verdad es que me costó mucho trabajo decidirlo... yo no les quería decir que me sentía tranquila con la decisión que había tomado...” (G5: 0:29, Octubre 8, 2010) validando finalmente su propia decisión, motivada a actuar desde su propio centro de valoración interno y actuando como persona en proceso “Los clientes se sienten en libertad de ser como quieren [...]” (Rogers, 2007:154), “El cliente comienza a avanzar hacia la autonomía [...]” (Rogers, 2007: 154). “Se vuelve responsable de sí mismo; decide cuales actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son” (Rogers, 2007:155). Me parece que el cambio en Shell fue algo muy importante para ella y yo deseaba que ella también se diera cuenta, por lo que le dije Yo: “¿si te das cuenta de que lo hiciste!!!?” S: “si... me costó mucho trabajo....” Yo: “Hubo algo bueno en la experiencia de decir que no?” S: “...pues sí! Le pude decir que no... “ (B5:253-256, Octubre 8, 2010)

Shell también compartió como el haberle puesto límites a sus padres y hermana no fue bien visto por sus primas quienes la regañaron por no responsabilizarse como ellas creían debería, con lo que reporta se sintió mal aunque de todas formas mantuvo su postura. Con la intención de apoyar su sentir y su decisión le dije: Yo: “cómo si el no hacerte responsable de tu hermana automáticamente te hiciera una persona irresponsable... ¿te sentías mal con lo que ellas te decían o de tu decisión?” S: “no,

con ellas... la verdad es que me costó mucho trabajo decidirlo... no podía decirles lo que pienso...no tenía más que decir, que eso" (haciendo referencia a su decisión de no mediar entre mamá y hermana y de no responsabilizarse por cuestiones que no le correspondían) de tal forma que a pesar de la presión y del constructo que tenía sobre la responsabilidad, ella logra validar su decisión. Al final de su compartir le pregunté cómo se sentía con lo que expresó a sus primas y ella dijo: " al principio sí... me sentía mal, pero luego fui asimilando que estaba mejor...sí, me di cuenta, o sea, yo me di cuenta de lo que necesitaba, la verdad no le fue útil a nadie más, más que a mí, pero....pero pues yo sí me sentí bien, sí me ayudó mucho porque yo estaba vuelta loca!" (G5: 0:31, Octubre 8, 2010); y así Shell valida su decisión y muestra otra tendencia de persona en proceso "Dejan de esforzarse por agradar a los demás" (Rogers, 2007: 154); y en su cuestionario reportó: "Si, caí en la cuenta de que puedo decir que no si así lo considero necesario" (B5M: 8-9, Octubre 8, 2010) "Comienza a auto orientarse" (Rogers, 2007:155); "Pude decir que no, y sentirme tranquila con mi decisión" (B5M: 12-13, Octubre 8, 2010).

En relación a la situación que Shell vivía con su papá, me parece que el cambio comenzó cuando ella tomó mayor consciencia de la situación, es decir, ella comenta "...pues la verdad yo ni lo puedo ayudar mucho porque yo ni dinero tengo" (B3: 159-160, Septiembre 24, 2010) y también se permite experimentar y expresar con mayor honestidad lo que realmente desea "Si... me gustaría dejarlo hacer su vida, y que no fuera mi problema..." (B3: 256-257, Septiembre 24, 2010). Así, poco a poco Shell fue modificando su percepción y en uno de sus cuestionarios comentó "Que no tiene nada de malo, pensar en mí misma y buscar estar bien yo. Me duele mucho el cuello, siento tensión en él y ansiedad en los brazos. Sé que tengo que hacer algo para estar mejor en relación con mis papás pero todavía tengo muchas cosas que pensar." (B3: 19-24, Septiembre 24, 2010); de manera que "La experiencia adquiere mayor flexibilidad [...]" (Rogers, 2007: 131) y, "Se descubren nuevos constructos personales y se los examina y cuestiona [...]" (Rogers, 2007: 131).

Finalmente, durante la séptima sesión, Shell nos compartió un cambio importante con respecto a la situación con su papá. Ella reportó haber podido expresarle a su

papá su sentir y a su vez haber sido capaz de poner límites en cuanto a lo que estaba dispuesta a hacer por él: “Me habló mi papá, como siempre por lo del dinero....y al principio si dije ‘hay otra vez’ me da mucha ansiedad y coraje que me hable pues!...pero pues ya ayer...no lo podía creer! Yo le dije ‘yo te puedo colaborar con decirle, de eso a que yo la trate de convencer, no...papá es que me siento mal cuando me usas de recadera, me siento mal, me siento triste...” (B7: 220-227, Octubre 22, 2010); ante lo que pregunté cómo se sentía al haberle expresado su enojo y su tristeza, ella respondió haberse sentido bien al respecto: “como que descansé, más bien no lo pensé, como que se lo dije...dije ay ya no! Ya estuvo bueno!” (B7: 233-234, Octubre 22, 2010).

Con la intención de que ella valorara su avance, le reflejé lo que hizo y le pregunté cómo se estaba viviendo con respecto a eso S: “no me cayó el veinte de que yo le había dicho a mi papá...quiero suponer que ahora que se lo dije, ya no me va a seguir agarrando de mandadera... supongo que si me vuelve a decir, pues decirle lo mismo... que me siento triste y preocupada cuando me pone a mí a decirle a mi mamá...me quedé tranquila” (B7:241-244, Octubre 22, 2010) evidencia de que Shell contactó con su necesidad real y sus recursos, ya que después de hacer lo que decide hacer, ella dice sentirse bien. De hecho, Shell mostraba su bienestar ya que sonreía y sus ojos brillaban, por lo que le comenté que se veía muy feliz y que me daba mucho gusto verla así. Ella finalmente reportó “yo tenía desde los 8 años queriendo decirle eso a mi papá...siento como que si es cuestión de práctica”. Así, Shell logra validar su experiencia interna e identificar su sentir y su necesidad; aún más, se permite expresar lo anterior y modificar su conducta con su papá.

Para cerrar sobre el proceso de Shell, a continuación se muestran algunas evidencias del cambio que surge en ella: “Si!!! Le pude decir a mi papá como me siento con sus actitudes hacia mí y pude ponerle límites a mi hermana en relación a lo q’ ella exige de mí” (C7M:8-12, Octubre 22, 2010) reportando una sensación de bienestar donde “El cliente experimenta la elección efectiva de nuevas maneras de ser” (Rogers, 2007:142). En cuanto a expresar su sentir dice “...aparte pues de que he aprendido aquí esa onda de poder decir cómo me siento... súper bien o sea...” (B8: 257-259,

Octubre 26, 2010) de manera que Shell “[...] poco a poco llega a aceptarlos, a asumirlos como una parte de sí mismo y logra aproximarse a ellos y vivir en ellos, cuando se manifiestan” (Rogers, 2007:156)

“yo me agradezco a mí la oportunidad que me di de tomarme el tiempo para ver qué pasaba conmigo...para exteriorizarlo, darme la confianza, me agradezco el valor que me di a mí misma, que me di de hacer cosas que creí que no podía hacer...de en ratitos pelearme conmigo misma de lo que tenía que hacer o no, de lo que no me quería dar cuenta...todo eso que me costó trabajo...pero lo hice” (B9: 369-374, Noviembre 5, 2010)

“Aprendo de mí que tengo la capacidad de hacer las cosas, que me va a costar mucho trabajo a veces...que va a ser un proceso constante; y aprendo de mí que puedo vivirme de diferentes formas...esa es de las cosas más importantes que aprendí de mí...” (B9: 444-450, Noviembre 5, 2010).

“Que soy capaz de decir cómo me siento, que puedo poner límites si algo me está perjudicando” (C9M: 29-31, Noviembre 5, 2010).

“Pues sí, ahora trato de expresar como me siento, de poner límites y de tratar de identificar mis sensaciones con mis emociones” (C9M: 37-40, Noviembre 5, 2010).

“Si. Le pude decir a mi papá como me siento cuando me utiliza de intermediaria entre mi mamá y él. Y ya no considero q’ llorar sea algo penoso” (C9M: 43-46, Noviembre 5, 2010).

En sí Shell no sólo logra expresar ciertos sentimientos que mantenía en negación o represión, pero modifica su conducta y se da cuenta de ello reportando sentir bienestar al respecto y la intención de continuar trabajando en su proceso de cambio.

4.2 El proceso de Oz

Sobre el proceso de Oz me parece que él atravesó básicamente por tres etapas:

- Contacta con sus sensaciones
- Simboliza su experiencia y detecta ciertas necesidades
- Expresa sus emociones a sus padres

Cabe mencionar que resulta difícil separar el proceso en etapas ya que estas se dieron casi simultáneamente a lo largo de las sesiones, por lo que a continuación se muestra el proceso de Oz como un continuo.

4.2.1 Contacto con sensaciones

Desde el comienzo de la intervención Oz mostró tener un contacto muy cercano hacia su experiencia interna, teniendo especial claridad sobre sus sensaciones aunque al inicio no lograba simbolizar su experiencia. Primero comenzó reportando sentir cansancio y dolor de espalda mientras se inclinaba hacia adelante, ante lo cual, con la intención de simbolizar, le dije: Yo “Al verte hacer esa postura de viejito a mí se me figura como si estuvieras cargando muchas cosas, ese cansancio que dices tener ¿tendrá que ver con la sensación de estar cargando cosas? O es un cansancio...” Oz: “No... es algo puramente físico” (B4: 120-123, Octubre 4, 2010); de tal forma que Oz no podía todavía simbolizar sus sensaciones. Posiblemente Oz se encontraba atravesando la primera etapa del proceso de cambio del ECP ya que había un bloqueo de la comunicación interna entre el sí mismo (la interpretación que él le daba) y la experiencia (lo que realmente significaba). Después Oz nos compartió sobre un sueño recurrente que tuvo y por el cual se sentía molesto “[...] me desperté y tuve un sueño, un pinche sueño que se repite...y mierda! otra vez desperté aquí! ”(B4: 130-131, Octubre 1, 2010) comentando que necesitaba hacer un cambio en su vida.

4.2.2 Simbolización de su experiencia y de sus necesidades

Mientras Oz trataba de simbolizar su molestia, con la intención de apoyarlo, le pregunté qué significaba para él hacer cambios en su vida, con lo que respondió que estaba harto de que sus papás lo controlaran y que se sentía: “como león enjaulado, con ganas de largarme a la pradera y correr..” (B4: 149-150 Octubre 1, 2010). El compartió su deseo de irse de su casa, pero a su vez dijo sentirse mal por ello ya que sus padres no estarían de acuerdo con esa decisión. Es decir, Oz ponía su centro de valoración fuera de él ya que “Cuando el centro de valoración se encuentra en otras personas, el sujeto aplica la escala de valores de esas personas, que se convierten en el criterio de valoración del sujeto. “(Rogers, 1985:44); como si tuviese una gran necesidad de consideración positiva de sí mismo “[...] una necesidad secundaria o adquirida que se relaciona con la necesidad de consideración positiva por parte de otros” (Rogers, 1985:43); por lo que se vivía en estado de incongruencia ya que una parte de él deseaba irse, y otra parte no se sentía con la libertad de hacerlo; de hecho, hubo un momento donde dijo “Si porque quiero generar cambios en mi vida quiero tener esa libertad de hacer mi vida un papalote y... este... pero hay cosas en las que tengo que estar trabajando ahorita, como mi universidad...” (B4:154-157, Octubre 1, 2010) de tal manera que Oz parecía vivirse en la segunda etapa de proceso de cambio del ECP donde “Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales” (Rogers, 2009:125).

Con la intención de clarificar lo que Oz sentía y poder comprenderle mejor, le pregunté qué significaba para él ‘hacer de mi vida un papalote’ ante lo que contestó: “Este...pues no rendir cuentas... a nadie más que a mí, con las consecuencias y responsabilidades que conlleve pero a nadie más que a mí!” (B4:169-171, Octubre 4, 2010); de tal forma que Oz se vivía en una guerra entre hacer lo que deseaba (validación interna) y complacer a sus padres (validación externa). Por un rato Oz nos compartió sobre la situación en casa y nos platicó de su mamá quien estaba enferma, por lo que su papá le pedía que no la preocupara y por lo que Oz no se sentía con la libertad para irse de su casa. Con la intención de que Oz contactara con su emoción le pregunté cómo se vivía él con toda esta situación, y fue aquí donde Oz simboliza sus

sensaciones y lo que comparte cuando expresa verbal y corporalmente (llora) su sentir: "...Me da tristeza, me da tristeza porque a lo mejor estarían esperando que no me fuera...si, es eso, pero no lo voy a hacer..."; como si Oz se viviera en la tercera etapa del proceso de cambio del ECP donde "La diferenciación de sentimientos y significados es ligeramente más nítida [...]" (Rogers, 2009: 126) ya que Oz se da cuenta de que lo que siente no es solamente enojo y frustración por no poder irse, pero también tristeza.

Oz compartió que tenía que hacer un gran esfuerzo por no preocupar a sus papás por lo que en ocasiones hacía ciertas cosas a escondidas de ellos y comienza a elaborar a detalle como se ha venido viviendo sobre este asunto enfocando su atención en el pasado y lo externo, así, con la intención de regresarlo a sí mismo y al presente para que pudiese contactar con su experiencia interna, le pregunté cómo le gustaría vivirse, Oz: "Creo que estaría más tranquilo si no tuviera que esconderme ¿no?...si claro... híjole pero es una batallota!" Yo: "¿Tendrá entonces que ver tu dolor con esa batalla?" Oz: "Híjole tal vez si...me suena que tal vez podría ser así..." (B4: 271-274, Octubre 1, 2010). Así, Oz logra simbolizar hasta cierto punto su sensación, y "Se reconocen las contradicciones de la experiencia" (Rogers, 2007:127); sin embargo, pareciera que él todavía no encontraba recursos o posibilidades de cambio ya que cuando le pregunté si le gustaría que las cosas fuesen diferentes, él dijo : "Híjole, está cabrón el abismo generacional...puede ser que no las entiendan...no sé si valdría la pena decirles..." (G1: 0:45, Octubre 1, 2010) una vez más poniendo su centro de valoración fuera de él "Es que esa es la petición que se me ha hecho..." (G1: 0:49, Octubre 1, 2010) mostrando que "No hay sentido de la responsabilidad personal en relación con los problemas" (Rogers, 2007: 124), Oz realmente creía que lo requería cambiar eran sus padres y las expectativas que ellos tenían de él.

Durante su compartir Oz expresó varias contradicciones y oscilaba entre vivirse bajo su centro de valoración interna y el centro de valoración externa (sus padres "Me da como, mmm...como la sensación de no poder irme al cien... por generar algún enojo, ehh, obviamente me preocupa pues! es mi madre ¿no?, pero... jmm (se aclara la garganta) pues no es motivo suficiente, pues es su vida...es mi vida" (B4: 219-221, Octubre 1, 2010); "[...] a veces la veo llorando por su dolor y ahí es cuando me entra la

tristeza pues, y es como ¿qué hago? ..y lo que me piden a mí que haga es no preocuparla, y es como.. ayyyy... (como frustrado) tengo 24 años, voy a preocuparla!" [...] sin embargo no puedo dejar de hacerlo porque me daría en la madre a mí mismo" (B4:250-254, Octubre 1, 2010).

Finalmente, después de un ir y venir entre la valoración externa y la valoración interna de sí mismo, es decir, entre hacer lo que deseaba (irse) y satisfacer lo que sus padres esperaban de él (no hacer algo que preocupara a su mamá, como irse), Oz logró contactar con su emoción cuando dijo "...sé que lo que tengo es gracias ellos, que ellos hicieron un esfuerzo..." (B4: 307, Octubre 1, 2010) y es aquí donde el contacta con su tristeza, se le aguan los ojos y se permite llorar. En sí, pareciera que al atender su necesidad y expresar su tristeza Oz logra enfocar su atención más en sí mismo que en lo que sucedía a su alrededor y después de un breve silencio Oz expresó: "Lo veo más integral todo el asunto, como la parte del león enjaulado, las preocupaciones, la edad y también que es lo que deseo para ellos, y ahorita me cayó un veinte, así... un veinte muy fuerte pues (y llorando con más intensidad y subiendo un poco la voz dice...) me doy cuenta de que eso quiero!" (B4: 312-317, Octubre 1, 2010); de manera que Oz, en ese momento, se vivió como persona en proceso de cambio donde "Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra esto" (Rogers, 2007: 135); y, en ese momento él se permite fluir e integra sensación y sentimiento lo que lo lleva sentir cierto bienestar reportando sentirse: "más liberado...como si... como sin..., más a gusto..." (B4: 322-325, Octubre 1, 2010).

Al final de la sesión Oz escribió en su cuestionario "me ayudó mucho porque lo veo más integral pues, como con más posibilidades..." (B4: 327-328, Octubre 1, 2010) como si lograra contactar con recursos; y reportó: "...me tranquiliza el ver las cosas con más claridad y el tener más conciencia porque sé que partir de ahí voy a llegar a conclusiones y a trabajar más pues..." (B4: 331-333, Octubre 1, 2010) mostrando evidencia de tener mayor claridad sobre lo que necesita y desea, como lo que sucede en la sexta etapa del proceso de cambio del ECP, donde "La diferenciación de la

vivencia es penetrante y clara” (Rogers, 2007: 139) y la persona experimenta cierta relajación fisiológica.

4.2.3 Expresión de sus emociones a sus padres

A partir de lo que Oz compartió durante la cuarta sesión del taller, Oz descubre su necesidad de expresarle a sus padres sus sentimientos, lo cual reporta en su cuestionario de esa sesión: “Identifico con más facilidad mis emociones, las entiendo ” (C4O: 7-8, Octubre 1, 2010); “Descubro que requiero expresar lo que siento con figuras como madre y padre” (C4O: 11-12, Octubre 1, 2010); “Requiero aprovechar los momentos con mis padres p/ expresar lo que siento (que me conozcan más)” (C4O: 14-15, Octubre 1, 2010); “Con una visión más integral de mi situación, más tranquilo y con sensación de fluidez...” (C4O: 18-20, Octubre 1, 2010).

En la quinta sesión, Oz retomó la necesidad que sentía de expresar a sus padres sus emociones diciendo: “tengo que trabajar en expresar mis emociones” (B5: 124-125, Octubre 8, 2010). El nos platicó sobre la relación que llevaba con su papá y comentó que le resultaba difícil expresarle como se sentía cuando él (el padre) le hablaba de cierta forma, ya que decía entrar en una lucha de poder sobre quien tenía la razón. Oz compartió su deseo de “...en vez de entrar en un juego de quien tiene la razón... ¿sabes qué?, dices esto... siento esto... no lo he trabajado... pero he estado un poco más consciente de lo que sucede, me gusta estar más consciente pues...” (B5: 130-132, Octubre 8, 2010). Aunque Oz reconfirmó ante el grupo que efectivamente había simbolizado su experiencia y sabía lo que necesitaba hacer: “La semana pasada me fui con una idea como muy clara pues, de lo que estaba sucediendo, una visión más integral de las cosas o sensaciones que tengo en determinado momento, y no como casos aparte...” (B5: 155-157, Octubre 8, 2010) por lo que yo le compartí, con las ganas de que Oz validara su avance, que me daba mucho gusto que tuviera mayor claridad de su situación y de lo que deseaba hacer en el futuro.

Cabe mencionar que Oz, al igual que Shell, en ocasiones tenía ciertos retrocesos en su proceso, ya que en diversas ocasiones Oz volvía a poner su centro de valoración fuera de él, lo cual sucedió cuando nos compartía sobre la presión que

recibía por parte de sus padres para ponerse a trabajar. De hecho, en la quinta sesión, una vez más Oz se debatía entre hacer lo que él deseaba y satisfacer las expectativas de sus papás: “ando, un tanto tenso...este...lo que pasa es que hay como diferentes criterios para vivir la vida, y creo que de repente se puede llegar a creer si cierto criterio es el bueno o correcto, y este, bueno con mi familia si es un tanto así, hay un criterio como estándar, y uno que es medio excéntrico...pues si alcanza a calar no, alcanza a pesar, el que haya juicios...” (B5: 353-357, Octubre 8, 2010); “¿Cómo le hago para que no estén chingando?” (B5: 361-362, Octubre 8, 2010) de tal manera que Oz no sentía responsabilidad sobre la situación que vivía ya que “Los problemas se perciben como externos al sí mismo” (Rogers, 2007: 124).

Durante esta sesión Oz nuevamente libraba una lucha entre hacerse responsable de sus necesidades o satisfacer las ajenas: “de repente si me queda la sensación de ‘tengo que hacer algo’ como si todo el maldito día hubiera una espina... si me cacho con la sensación de sentir que tengo que hacer algo... y es como arghhhh!, a mi no me gusta hacer nada...que rico!” (B5: 364-367, Octubre 8, 2010); “...un maldito peso de arghhhh! O sea, cuando no quiero estar haciendo nada, llega!, no quiero hacer nada!” (B5: 374-376, Octubre 8, 2010). Pareciera que Oz no era enteramente consciente de dichas contradicciones, como sucede en la segunda etapa del proceso de cambio del ECP donde “Pueden expresarse contradicciones, pero son pocas las que se reconocen como tales (Rogers, 2007:125); y “La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda” (Rogers, 2007: 125); y, “No hay sentido de responsabilidad personal en relación con los problemas” (Rogers, 2009:124).

Al terminar la sesión Oz reportó cierta mejoría en su forma de vivirse diciendo que se iba: “Más tranquilo, la tensión disminuyó cuando platiqué la situación, me llevo mucha chamba” (C5O: 16-17, Octubre 8, 2010). Sin embargo, fue hasta la sexta sesión donde Oz reportó haber expresado sus emociones a sus padres.

Durante la sexta sesión Oz nos compartió que durante la semana había tenido un percance con su papá. El relató que estando en su coche su papá le había llamado por teléfono y le había gritado, por lo que Oz se sintió muy molesto; de tal manera que cuando llegó a su casa se permitió expresarle su sentir a su papá: “llegué a mi

casa...llego con mi papá y le digo 'papá...no me gusta que me hables enojado... porque siento que es algo que estás haciendo sin que yo no la deba ni la tema....igual y entiendo que estés estresado o preocupado por algo, pero no va por ahí'...como que la fui sacando...llegué y me animé...me acordé, oportunidades, esta es una oportunidad, va..." ; yo pregunté: "y ¿cómo te sentiste al expresarle eso a tu papá?" Oz: "yo me sentí bien, de hecho, antes había querido expresarlo pero no lo expresaba bien, con las palabras correctas, ¿no? Pero en ese momento me sentí bien...aliviané la tensión... si sirve esto!" Yo: "¿a qué te refieres con decir "si sirve esto"? Oz: "es que...el estar aquí en el taller, esto...el aplicarlo pues..." (B6: 330-343, Octubre 15, 2010); evidencia de que Oz logra tomar responsabilidad de su sentir y se permite expresarlo; como si comenzara a confiar en sí mismo. Yo le compartí que de verdad me daba mucho gusto escuchar que había logrado expresar su sentir con su papá y que se veía tan contento; le dije que me parecía muy valioso que hubiese logrado algo que él había querido hacer tiempo atrás.

Durante la octava sesión Oz hizo como un recuento de su proceso y los avances que él percibía. A continuación se mencionan los cambios significativos que Oz reportó:

En relación al contacto con sus emociones Oz reportó su deseo de abrirse más hacia su experiencia emocional y confiar en ella, por lo que comentó: "Pues...si hay una emoción, comprender esa emoción y tratar de actuar de acuerdo a esa emoción pues..." (C9: 117-118, Noviembre 5, 2010).

En relación a la expresión de sus emociones, él compartió que: "poco a poco estoy haciendo como práctica en expresar las cosas [...] cada vez me cuesta menos trabajo...como ser todavía más asertivo pues..." (B8: 243-244, Octubre 26, 2010). Comentó también cómo se sintió al expresarse "no pues poca madre!...de alguna manera se quitan presiones...como ya no tener que justificar lo que quiero o tengo que hacer..." (B9: 138-139, Noviembre 5, 2010); de manera que valida su decisión y asume responsabilidad de sí mismo "...es que me estoy entrenando...en eso de expresar...y si hay presión, pues es mi responsabilidad sentirme presionado o no" (B9: 147-149, Noviembre 5, 2010); "pues...cuando cacho como me siento, cuando me cacho por ejemplo que ya me encabroné...decidir que quiero hacer, mentar

madres...hablar...” (B9: 151-153, Noviembre 5, 2010); “...expresar desde realidades pues...no desde defender posturas, pero desde mi realidad emocional o de lo que estoy viviendo...eso para mí es ser asertivo pues...” (B9: 158-160, Noviembre 5, 2010). “Me sentí con más libertad...es una oportunidad que puedo aprovechar y puedo aprender para seguir haciéndolo en mi vida diaria...” (B9: 239-240, Noviembre 5, 2010). Comentó también que su forma de percibir las cosas había cambiado “Cosas más claras...mayor certeza del proceso que sigo o quiero seguir” (BO2: 14-16, Septiembre 10, 2010).

4.3 Mi proceso como facilitadora

4.3.1 Desarrollo de las sesiones y creación del clima

Mi proceso de facilitación comenzaba aún antes de que la intervención tuviera lugar, es decir, antes de que llegaran los participantes del taller me tomaba un momento para aclarar mi mente y contactar con mi experiencia interna; la intención era tranquilizarme y serenarme de manera que al comenzar la sesión pudiera estar presente al cien por ciento. Acomodaba las sillas en círculo, abría las cortinas y las ventanas y en ocasiones ponía incienso mientras esperaba a que fueran llegando las personas. Conforme iban llegando los participantes, los recibía con una sonrisa y los saludaba con un abrazo, después preguntaba a quienes habían trabajado en otras sesiones como iban con su proceso o con temas que habían compartido anteriormente. Una vez completo el grupo, explicaba brevemente el tema a tratar ese día y en ocasiones daba una presentación para después hacer una dinámica de sensibilización. Finalmente se abría un espacio para quienes deseaban compartir su experiencia de la dinámica, sensaciones o sentimientos que tuvieran o algún tema que desearan trabajar en el grupo.

4.3.2 La importancia de la empatía

En cuanto a mi proceso como facilitadora y lo que aprendo de mí misma, comparto que, para mí, lo más importante fue el buscar sentir empatía durante la intervención ya que considero que la empatía es la base de la creación del clima que promueve el cambio

según los criterios del ECP. Ciertamente esto me representó un esfuerzo ya que sesión tras sesión repasaba en mi mente una y otra vez la idea de que necesitaba escuchar, con todos mis sentidos, con todo mi cuerpo, con mi mente y corazón lo que se me iba a compartir. Trataba también de comprender, desde el marco de referencia de quien compartía, buscando alejarme por un momento de mis propios conceptos o experiencias para comprender más a fondo los del otro. Me parece que hubo ocasiones donde logré hacer lo anterior al igual que otros integrantes del grupo, es decir, fuimos varias las personas que a lo largo de la intervención pudimos mostrar empatía a quien compartía y que este lo percibiera ya que en la sesión final, algunos reportaron sobre lo que los había ayudado a compartir situaciones significativas para ellos: Shell: "...como empatía" (B9: 277, Noviembre 5, 2010). Shell: "...pues me llevo muchas cosas...la confianza que me tuviste para saber que yo puedo hacer las cosas...me diste como fuerza...la empatía con lo que me pasaba, sobre todo como esa...ese click que hubo desde el principio (B9: 341-344, Noviembre 5, 2010). O: "Sí, sentí empatía en varios momentos... y el hecho de sentir resonancia...es simplemente el estar escuchando y con expresiones (gestos o asentir con la cabeza de los demás) entonces sentí como con empatía" (B9: 287-289; Noviembre 5, 2010).

Me parece que sentir y mostrar empatía hacia Shell se me facilitó debido a que ella era mi alumna y había tenido más tiempo de tratarla, realmente me agradaba y pude relacionarme con varias de las experiencias que compartió (como el divorcio de sus papás), por lo que llegué a sentir cierto cariño por ella y las ganas genuinas de expresárselo. Sin embargo, también tengo claro que hubo otros participantes con quienes me costó más trabajo relacionarme y sentir empatía u otras actitudes del ECP, como con Ky, con quien experimenté cierto rechazo hacia su forma de expresarse, y, descubro a través de las grabaciones que no siempre mostré o sentí empatía hacia ella, es decir, mi tono de voz cambiaba cuando hablaba con ella, no era un tono empático.

Al reflexionar sobre esto me doy cuenta de que me es más fácil sentir empatía por otra persona cuando puedo comprender como se siente durante su compartir. Sin embargo, ahora entiendo que también puedo acercarme a otra persona y sentir

empatía por esta a través del intelecto, del compartir de sus ideas, y de las sensaciones que voy teniendo mientras esto sucede.

Hice también un gran esfuerzo por practicar la escucha durante la intervención ya que considero esta como parte esencial de la empatía. Pude desarrollar una escucha activa durante las sesiones ya que a pesar de que no me resulta fácil escuchar sin interrumpir, conforme fueron pasando las sesiones me fue pareciendo cada vez más sencillo e interesante el hacerlo. Efectivamente escuchar con atención me permitió comprender con mayor claridad la situación de los jóvenes, al mismo tiempo que mi forma de experimentar durante el acompañamiento. Busqué también, en ciertas ocasiones, respetar los silencios de quien compartía lo cual resultó ser un recurso muy útil en cuanto a permitirle a la persona tomarse el tiempo necesario para clarificar su sentir e identificar su necesidad. Me fui dando cuenta de que muchas veces eso era lo único que la persona requería, tiempo para asimilar, acomodar y clarificar dentro de sí, y confieso que no me fue sencillo porque mi necesidad de cuidarlos se traducía en consejos y comentarios que muchas veces no ayudaban en nada, por lo que en distintas ocasiones decidí darles tiempo y espacio, y acompañarles en su proceso de búsqueda silenciosa con mi compañía. También descubrí que en las sesiones que logré hacerlo (que ciertamente no fueron todas) fue muy valioso poder escucharme a mí misma ya que esto me permitió darme cuenta que como me sentía en este silencio lo cual me llevaba a comprender no sólo la vivencia del otro, sino la propia.

El realmente lograr escuchar y tratar de comprender a la persona que comparte me ha sido muy valioso en mis relaciones cercanas y hasta en mi relación conmigo misma. Con mis seres significativos he buscado hacer un esfuerzo por escucharlos sin interrumpir, por darles el tiempo y el respeto que se merecen de mí. En cuanto a mí, me he ido dando la oportunidad de escuchar mis sensaciones y mis sentimientos, es decir, de vivirlos con paciencia, escuchando lo que mi cuerpo y mi corazón me quieren decir, algo que me ha sido muy gratificante. Escuchar a los jóvenes con mi cuerpo (estando atenta a las sensaciones que surgían dentro de mí en su compartir), con mi cabeza (en tratar de comprender las ideas que expresaban) con mi corazón (al tratar de conectarme con su emoción y con la mía) y en sí, con todos mis sentidos, fue una

experiencia verdaderamente enriquecedora para mí, y me parece que en distintas ocasiones, también lo fue para ellos:

Pau: “muchas gracias por el apoyo que nos diste... escuchándonos...por tratar de comprendernos...por abrirme las ventanitas de mi ventana cerrada” (B9: 321-323, Noviembre 5, 2010).

Shell: “...algo hubo que me sentí muy identificada contigo...la paciencia para escucharme todo lo que tenía que decir...que eres cariñosa...no sé...como esa cosa que le hace falta a la vida de muchos, el apoyo, que te puedan escuchar, que te puedan comprender...no sé, muchas cosas, aprendí mucho...”(B9: 344-348, Noviembre 5, 2010).

Ziri: “...sentía que cada vez que yo hablaba me sentía entendida, escuchada, comprendida...” (B9: 358-359, Noviembre 5, 2010).

4.3.3 La comprensión

Uno de los recursos más valiosos que me ayudó a comprender como el joven se iba experimentando fueron las sensaciones corporales que este expresaba o que yo misma iba sintiendo. Sucedió que cuando no lograba comprender a la persona mediante lo que verbalmente me compartía, recurría a las sensaciones que reportaba, lo cual usualmente nos ayudaba a ambos a tener mayor claridad sobre su experiencia interna ya que a través de las diversas sensaciones el joven iba simbolizando su sentir. En una ocasión durante una dinámica Elie comentó sentir una sensación en su cuerpo y sus pies por medio de la cual eventualmente detectó una necesidad de contacto físico, contactó con su emoción y la expresó llorando. Yo: ¿Qué dirían tus pies si pudieran hablar?” E: “es que como...como que sentí la necesidad de chiquiarme o algo así...como que todo mi cuerpo tenía un cosquilleo, como ganas de chiquiarme” Yo: “¿Todo tu cuerpo tenía una necesidad de apapacho...?” (B2:171-177, Septiembre 2, 2010) y al decir esto, comienza a llorar y comparte su necesidad de ser abrazada porque extraña a su familia.

Otro recurso que utilicé para apoyar a quien compartía fue la auto revelación, la cual usaba con la intención de que el joven encontrase recursos en mi propia experiencia para clarificar la suya y ambos pudiésemos comprender mejor como se estaba viviendo; como lo que sucedió con Shell durante la tercera sesión donde ella compartió la situación con su papá y dijo sentirse ansiosa y estresada, sin embargo no lograba contactar con su experiencia interna para liberar la tensión que decía sentir. Después de aproximadamente una hora, decidí compartirle a Shell una experiencia propia, y al terminar, ella comenzó a llorar y dijo: "... es que me da tristeza..."(B3:206, Septiembre 24, 2010). De tal forma que mediante el contacto y la expresión de la verdadera emoción subyacente, ambas pudimos comprender que lo que sentía era tristeza lo cual nos permitió trabajar sobre ello para que Shell pudiera liberar su tensión.

Me fue también útil sintetizar lo que los jóvenes iban compartiendo con la intención de aclarar su experiencia. En una ocasión Elie compartió sentir diversas sensaciones y emociones, con la intención de verificar mi comprensión de su sentir dije "sí, como muchas sensaciones ¿no?, una de pesadez, otra de ligereza, otra de apapacho..." de tal manera que ella se fuera dando cuenta de todo lo que estaba experimentando. Finalmente ella simbolizó su experiencia y obtuvo la claridad para darse cuenta de que lo que necesitaba era contacto físico: "... es que aquí como que no recibo tanto cariño o algo así, y cuando siento tristeza yo sola me abrazo...y ahorita que hicimos este ejercicio sí sentí la necesidad en mi cuerpo como de que alguien me tocara o algo así..."

Un último recurso que utilicé con la intención de lograr una mayor comprensión del otro, el cual resultó ser como un arma de doble filo, fue mi propia sensibilidad. Para mí, como lo mencioné con anterioridad, era muy importante poder relacionarme afectivamente con los participantes, es decir, siempre busqué algo en su compartir con lo que yo me pudiera relacionar, algo que me ayudase a comprender como podrían estarse sintiendo ya que cuando lo lograba hacer, cuando podía conectarme con su emoción, mi acompañamiento era mucho más cercano, honesto y profundo, como un encuentro yo-tú. Sin embargo, fue mi misma sensibilidad lo que me llevó a embarrarme en ciertos momentos y a perder de vista la experiencia del otro por encontrarme inmersa en la mía.

4.3.4 La aceptación positiva incondicional

Considero que la aceptación hacia el otro fue de vital importancia para lograr un clima de confianza que motivara a los participantes a compartir situaciones significativas; sin embargo, considero que sentir aceptación positiva incondicional por todos los participantes, y en todo momento no me fue sencillo. Comprendo que para hacerlo era importante considerar que todos nos encontrábamos en un mismo nivel y aceptar el valor innato de cada uno de ellos, dejando de lado lo que el joven hiciera o dijera, enfocándome en su valor como persona. Debido a ello, tuve siempre muy presente ubicarme en el grupo como un integrante más; sin embargo creo que me fue muy difícil sentirme en el mismo nivel que ellos por varias razones. La más importante fue que yo era bastante mayor que ellos, con lo que yo me conectaba con mi papel de mamá y mi necesidad de cuidarlos y protegerlos. Otra razón fue que yo era la maestra de varios de los integrantes y algunos de ellos me hablaban de “usted”, lo cual me hacía sentir como más distante a ellos, a pesar de que les pedía que me hablaran de “tú”.

Tuve también muy presente mantener una postura mucho más pasiva de la que usualmente tomo en una relación ya que en ocasiones me resulta difícil acompañar a una persona sin juzgar y sin aconsejar; es decir, hice un esfuerzo muy grande por aceptar, incondicionalmente, la condición en la que la joven se encontraba. Sin embargo, en distintas ocasiones ciertamente cedí ante mi necesidad de cuidar y me enfoqué más en resolver la situación de la persona, sintiéndome responsable por generar su bienestar en lugar de permitirle encontrar recursos propios y confiar en su capacidad de resolver.

A pesar que no siempre sentí aceptación incondicional hacia todos y en todo momento, ciertamente hubo varias ocasiones donde pude recibir y acoger a la persona, lo cual fue percibido por algunos de ellos. Evidencia de que Oz y Shell se sintieron aceptados y recibidos en ocasiones por mí, y en ocasiones por el grupo, se refleja en los comentarios que hicieron en sus cuestionarios:

Oz: “...la disposición...de captar disposición de las personas...pues de escucha...y de cómo de...de estar atento a los comentarios de lo que yo hacía...para

poder trabajarse a uno mismo...como que todos estábamos atentos...” (B9: 279-282, Noviembre, 5, 2010).

Oz: “ para mí fue importante el espacio...ehh...creo que allá afuera, no se dan esos espacios pues...a gusto...no me sentí presionado, juzgado, me sentía respetado” (B9: 291-293, Noviembre 5, 2010).

Shell: “fue como...como que me conecté con lo que dijo al principio...usted...como que me hacía falta hablarlo y me dio confianza los que estábamos aquí...no era como que te iban a juzgar” (B9: 251-253, Noviembre 5, 2010).

Shell: “a mí como que...como que les interesaba lo que yo decía” (B9:264, noviembre 5, 2010).

Shell: “yo me sentí con la posibilidad de poder decir lo que yo pensaba...de decir, no sé, estoy triste, estoy enojada...” (B9:296-297, Noviembre 5, 2010).

4.3.5 Congruencia

Me parece que la congruencia siempre ha tenido un papel importante en mi vida, por lo que fue importante tenerla presente durante la intervención. Ciertamente busqué, sesión tras sesión, lograr una mayor consciencia hacia mis estados internos y traté de encontrar maneras creativas y respetuosas de expresar mi sentir con la intención de mostrarme transparente y de aportar recursos al proceso de quien estuviese compartiendo. Fui selectiva ante lo que decidía expresar (sensaciones y emociones que me iban surgiendo) y mostraba apertura hacia mi propio proceso tratando de motivar a los demás a hacerlo con el suyo. Incluso cuando no comprendía algo, fui honesta al respecto diciendo que me sentía confundida o que simplemente no comprendía lo que se me estaba compartiendo. Claramente no siempre fui congruente con mi sentir y lo que decía o expresaba ya que hubo ciertas ocasiones donde me sentí desesperada o molesta cuando quien compartía se mantenía a nivel intelectual y no encontraba recursos para tocar y manifestar sus sentimientos ya que yo comprendía que compartir mi sentir no aportaría nada, que este era solamente el reflejo de mis propias exigencias.

Finalmente, considero que mi desarrollo como facilitadora no ha terminado y honestamente creo que nunca terminará, conforme voy aplicando más y más las actitudes y habilidades del ECP en mi salón de clase, con mi familia y en mis relaciones, voy descubriendo que siempre hay retos nuevos, que no siempre puedo extender mi confianza a otros, que no siempre tengo ganas de escuchar sin juzgar, que muchas veces caigo en mi necesidad de resolver, manipular y llevar a la persona a donde quiero que vaya en lugar de acompañarla a donde ella quiera ir. Me doy cuenta de que cada persona tiene distintas necesidades, y que, aún cuando en ocasiones puedo llegar a comprender algunas de estas, con el tiempo estas posiblemente lleguen a cambiar, lo cual me sucede también a mí, y entonces encuentro que esto del acompañamiento no es algo estático que uno pueda llegar a perfeccionar porque la relación, aún entre las mismas personas, va cambiando y modificándose a la par de estas, y creo que Rogers describe de manera muy precisa lo que quiero expresar cuando dice “Ser lo que uno realmente es significa ingresar de lleno en un proceso...” (Rogers, 2007:160), por lo que descubro que más que tratar de ser una buena facilitadora, lo importante es tratar de continuar buscando mi propio desarrollo, de tal forma que aprenda a vivirme como una persona:

[...] más abierta a todos los elementos de su experiencia orgánica, que desarrolla confianza en su propio organismo como instrumento de vida sensible, acepta pautas internas de evaluación, aprende a vivir en su vida como quien participa en un proceso dinámico y fluyente, donde el transcurso de la experiencia continuamente le permite descubrir nuevos aspectos de sí mismo (Rogers, 2009:116).

Es decir, a ser una persona en proceso, que es justamente lo que un facilitador desde el ECP desea para aquellos a quien acompaña.

CAPÍTULO V. DIÁLOGO CON LOS AUTORES

Mediante este trabajo he descrito e interpretado lo sucedido en la intervención con un grupo de jóvenes, buscando sustentar tanto el plan de trabajo a realizar como lo que actualmente sucedió a través de la presentación de diversos autores y lo que cada uno de ellos plantean sobre el tema. A continuación elaboro sobre la relación que encuentro entre lo que descubro sobre la intervención y la teoría presentada por los distintos autores.

5.1. La relación facilitadora y las condiciones del ECP como impulso de cambio

En el capítulo II se elabora sobre la idea de Rogers (1985) la cual explica que cuando ciertas condiciones se dan dentro de una relación, se mantienen y son percibidas por el otro, entonces se pone en marcha un proceso de cambio. Dichas condiciones son que el cliente se viva en estado de angustia o vulnerabilidad, que el facilitador pueda crear una relación de ayuda donde sienta y muestre aceptación positiva incondicional, comprensión empática y congruencia hacia la persona a quien acompaña y en la relación; y, finalmente, que el cliente sea capaz de percibir lo anterior. Este comenta que a través de la creación de una relación que permita a la persona sentirse segura y aceptada, es posible crear “[...] una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser” (Rogers, 2009:104) situación que fue sucediendo en el caso de varios de los jóvenes quienes al sentirse recibidos dentro del grupo comenzaron a contactar y explorar su experiencia interna, expresando paulatinamente su sentir. Cabe mencionar que las dinámicas elaboradas en las distintas sesiones fueron de gran importancia ya que las condiciones y actitudes del ECP por sí solas no siempre fueron suficientes para motivar a los jóvenes a entrar en un proceso de cambio, fue necesario vivenciar diversas dinámicas de sensibilización que sirvieron como detonantes para que los participantes contactaran con los diversos estados internos que iban surgiendo en ellos.

A medida que los jóvenes fueron experimentando un ambiente de confianza y aceptación dentro del grupo, fueron incrementando la escucha hacía sí mismos; detectando con mayor rapidez y claridad sensaciones o emociones que se iban haciendo aparentes en ellos:

[...] a medida que descubre que alguien puede escucharlo y atenderlo [...] se torna capaz de escucharse a sí mismo [...] a medida que se abre a lo que sucede en él, adquiere la capacidad de percibir sentimientos que siempre había negado y rechazado [...] a medida que aprende a escucharse, también comienza a aceptarse (Rogers, 2009:66).

Ciertamente la aceptación hacia ciertas emociones o sensaciones que amenazaban la estructura del yo fue algo complejo de lograr para varios de los participantes, de hecho hubo algunos participantes que no lograron flexibilizar sus constructos ni entraron en proceso de cambio lo cual considero hubiese sido distinto de haber habido más tiempo para experimentar la relación facilitadora y las condiciones o actitudes del ECP. Aquellos que lograron hasta cierto punto trabajar bloqueos y fluir con su tendencia actualizante, modificaron la percepción que tenían de sí mismos y de la realidad que vivían, logrando incluso ciertos aprendizajes significativos que los llevaron a cambiar su conducta.

5.2 El contacto y la experiencia de los estado internos

En el marco teórico se elabora sobre la importancia que tiene el que un joven tenga contacto cercano con su experiencia interna ya que, como Kepner menciona “[...] nuestro sentido de la realidad está basado en el grado de contacto con nuestro cimiento (fondo) sensorial” (1992: 94); lo cual se hace evidente en algunos de los jóvenes quienes de manera inconsciente se viven bajo valores y creencias ajenas (provenientes principalmente de sus padres o familiares) que han forjado su sentido de la realidad; sin embargo, conforme hacen contacto y experimentan emociones y sensaciones que

surgen durante el acompañamiento, se van dando cuenta de que tienen necesidades que previamente les eran ajenas o no podían atender debido a los valores o creencias que sostenían, es decir, descubren que “[...] una gran parte de su vida se orienta por lo que él (ellos) cree(n) que debería ser y no por lo que es en realidad [...] que trata(n) de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen debe(n) hacerlo” (Rogers, 2009:105) y toman mayor consciencia de la incongruencia que viven entre sus sensaciones, emociones y conducta, lo que los lleva a comprender su realidad de distinta manera.

Aunque Rogers considera que la facilitación significa el retorno a la experiencia sensorial y visceral básica explicando que “[...] el hombre no es totalmente hombre, cuando no permite que afloren a su percepción diversos aspectos de su experiencia [...] pero cuando es todo su organismo, actúa plenamente, podemos creer en él y su conducta es constructiva” (2009:102) es importante mencionar que lo anterior sólo se dio por momentos y en algunos de los participantes quienes se permitieron abrirse plenamente a su experiencia interna y se expresaron conforme lo fueron necesitando. Para algunos, dicho proceso fue progresando de tal manera que la persona confiaba cada vez más en lo que percibía a nivel corporal y emocional. En estos participantes “*La imagen del yo se reorganiza para integrar las experiencias que habían sido distorsionadas conscientemente o negadas a la consciencia*” (Rogers, 1985:54) lo que permitió que estos jóvenes se vivieran menos defensivos y más abiertos a lo que experimentaban, explorándose con mayor libertad dentro del grupo.

5.3 La simbolización de la experiencia; una mayor claridad de mis necesidades

En el marco teórico se evidenció la importancia de una correcta simbolización de los estados internos de la persona como recurso para atender las necesidades presentes. Kepner (1992) explica que: “Sin una sensación clara y disponible perdemos contacto con nuestras necesidades, nuestro estado orgánico presente, nuestra situación en el mundo y nuestra relación con el entorno” (1992:95) lo cual se hizo evidente durante el proceso de compartir de varios jóvenes ya que el contacto con la experiencia interna no fue suficiente para atender las necesidades latentes en ellos. Fue también necesario

que ellos lograsen una simbolización más precisa de su experiencia para tener cierta congruencia, aliviar la tensión y encontrar recursos para atenderse.

Kepner comenta que cuando “[...] ciertas sensaciones no están disponibles a nuestra consciencia, la figura resultante no puede reflejar de modo tan preciso todas nuestras necesidades” (1992: 94) lo que ciertamente experimentaron algunos de los participantes, especialmente en un inicio ya que varios jóvenes no concientizaban o rechazaban sensaciones o emociones que surgían en ellos, por lo que fue importante incrementar la vivencia de dinámicas de sensibilización corporal en las sesiones. A medida que los jóvenes fueron tomando mayor consciencia de sus sensaciones, fueron también teniendo mayor claridad de sí mismos, simbolizando con mayor precisión su experiencia interna; en otras palabras, lograron tener mayor claridad de las necesidades detrás de las emociones y/ o sensaciones sentidas; lo que apoya la idea de Kepner en cuanto a que “Las sensaciones corporales son un medio principal para que nos cimentemos en la realidad de sí mismo y el entorno. Son también el medio por el cual podemos limitar, distorsionar o enturbiar nuestro sentido del sí mismo y del entorno” (1992:95).

Rosa Larios explica que cuando niños se nos graban mandatos de nuestros padres que con el tiempo nos llevan a alejarnos de nuestra experiencia interna y comenta que “[...] esos mandatos o grabaciones hay que trabajarlos cuando llega su momento [...] cuando te das cuenta de cómo te limitan” (2010: 37). Efectivamente, a través de una mejor simbolización de los estados internos los participantes toman conciencia de dichas limitaciones y de conceptos rígidos que tienen de sí mismos, lo que los lleva a adueñarse de su experiencia y comienzan a responsabilizarse de lo que sienten y viven, dejando de culpar a otras personas o situaciones externas por su sentir y actuar. Así el individuo comienza a centrar su atención en sí mismo y [...] llega progresivamente a sentir que este foco de evaluación se encuentra en él mismo.” (Rogers, 2009:113) reconociendo que tienen la facultad de elegir por lo que cambian su centro de evaluación y valoración de uno externo a uno interno.

5.4 La expresión de las emociones; un impulso de vida

En el Capítulo II de este trabajo presento a autores como Larios (2010), Goleman (2007), Rogers (2009) y Redorta (2006) que exponen la importancia que la expresión emocional tiene en la vida de toda persona, explicando, de diversas maneras, que la personalidad sana es aquella que ha desarrollado su capacidad para expresar lo que siente. En el caso de los jóvenes dicho proceso se fue dando de diversas maneras; en ocasiones las emociones surgían tal como lo describe Rogers “irrumpen casi en contra de los deseos del cliente” (2009:127); es decir, no siempre sucedió en un orden determinado que iba del contacto con las sensaciones, a la simbolización y a la expresión ya que en ocasiones la necesidad de expresar ciertas emociones era tan fuerte que el joven no tomaba conciencia de sensación alguna ni lograba significar lo que sentía, simplemente expresaba diversas emociones que en el momento lo invadían. Sin embargo, conforme los jóvenes fueron desarrollando su capacidad de contacto y simbolización, fueron también expresándose con mayor consciencia y de manera más clara y responsable.

Goleman (2007) explica que la expresión emocional es como un instinto que todo ser humano posee el cual debe ser cultivado de tal forma que la persona aprenda a expresar lo que en realidad siente, de manera adecuada, con la persona correcta y en el momento preciso. Este sugiere que “[...] el impulso es el instrumento de la emoción; la semilla de todo impulso es un sentimiento que estalla por expresarse en la acción” (2007:16) por lo que fue importante que los jóvenes generaran conciencia de tal impulso; que se dieran cuenta de lo que yacía detrás de sus acciones. Así, poco a poco los participantes tuvieron la oportunidad de ir detectando esos impulsos en ellos mismos y a partir de ello fueron también desarrollando su capacidad de tomar decisiones en base a esto. A medida que los jóvenes fueron identificando y comprendiendo su sentir, comenzaron a expresarse desde un estado interno más organizado y de recursos, lo que a su vez les brindó mayor bienestar.

Rogers explica que una persona en proceso de cambio paulatinamente incrementa su capacidad de experimentar todos los sentimientos que van surgiendo en ella lo que eventualmente permite que la persona se viva “[...] cada vez más capaz de

expresar sus sentimientos por medios verbales y/o motores” (1985:54) situación que al suceder en los participantes, permitió que estos liberaran tensiones, identificaran y atendieran necesidades latentes comunicándose con mayor autenticidad y asertividad. Fue evidente la relajación y satisfacción que algunos de los jóvenes sintieron después de haber expresado su sentir de la manera en que ellos lo necesitaban hacer. Es importante mencionar que cuando un joven expresaba algo distinto a lo que realmente sentía o de manera distinta a como lo necesitaba, la relajación fisiológica o psicológica no sucedía, por lo que fue vital acompañar a los jóvenes a identificar con mayor precisión su sentir y a que ellos mismos descubrieran recursos propios para expresarse.

Es también cierto que conforme ellos iban teniendo mayor apertura a su experiencia, aceptando y validando su sentir, más sencillo les era expresarlo. Rogers dice que cuando la persona adquiere mayor fluidez; “[...] este ingresa en un movimiento en que los sentimientos son susceptibles de ser modificados en cada momento [...] y pueden expresarse de manera adecuada” (2009:67). Sin embargo, hubo también algunos jóvenes que parecían estar en un estado de rigidez tal que lejos de vivenciar y expresar sus sentimientos, buscaban comprender, a nivel intelectual, la manera en que iban experimentándose, lo cual fue una limitante en su proceso. Al respecto Larios (2010) opina que “Al ignorar los sentimientos se van creando capas donde perdemos el sentimiento original y entonces nos es muy difícil entender el sentimiento que se presenta, ya que este no es el verdadero” (2010:31); lo cual sucedió en ocasiones y con algunos participantes quienes mostraban cierta incongruencia entre lo que expresaban a nivel verbal, y lo que se hacía aparente a nivel corporal, o entre aquellos que decían sentirse de una manera pero expresaban una emoción distinta. Honestamente creo que algunos de los jóvenes que no lograron expresar lo que necesitaban posiblemente no eran conscientes de tal necesidad ni de los diversos estados internos que experimentaron durante la intervención.

Finalmente, creo que el aprender a expresar las emociones de manera clara, congruente y responsable es un proceso que dura toda una vida. Considero que la persona lo desarrolla y mejora conforme lo practica, es decir, no se puede aprender a

expresar las emociones de manera adecuada más que en el proceso mismo de irlo haciendo. Mediante la intervención se buscó lograr la autenticidad y la congruencia entre el sentir y el expresar de los participantes, tal como Larios lo explica; “Describimos congruencia como la relación entre lo interno y lo externo [...] congruencia es honestidad. Decir estoy enojada, estoy celosa, y tener la capacidad de reconocerlo [...]” (2010:95) aunque opino que todos tenemos la capacidad de hacerlo, la cuestión consiste en irlo desarrollando, es decir, que los jóvenes contacten, acepten, se hagan responsables de lo que sienten y encuentren, dentro de sí mismos, el valor para ser honestos y vivirse auténticos.

5.5 Aportaciones

Considero que “Estamos en una sociedad en la que se valora la eficiencia y las realizaciones concretas [...] Muchas veces parece que valoramos a las personas no por lo que ‘son’ sino por lo que ‘hacen’” (Pérez, 1999:15) lo que ha generado que los jóvenes de hoy se enfoquen más en *hacer* que en *ser*, sin ser conscientes de ello ni de las consecuencias que esto acarrea. Por ello, lo más relevante del presente trabajo es que evidencia las graves consecuencias que surgen al ignorar y rechazar la importancia que el contacto y la expresión de la experiencia interna tienen en el sano desarrollo de la juventud. Resulta entonces necesario que las instituciones que son responsables del desarrollo de los jóvenes acepten e incorporen la idea de que:

[...] el ser humano posee una naturaleza esencial [...] (propia tan sólo de él) que tiene necesidades, capacidades [...] un desarrollo completamente sano, normal y deseable consiste en realizar dicha naturaleza esencial, oculta, tapada y que se ve con poca claridad y que ha de nacer desde el interior en lugar de ser conformada desde fuera (Quitmann, 1989 :231).

En lugar de seguir tratando de generar estereotipos generalizados de lo que la sociedad considera óptimo. Considero que cuando podamos aceptar que “[...] una

persona es un proceso en transformación, no una entidad fija y estática” (Rogers, 2009:113) entonces podremos dedicarnos, como padres, docentes o miembros de la sociedad a fomentar y fortalecer el desarrollo en sí, a proveer a los jóvenes de herramientas que les permitan seguir su propio proceso con mayor consciencia y responsabilidad tanto para ellos mismos como para los demás, a apoyarlos en el desarrollo de su inteligencia emocional la cual habrá de permitirles fluir con su organismo, atender sus necesidades, expresarse con claridad y asertividad y a su vez buscar comprender y aceptar a los demás, con respeto y empatía, en su propio proceso. Juan Lafarga comenta que “[...] cuando existen o se generan las condiciones internas y ambientales favorables al desarrollo de la persona las opciones de los individuos, de los grupos y de la sociedad se orientan a la vivencia y a la práctica de los valores humanos” (2005:5) en otras palabras, cuando una persona logra un sano desarrollo de su experiencia interna, fluye y valora sus procesos, puede entonces hacerlo con los demás.

Es importante mencionar que aquellos que trabajan o deseen trabajar con el aspecto emocional de los jóvenes; es decir, que busquen desarrollar su capacidad para vivir sus emociones de manera sana, tengan en cuenta que el proceso de contacto y expresión tiende a variar entre personas, ya que cada persona requiere de distintas formas y tiempos para lograrlo. Cabe también mencionar que debido al creciente acceso y uso de la tecnología, los jóvenes de hoy han modificado su forma de comunicarse y relacionarse y considero que quien desee acompañarles en un proceso requiere tener esto en cuenta y saber que la forma en que ellos tienden a comunicarse es, hasta cierto punto, impersonal (a distancia), de forma rápida y concisa y que difiere a la comunicación frente a frente de muchas otras maneras en el cómo y lo que se expresa. Considero que el reto se encuentra en comprender esta nueva forma de comunicación/relación y trabajar desde ahí, y me pregunto si existe una forma de crear una relación profunda y significativa desde este nuevo enfoque, que más que tratar de rechazarlo o evadirlo, es necesario como facilitadora desde el ECP, aceptarlo como algo relevante en las nuevas generaciones.

CONCLUSIONES

La intervención realizada fue de gran valor personal ya que no sólo tuve la oportunidad de trabajar con un grupo de jóvenes sobre temas que me son relevantes, como el contacto y la expresión de emociones, sino también tuve la oportunidad de poner en práctica la propuesta del Enfoque Centrado en la Persona.

Mediante la intervención se corrobora la importancia de que los jóvenes desarrollen una mayor conciencia hacia sus estados internos al igual que la habilidad o capacidad de hacer uso de estos. Efectivamente fue vital que estos pudieran hacer contacto con los diversos estados internos que iban surgiendo en ellos, que se permitiesen explorarlos con confianza y libertad y que poco a poco fuesen generando su correcta simbolización ya que la consecuencia de todo lo anterior fue lograr atender las necesidades subyacentes de manera efectiva. Fue evidente que mediante el anterior proceso el joven cambió su foco de atención y evaluación de uno externo a uno interno de manera que la validación y valorización de lo que es y lo que hace surgía de él mismo. En base a los datos obtenidos fue notorio como algunos participantes fueron responsabilizándose por su sentir y su deseo de expresarse y como esto los lleva a modificar la percepción que tenían de sí mismos y de su realidad, dándose cuenta de que a medida que lograban mayor claridad de su experiencia interna y cómo lo exterior cobraba también mayor sentido para ellos.

Ciertamente la expresión clara y oportuna de las emociones fue un proceso importante durante la intervención ya que, tal como varios autores lo proponen, fue necesario que los jóvenes desarrollasen su capacidad de expresar lo que iban sintiendo de manera responsable tanto para sí mismos como para los demás; es decir, que expresaran la emoción sentida, en el momento preciso, de forma clara y respetuosa y con quien verdaderamente necesitaban hacerlo para lograr un mayor bienestar y la oportunidad de tomar decisiones desde un estado interno más claro y de recursos. Cabe mencionar que tal como se propone en los antecedentes personales, la expresión de las emociones fue algo que todos los jóvenes del grupo, al inicio de la intervención, consideraban inadecuado e innecesario sintiendo vergüenza y molestia al mostrarse

vulnerables; situación que cambió a lo largo de la intervención conforme algunos de los jóvenes fueron sintiendo mayor confianza y aceptación en el grupo, lo que confirma que cuando se genera la relación y condiciones del ECP, la persona a quien se acompaña se abre a su experiencia interna sintiéndose acogido, seguro y libre para expresar sus sentimientos.

El mayor reto en la intervención no necesariamente fue mi disposición o capacidad como facilitadora, sino que la persona a quien acompañé lograra detectar, recibir y sentir lo que yo trataba de transmitir con mis actitudes y habilidades. Debido a lo que comparten algunos de los jóvenes al final del taller, compruebo que efectivamente llegaron a sentir, tanto de mi parte como del resto del grupo, algunas de las actitudes que promueve el ECP, como empatía y aceptación, por lo que se permitieron compartir situaciones personales y explorar más a fondo lo que iban sintiendo al compartir, expresando verbal y corporalmente lo que surgía en ellos. Fue también importante que yo, como facilitadora, me viviese auténtica y congruente, mostrándome vulnerable en ocasiones ya que esto fomentó que los participantes se dieran permiso de hacer lo mismo, lo que también compartieron al final del taller.

Algo que rescato de mi intervención y que me impactó fuertemente fue que tuve evidencias de cómo se manifestó la tendencia actualizante de los participantes y ese flujo interno que se encontraba presente en cada uno de ellos. Flujo que por momentos se veía interrumpido o bloqueado, pero que conforme los jóvenes abandonaban sus auto conceptos y modificaban su centro de valoración (de uno externo o uno interno) este tomaba su cauce de manera que comenzaban a buscar recursos en ellos mismos para modificar sus estados internos y su situación buscando lograr un mayor bienestar.

Tal como lo menciona Rogers (2007), existen diversas maneras de facilitar el cambio en una persona, ya que tanto facilitador como cliente son únicos, por lo que cada persona tiene a su vez procesos únicos de desarrollo, situación que se hizo evidente en la intervención cuando cada participante mostró distintos logros en cuanto a contactar con su experiencia interna e identificar lo que le sucedía. Algunos de los participantes contactaron con diversos estados internos y mediante la exploración y la expresión de estos lograron simbolizarlos; mientras que otros, aún cuando reportaron

tener sensaciones o emociones diversas, no expresaron ni simbolizaron su experiencia. En sí, cada participante fue decidiendo hasta donde deseaba llegar en su proceso y lo que deseaba hacer con aquello de lo que se iba dando cuenta. De hecho, una de las ideas centrales en quienes tuvieron un proceso más completo, por así llamarlo, fue el darse cuenta, el que tomaran consciencia de lo que experimentaban, de lo que les significaba y de saber que contaban con recursos propios para atender aquello que necesitaba ser atendido. Ciertamente aquellos participantes que reportaron cambios en su conducta y un mayor bienestar debido a lo anterior fueron aquellos que atravesaron por más etapas en el proceso de contacto y expresión de sentimientos.

La intervención propició un espacio de aprendizaje donde cada participante tuvo la oportunidad para explorarse e ir re definiendo su camino, si así lo deseaba, mientras que yo, como facilitadora, tuve un espacio para acercarme a la naturaleza humana y descubrir "...que sólo existe una persona...capaz de saber si lo que hago es honesto, cabal, franco y coherente, o bien si es falso, hipócrita e incoherente: esa persona soy yo" (2007: 32) y eso mismo que aprendo de mí misma, aprendo de los demás, es decir, únicamente el participante supo, a ciencia cierta, lo que le iba sucediendo...yo solamente lo acompañé a descubrirlo.

Finalmente propongo la creación de espacios donde los jóvenes puedan ser acompañados en un proceso de autodescubrimiento y re-evaluación de sí mismos, de sus valores y creencias, de la percepción (o negación) de su experiencia interna; donde se les promueva la cercanía a su experiencia emocional y se les acompañé a descubrir recursos previamente ajenos u ocultos que les permitan tener mayor claridad de su sentir y de lo que necesitan. Un ejemplo de tal situación es la Universidad Iberoamericana campus Puebla la cual actualmente cuenta con el Área de Reflexión Universitaria donde se imparten materias que les permiten a sus alumnos tener un desarrollo más integral de su persona, abordando diversos temas de Desarrollo Humano. Afortunadamente el día de hoy tengo la oportunidad de laborar en esta área lo cual me ha permitido mantener la esperanza de que pueden crearse espacios de este tipo en instituciones educativas; situación que también ha afirmado en mi el compromiso que tengo con el Desarrollo Humano debido a los cambios tan profundos y

significativos que primero experimenté como alumna de la Maestría de Desarrollo Humano y que ahora continuo experimentado como docente del Área de Reflexión Universitaria.

Al día de hoy he tenido la oportunidad de ser testigo de lo que el desarrollo de la experiencia interna genera en una persona y por ello considero que aparte de la creación de espacios que permitan lo anterior en los jóvenes, es importante tomar en cuenta que casi cualquier espacio educativo puede ser utilizado para fomentar un desarrollo más integral del joven, lo que se requiere es la capacitación oportuna de aquellos responsables de impartir las diferentes materias de manera que las condiciones de escucha, respeto, empatía, autenticidad y comprensión puedan ser experimentadas en cualquier aula de clase, situación que promovería el crecimiento y desarrollo tanto del docente como del joven.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ausubel, David P (1954). *Theory and Problems of Adolescent Development*, Grune & Straton, New York.

Basurto Álvarez, Rossana (2003) *Autoestima y Expresión de sentimientos*. Tesis para obtener el grado de maestro en DH. México. ITESO

Barceló, B. Crecer en grupo. *Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Editorial Declée de Brouwer, 2003, España

D. Bozarth & Wilkins Paul (2001). *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice*. UPR (unconditional positive regard), PCCS Books, United Kingdom.

Crow, Lester D (1956). *Adolescent Development and Adjustment*, Mcgraw-Hill Book Company, New York.

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

Egan, Gerard (1975). *El orientador experto: un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. Manual de entrenamiento. Iberoamericana, México.

Erikson, Erik. 1985. *Infancia y Sociedad*. Editorial Paidós. España. 10ª. Edición

Estrada; Mario Andrés y Pellicer, Georgina: *Autoestima: clave del éxito personal*. Editorial Manuel Moderno, 1988, México.

Feixa; Carles (2009). *Generación Replicante*, recuperado el 20 de Noviembre del 2011, DE:

(http://www.elpais.com/articulo/opinion/Generacion/replicante/elpepiopi/20090918elpepiopi_13/Tes)

Feixa, Carles (2003). "Del reloj de arena al reloj digital" en *JOVENes, Revista de Estudios sobre Juventud*, año 7, núm. 19. México, D.F.

Garza Arroyo, Adriana (2009). *Vive tu duelo, revive tu vida*. Proyecto de Intervención para Taller I de la maestría en DH. México. ITESO

Goleman, Daniel (1995). *La Inteligencia Emocional*, Vergara, México.

Goleman, Daniel (2006). *Inteligencia Social*, Editorial Planeta Mexicana, México.

González, Luis Jorge (2000) *Libres para decidir*, Edizioni del Teresianum, Roma, Italia.

Haugh, Sheila & Merry, Tony (2001). *Rogers' Therapeutic Conditions: Evolution, Theory and Practice. Empathy*, PCCS Books, United Kingdom

Hoffman, Lois; Scott, Paris; Hall, Elizabeth (1996). *Psicología del desarrollo hoy*, Mcgraw-Hill, USA.

Hurtado, Alberto (1938) *La Vida Afectiva en la Adolescencia*, Editorial Difusión, Buenos Aires.

H. Kirschenbaum, V. Land Henderson (1989). *The Carl Rogers Reader*, Houghton Mifflin. New York.

Kepner, James (1992) *Proceso corporal*, Manual Moderno, México.

Lafarga, Juan (2005) "Desarrollo Humano", en Prometeo. Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. Invierno 2005. No.45

Larios, Rosa (2010) "Corazón de piedra ¿yo?" Amelia H. Macias Timotino. México.

Maslow, Abraham. 2009. El hombre autorrealizado. Editorial Kairós, Argentina. 18ava. Edición.

Moreno López, Salvador (2009). *Descubriendo mi Sabiduría Corporal, Focusing*, Orgánica Diseño Editorial, México.

Muuss, Rolf E.(1991). *Teorías de la adolescencia*, Editorial Paidós, México.

Notas de clase. 2011. "Más allá del Enfoque Centrado en la persona". Maestría en Desarrollo Humano. Período otoño del 2011. Mtra. Sofía Cervantes Rodríguez. ITESO. Guadalajara, Jalisco. México.

Papalia, Diane E. , Wenkos, Sally (1979). *A child's world: Infancy through adolescence*, McGraw-Hill Book Company, USA.

Pérez, Serrano, Gloria (1999). *Elaboración de proyectos sociales. Casos prácticos*, Narcea, Madrid.

Redorta, Joseph, Obiols y Bisquerra (2006) *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*, Paidó, España.

Quitmann, Helmut (1989). *Psicología Humanista*, Editorial Herder, Barcelona.

Rogers, R. Carl (1979). *On encounter Groups*, Harper & Row Publishers, USA.

Rogers, R. Carl (2007). *El proceso de convertirse en persona*, Paidós, México.

Rogers, R. Carl (1967). *Person to Person: The problem of Being Human, A New Trend in Psychology*, Real People Press., California.

Rogers, R. Carl (1988). *Psicoterapia Centrada en el cliente: Práctica, Implicaciones y Teoría*, Paidós, México.

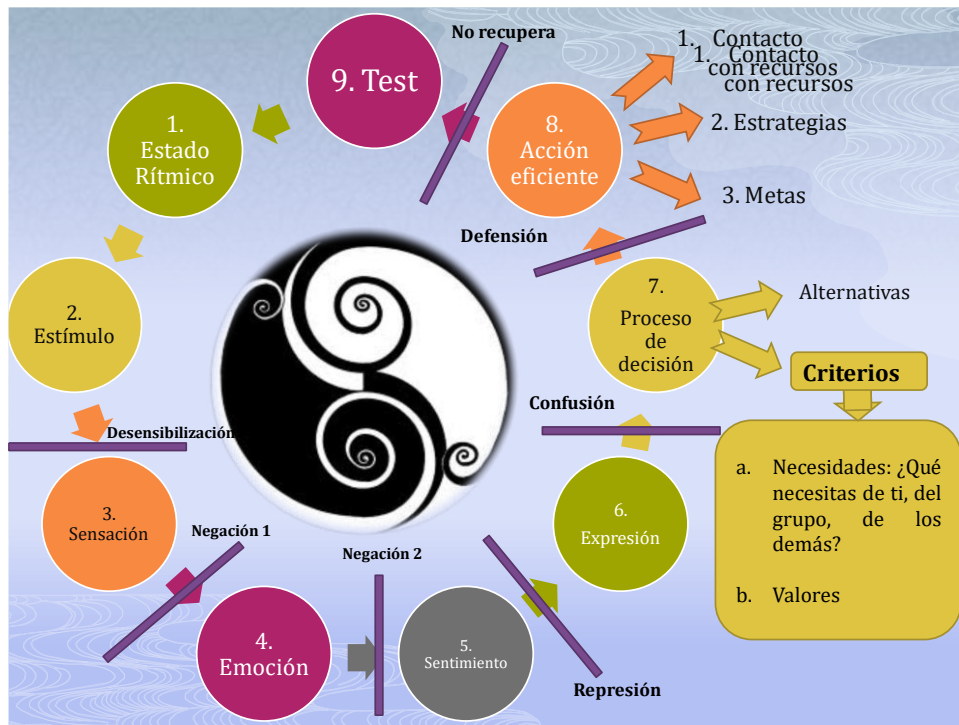
Rogers, R. Carl (1985). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires.

Valencia, Hilda Patricia (2005). *Cambios en la percepción de la propia sexualidad en alumnos de la licenciatura del ITESO*. Tesis para obtener el grado de maestro en DH. México. ITESO.

http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm)

ANEXOS

ANEXO 1 “Mapa de toma de decisiones”



APÉNDICES

Apéndice 1. Encuesta de detección de necesidades

ENCUESTA

Nombre:

Edad:

Fecha:

A continuación encontrarás unas preguntas sobre la manera en que vives tus emociones, por favor completa las siguientes frases:

1. Las emociones me sirven para...
2. Las emociones me estorban cuando...
3. No me gusta sentirme...
4. Me gusta mucho sentirme...
5. Con mi familia usualmente me siento...
6. Con mis amigos usualmente me siento...
7. En mi familia se vale (es aceptable) sentirse...
8. En mi familia NO se vale (no es aceptable) sentirse...
9. Con mis amigos se vale (es aceptable o bien recibido) sentirse...
10. Con mis amigos NO se vale (no es aceptable o es mal recibido) sentirse...

Por favor escoge la mejor opción, puede ser más de una:

11. Una hombre que llora frente a los demás es:

a) Débil b) ridículo c) sensible d) otro: _____

12. Una persona que abiertamente expresa miedo ante una situación es:

a) Miedosa b) valiente c) débil d) otro: _____

13. Cuando mis amigos dicen algo que me hiere u ofende yo:

a) Les digo como me siento b) me enoja c) no digo nada d) otro: _____

14. Cuando mis amigos se burlan de mí, yo:

a) Me río con ellos b) no digo nada c) me siento triste d) otro:_____

15. Las personas que expresan su enojo cuando algo no les parece son:

a) Exageradas b) poco aliviadas c) seguras de sí mismas d) otro:_____

16. Las mujeres que lloran son:

a) Tiernas b) débiles c) sensibles d) otro:_____

17. El lugar donde me siento libre para expresar cualquier sentimiento es:

a) Mi casa b) con mis amigos c) en un antro d) otro:_____

18. La adolescencia es una etapa para:

a) Divertirse y gozar b) Llorar y enojarse c) ambas cosas d) otro:_____

19. Cuando un amigo sufre, yo:

a) Trato de distraerlo b) lo acompaño en su sufrimiento c) lo llevo a tomar

otro:_____

20. Si un novio/ novia a quien amo, me pone el cuerno yo:

- a) Acepto mi sufrimiento y me desahogo
- b) Me voy de parranda hasta que se me olvide
- c) Lo ignoro...no me pasa nada

III. Por favor responde las siguientes preguntas:

21) alguna vez has tenido una pérdida fuerte en tu vida? La muerte de un ser querido, el divorcio de tus papás, el abandono de una persona cercana, etc.?

- a) ¿Cómo te sentiste?:
- b) ¿Qué hiciste con esos sentimientos?

22) Si eres hombre, describe al tipo de hombre que has aprendido a admirar en tu vida.....si eres mujer, describe al tipo de mujer que has aprendido a admirar en tu vida...

23) Qué sentimientos consideras que son “prohibidos”, ¿por qué?

24) ¿Cómo describirías a tu papá? Por favor menciona cuales consideras son sus buenas “cualidades” y sus “malas” cualidades...

25) ¿Cómo describirías a tu mamá? Menciona las cualidades que consideras “buenas” o “malas” en ella.

26) ¿Cómo te describirías a ti mismo? Menciona las cualidades que consideres “buenas” y “malas” en ti.

27) ¿Cómo te sientes?

28) ¿Qué opinas de la frase: “es más importante la razón que la emoción”?

29) Si tuvieras la oportunidad de asistir a un taller donde pudieras conocer más tus emociones, donde tuvieras la libertad para explorarlas y expresarlas, y donde aprendieras a utilizarlas para vivirte más completo y feliz, contigo mismo y en tus relaciones, irías?

30) ¿Qué necesitas para sentirte feliz?

Apéndice 2. Cronograma de sesiones

DÍA	TEMA	DINÁMICA O ACTIVIDAD Y OBJETIVOS DE ESTAS	RECURSOS DE LA SESIÓN	TIEMPO	EVALUACIÓN
1	Septiembre 1, 2010 Presentación, objetivo general del taller	El facilitador compartió reglas del taller, modeló una presentación de sí mismo y su experiencia personal, propósito y metas del taller. Después cada participante hizo lo mismo. Los objetivos eran conocerse mejor, crear clima de confianza, establecer reglas y compromisos.	Sillas acomodadas en círculo, bitácoras impresas y plumas, grabadora y pizarrón.	2 horas y media	El facilitador cerró la sesión haciendo mención de algunas de las diferentes expectativas que fueron mencionadas. Los participantes llenaron una bitácora sobre lo que esperaban del taller. Hasta cierto punto se logró crear el clima de confianza ya que varios participantes compartieron experiencias significativas.

2	Septiembre 10, 2010 Tema: importancia sobre toma de decisiones Sensibilización corporal, contacto con sensaciones y detección de necesidades	Se dio una presentación del esquema de toma de decisiones, hablando sobre necesidades, valores y creencias. Se llenaron bitácoras y se hizo una dinámica de relajación y sensibilización corporal con el objetivo tener mayor claridad sobre factores que influyen una toma de decisión asertiva y el empezar a contactar con la experiencia interna para detectar posibles necesidades a través de las sensaciones	Sillas acomodadas en círculo y bitácoras. Galletas o chocolates y kleenex, grabadora	2 horas y media	Se pidió a los participantes compartieran su experiencia en la dinámica, lo que se les dificultó, de lo que se dieron cuenta. En algunos de los participantes se cumple el objetivo de contactar con sensaciones y necesidades que llegan a expresa. Hay también expresión de emociones verbal y corporalmente. De tarea se les pidió tratasen de estar más conscientes de sus sensaciones y si se comunican alguna necesidad.
3	Septiembre 24, 2010 Sensibilización corporal, contacto con sensaciones e identificación de valores o	Llenaron bitácora. Meditación guiada de relajación y contacto. Se planeó hacer una dinámica sobre identificación y expresión de valores o creencias con el	Sillas acomodadas en círculo, galletas o chocolates, bitácoras, kleenex, grabadora	2 horas y media	No se cumple el objetivo de la sesión. Mediante el compartir de una compañera se cumplen otros objetivos generales del taller cuando la persona contacta con la

	creencias	objetivo de que identificar los propios y los ajenos, los que les brindan bienestar y los que no; sin embargo no se logró hacer la dinámica ya que una persona entró en proceso.			experiencia interna y detecta necesidades que luego expresa.
4	Octubre 1, 2010 Mismo plan de la sesión anterior	Llenar bitácora. Mismos objetivos que la sesión anterior, sin embargo no se logran debido a que pocos participantes llegan y se pospone, por consenso general, la dinámica.	Sillas acomodadas en círculo, bitácoras, galletas o chocolates, kleenex, grabadora.	2 horas y media	No se cumple el objetivo de la sesión ya que una persona entra en proceso. Se cumplen otros objetivos como contacto con la experiencia interna, sensaciones, se expresan necesidades. Se da también expresión de sentimientos verbal y corporalmente.
5	Octubre 8, 2010 Mismo plan de la sesión anterior	Mismos objetivos que la sesión anterior sin embargo dos personas entran en proceso y se vuelve a posponer la dinámica de identificación de	Silla y mesas en círculo, galletas o chocolates, bitácoras, kleenex y grabadora.	2 horas y media	Algunos de los participantes contactan con su experiencia interna, expresan necesidades y emociones (verbal y corporalmente) y una persona expresa el

		valores y creencias.			haber detectado un valor o creencia ajeno (de la familia) el cual dice no le brinda bienestar, de tal forma que se cumple hasta cierto punto el objetivo de la sesión en esta persona.
6	Octubre 15, 2010 Mismo plan de la sesión	Mismo objetivo de la sesión pasada y esta vez se logra hacer la dinámica de los padres con el objetivo de que los participantes identifiquen valores y creencias ajenas y propias. Los participantes trabajan en parejas compartiendo lo que les gusta y disgusta de sus padres y de sí mismos, después se hace una dinámica de contacto con el objetivo de detectar si se la dinámica generó alguna sensación o emoción, si se detecta	Sillas en círculo, galletas o chocolates, bitácoras, grabadora, kleenex,	2 horas y media	Los participantes comparten sobre los valores o creencias que detectan en ellos y que no les gustan, algunos identifican que nos son propios (de los padres) y expresan deseos de cambiar. Una persona entra en proceso, contacta con su experiencia interna a través de una sensación, y expresa una necesidad escucha.

		alguna necesidad y luego se da tiempo para compartir.			
7	Octubre 22, 2010 Contacto y expresión de emociones	Llenar bitácora. Se hace una presentación sobre emociones (definición, función, entre otras) se reparte hoja con tipos de emociones intensidades con el objetivo de explorar lo que se sabe al respecto y como cada participante vive sus emociones. Después se hace dinámica de sensibilización con el objetivo de contactar y expresar emociones (se pide a los participantes termine oraciones incompletas sobre como viven ciertas emociones: "cuando yo me enojo	Sillas en círculo, galletas o chocolates, bitácoras, grabadora, kleenex hojas con caritas mostrando distintas emociones, lista de intensidad de emociones	2 horas y media	Se cumple sólo en parte el objetivo de esta sesión ya que durante la sesión no hay contacto con alguna emoción, más bien se habla de ellas pero no se logra hacer contacto con estas.

		yo... (que hago) porque yo...(que creo)..." con el enojo, miedo, tristeza entre otras.			
8	Octubre 26, 2010 Mismo tema que la sesión anterior	Se hace una dinámica de contacto emocional donde se les pide a los participantes imaginen una persona que los valora e identifica cualidades en ellos; el objetivo era el contacto (y de ser posible la expresión) con y de emociones que surgiesen emociones.	Silla en círculo, galletas o chocolates, bitácoras, grabadora, kleenex	2 horas y media	Se logra el objetivo en una participante quien mediante la dinámica contacta con una emoción de tristeza y la expresa. Expresa también una necesidad de aceptación de la familia y detecta un valor familiar que no desea adoptar.

9	Noviembre 5, 2010 Cierre	Revisión de bitácora de tarea. Dinámica de sensibilización (ver un video). Cerrar con dinámica de chocolates (intercambiar un chocolate por lo que se llevan de los demás del grupo y de sí mismos)	Sillas y mesas en círculo, chocolates, bitácoras, grabadora, computadora.	2 horas y media	En distintos participantes se cumplen distintos objetivos como el de contacto con la experiencia interna mediante sensaciones, contacto y expresión de emociones, detección de necesidades, valores y creencias y se una toma de decisión más asertiva.
---	-----------------------------	---	---	-----------------	---

Apéndice 3. Cuestionario de sesiones

¿Cómo me siento al inicio de la sesión (¿qué sensaciones y/o emociones identifico en mi...)

¿Hay algo que hayas modificado desde la última sesión: tus actitudes, tu vivencia emocional, (identificas y/o expresar tus emociones) tu forma de actuar?

¿Qué aprendes hoy de ti en relación a las emociones?

¿Qué aprendes de ti el día de hoy? ¿Cómo te vas de la sesión? ¿Qué sensaciones y/o emociones tienes al final?

Apéndice 4. Cuestionario final

¿Qué voy descubriendo sobre mis sensaciones?

¿Qué voy descubriendo sobre mis emociones? (sentir y/o expresar)

¿Qué voy descubriendo sobre mis necesidades?

¿Qué voy descubriendo sobre mis valores y creencias?

¿Qué voy descubriendo de mí mismo?

¿Has modificado algo en ti como resultado de lo experimentado a través del taller?

¿Descubres algún logro o aprendizaje significativo debido a lo experimentado en el taller?