

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



La congruencia como medio para mejorar la relación madre-hijo

TRABAJO RECEPCIONAL para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **LIC. RUTH LILIANA FLORES JIMÉNEZ**

Asesora **DRA. SOFÍA CERVANTES RODRÍGUEZ**

Tlaquepaque, Jalisco. 14 de febrero de 2020.

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Dedicado con todo mi amor a Rebecca y a Regina, mi motivación para crecer y ser mejor persona todos los días.

Dedicado a las madres de familia, esperando pueda aportar un poco al enriquecimiento de su relación madre-hijo.

Agradezco con todo mí ser a Dios, por la oportunidad de acercarme más a Él.

Agradezco profundamente a Peter, a mis hijas, a mis papás, hermanos, cuñados y amigos cercanos, su gran apoyo en tantos sentidos me permitió alcanzar esta meta.

Agradezco a todos mis maestros de la maestría y a mi querido grupo de crecimiento personal, por su auténtico acompañamiento a lo largo de este camino.

Agradezco a las participantes del taller y a las autoridades de la institución donde se realizó la intervención, su generosidad permitió que este proyecto se llevara a cabo maravillosa y enriquecedoramente.

RESUMEN

“La congruencia como medio para mejorar la relación madre-hijo” es un taller en el que participaron 12 madres de familia, que buscaron el bienestar propio para mejorar en la relación con sus hijos e intervenir de una manera favorable en su crianza. El objetivo general de la intervención fue promover la congruencia personal de las madres de familia participantes del taller, a partir de la exploración y expresión de sus experiencias en el grupo, con la finalidad de mejorar la relación con sus hijos.

Se llevaron a cabo 6 sesiones de tres horas cada una, con diferentes temáticas y con diferentes actividades promotoras para motivar la reflexión y participación, todas de acuerdo al propósito de cada sesión. En cuanto al lugar, se trata de un centro escolar ubicado en un municipio cercano a Guadalajara.

En cuanto a las participantes, se expone su proceso grupal e individual de en el taller, y se registra lo concerniente al desempeño de la facilitadora durante el transcurso del taller. Respecto al análisis de datos, sobresale que las participantes por medio de la facilitación y del proceso del grupo, fueron expresando sus vivencias y experiencias para compartirlas con las demás y así, mejorar su relación madre-hijo.

Palabras clave: Congruencia, relación madre-hijo, experiencias, Enfoque Centrado en la Persona, Desarrollo Humano

ÍNDICE

Maestría en Desarrollo Humano	1
INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO I. La Congruencia como medio para mejorar la relación de madre-hijo.	8
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención	8
1.1.1 Implicación personal con la intervención	11
1.1.2 Contexto de la situación	12
1.1.3 Características de la población	13
1.1.4 Detección de necesidades de la población a intervenir	14
1.2 Objetivos de la intervención	22
1.2.1 Objetivo general	22
1.2.2 Objetivos específicos	22
1.3 Plan de acción	23
1.3.1 Lugar y sus condiciones	23
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	23
1.3.3 Programa de la intervención	24
1.3.4 Recolección de la información.....	25
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	26
2.1 Revisión de tesis y trabajos de grado.....	26
2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona ..	28
2.2.1 La importancia de la relación interpersonal en el crecimiento	29
2.2.2 Las relaciones interpersonales y sus atributos. La congruencia	33
2.3 La experiencia: un constitutivo en la relación	37
2.3.1 El papel del cuerpo en la experiencia	41
2.4 Problemática abordada en la intervención	42
2.4.1 La maternidad: una construcción social	43
2.4.2 La relación madre-hijo	46
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	50
3.1 Narración de la Intervención.....	50
Sesión Uno: Bienvenida y Congruencia	50

Sesión Dos: Pensamientos	53
Sesión Tres: Sensaciones Corporales.....	56
Sesión Cuatro: Emociones y Sentimientos	58
Sesión Cinco: Implicación en la relación madre-hijo (Comunicación)	59
Sesión Seis: Cierre.....	62
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	66
4.1 Organización de la información recabada.....	66
4.2 Preguntas de análisis de la intervención.....	68
4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los datos	69
4.3.1 Marco metodológico	69
4.3.2 Procedimientos metodológicos.....	70
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN	72
5.1 Hallazgos en relación con las preguntas de análisis	72
5.2 El proceso grupal	93
5.3 Mi proceso como facilitadora	96
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES.....	101
6.1 Reconocimiento y expresión de las vivencias de las participantes.....	101
6.2 El grupo como facilitador para el reconocimiento y expresión de las vivencias de las participantes	104
CONCLUSIONES	105
REFERENCIAS.....	108
APÉNDICES	113
APÉNDICE 1: CUESTIONARIO PARA DETECCIÓN DE NECESIDADES.....	113
APÉNDICE 2: GRÁFICAS DE LAS RESPUESTAS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA DETECCIÓN DE NECESIDADES.	115

INTRODUCCIÓN

La importancia del desempeño de la madre en la relación madre-hijo impacta directamente en el desarrollo psicosocial del niño, por lo que, se considera relevante que la madre de familia sea consciente de cada momento de la interacción con su hijo. Ser consciente de lo que dice y hace para que la consecuencia sea algo que ella este buscando provocar en su hijo, mejorar la relación con sus hijos a partir de promover la congruencia personal de las madres de familia participantes del taller, mediante el conocimiento personal.

La población con la que se llevó a cabo el taller “La congruencia como medio para mejorar la relación madre-hijo”, fue con mujeres mexicanas entre los 30 y 42 años de edad, madres de familia, de diferentes estados civiles, en su mayoría casadas, todas viven en la Zona Metropolitana de Guadalajara, tienen entre 1 y 3 hijos, algunas con trabajos de tiempo completo, otras con tiempo parcial y otras dedicadas a las actividades de la casa y a cargo de la crianza de sus hijos. Todas las participantes tienen un nivel educativo de licenciatura o posgrado.

El propósito de este proyecto fue hacer un taller para promover la congruencia personal de las madres de familia participantes del taller, a partir de la exploración y expresión de sus experiencias en el grupo, con la finalidad de mejorar la relación con sus hijos.

Este documento está organizado de la siguiente manera: en el capítulo I se plantea y justifica la elaboración de este taller, la implicación personal que éste conlleva y los propósitos de la intervención y el plan de acción que se llevó a cabo para alcanzar los objetivos. En el capítulo II se describen las bases teóricas desde diferentes fuentes que fundamentan este trabajo de grado. El capítulo se divide en tres apartados; 1) el estado actual del conocimiento, que incluye las tesis y trabajos de grado que se revisaron para sostener algunas de las ideas de la intervención, 2) la fundamentación del Enfoque Centrado en la Persona, 3) la

problemática que se aborda en el taller es: La congruencia de las madres de familia para mejorar la relación con sus hijos.

En el capítulo III se narra el proceso de la intervención, se describe sesión por sesión lo sucedido con las participantes y la facilitadora, las actividades que se hicieron y también los cambios en la planeación original debido a la dinámica de grupo que se fue presentando durante la sesión y al proceso grupal, lo que provocó algunos ajustes e improvisaciones.

En el capítulo IV se comparte la metodología que se llevó a cabo, la organización de la información, la inmersión y proceso de estructuración de los datos que se obtuvieron durante el taller, y con esto dar respuesta a las preguntas de análisis de la intervención.

En el capítulo V se da respuesta a las preguntas de análisis generadas para la presente intervención, con la finalidad de revisar los alcances que tuvo la intervención realizada para este trabajo de grado por la facilitadora. Se expone el proceso grupal e individual de algunas participantes. Por último, se comparte la vivencia personal durante el transcurso del taller respecto a su proceso como facilitadora. En el capítulo VI diálogo con los autores, se retoman los alcances de la intervención que fueron significativos en el proceso personal de las participantes y se ponen en diálogo con algunos autores del marco referencial que consideramos importante para la contribución del campo del Desarrollo Humano.

Finalmente se concluye el trabajo con algunos comentarios de la autora y se incluyen los anexos y apéndices utilizados en este trabajo. Se espera que este trabajo aporte al conocimiento y comprensión de la relación madre-hijo, con la finalidad de favorecer estas relaciones y en consecuencia al desarrollo psicosocial más óptimo de los niños, y con esto una sociedad más sana con adultos más sanos.

CAPÍTULO I. La Congruencia como medio para mejorar la relación de madre-hijo.

En el siguiente capítulo se plantea y justifica la elaboración de este taller, la implicación personal que éste conlleva y los propósitos de la intervención y el plan de acción que se llevó a cabo para alcanzar los objetivos.

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

La intervención presentada a continuación está basada en la necesidad urgente de provocar cambios en la sociedad, cambios en la manera de relacionarse interpersonalmente de sus integrantes, esto para promover individuos con madurez psicológica e inteligencia emocional, con una formación basada en el bien común y no en el individualismo, pues esta última manera es como se ha ido comportando la sociedad, en términos generales, y no ha traído resultados favorables.

En el entendido de que el núcleo de la sociedad es la familia, el contexto familiar se concibe como un sistema que tiene influencia prácticamente en todos los ámbitos de la vida de una persona, conductas, personalidad y su forma de interactuar con la comunidad (Jiménez y Guevara, 2008), por lo que es importante hacer un esfuerzo para impactar favorablemente a las familias de nuestra sociedad, con la expectativa que de esta manera estaremos avanzando hacia una sociedad más solidaria. Rodríguez (2009) y varios investigadores de la ciudad de Guadalajara, hicieron un diagnóstico sobre la realidad social para la prevención y erradicación de la violencia en la Zona Metropolitana de Guadalajara (ZMG), una de sus conclusiones fue:

Finalmente, una forma central de transitar hacia el camino de una sociedad libre de violencia en el marco de las grandes ciudades mexicanas tiene que ver con la posibilidad de construir y reconstruir nuestras nociones sobre familias y orientar la búsqueda y construcción de familias sociales

(comunidades de pertenencia) más allá de las relaciones por parentesco. Igualmente, relevante es abordar, desde los distintos actores sociales, las formas, las prácticas y las nuevas densidades socioculturales en relación a emociones sociales tales como la confianza, la esperanza y la solidaridad (Rodríguez y cols, 2009, p.128).

Estas son las palabras de un equipo de trabajo (Rodríguez y cols. 2009) que diseñó un programa de apoyo para el desarrollo infantil:

Varias son las razones para diseñar una intervención temprana centrada en la familia y, en concreto, en los padres y cuidadores principales. En primer lugar, el desarrollo humano es de naturaleza social e interactiva, lo que implica atribuir a la familia, como contexto básico en el que la interacción tiene lugar, una responsabilidad decisiva en el desarrollo de los niños (Bruner, 1988; Kaye, 1986; Rogoff, 1993; Vygotsky, 1995)... Por último, la estrategia de capacitar y reforzar a los padres en su rol educador es básica para proporcionar a los hijos un entorno protector y seguro que satisfaga sus necesidades básicas aun en los entornos más adversos. (Rodríguez y cols. 2009, p.9).

Con la intención de procurar que las familias alcancen un mejor funcionamiento social, se buscó trabajar con las madres de familia, partiendo de varias investigaciones que Jiménez y Guevara (2008), mencionan en su artículo, ellos concluyen que;

Es una clara necesidad desarrollar estrategias que permitan a las madres adquirir habilidades para acercarse a sus hijos... Promover mejores interacciones diádicas madre-hijo puede ser una buena manera de mejorar el aprovechamiento escolar de los alumnos, así como su adaptación social... (Jiménez y Guevara, 2008, p.238).

Partimos de la propuesta de crear una relación sana y fuerte con los hijos, para lograr una convivencia que promueva el desarrollo óptimo de los niños. Esto

se pretende alcanzar por medio de la comprensión, experimentación de la congruencia de las madres de familia, para que teniendo una mejor comunicación entre ellas mismas, tengan como consecuencia, mejoría en la comunicación con los de su alrededor.

El argumento principal que justifica esta intervención es que las madres de familia tienen la posibilidad de presentarles a los niños en las primeras etapas de su vida una manera más sana de vivirse, en el sentido mental y físico, lo que conllevaría un desarrollo más enriquecido de la persona.

El propósito del taller fue brindar herramientas a las madres para promover su congruencia personal y de esta manera mejorar la relación madre e hijo además de encontrar un espacio seguro para compartir sus experiencias e inquietudes. Para tal efecto, se realizó una intervención en la modalidad de taller y abrir una oportunidad para que las madres de familia se conozcan profundicen en sus sensaciones, sentimientos y pensamientos practiquen ser congruentes, valoren su presencia y ofrezcan una mayor calidad en la crianza de los hijos.

Las madres de familia necesitan vivirse con más congruencia, tal como lo señala Rogers (1961) es decir, tener clara su vivencia para hacer las intervenciones necesarias en relación con la crianza y educación de sus hijos, ser más aceptantes con ellas mismas y con sus hijos, y lo posible, bajar sus niveles de ansiedad y lograr un sano balance entre ellas mismas y los demás.

Rogers define como incongruencia la existencia de cierta discrepancia entre el yo tal como se lo percibe y la experiencia real del organismo, cuando esto sucede el individuo está expuesto a tensión y confusión interior. El comportamiento neurótico es una manifestación de ese estado de incongruencia. De modo que el neurótico no puede comprenderse a sí mismo, ya que se abstiene de hacer lo que conscientemente “quiere” hacer, o sea, realizar un yo que ya no es congruente con la experiencia. El individuo que presenta incongruencia tiende a tener un autoconcepto distorsionado e incompleto en relación con su personalidad. (Rogers, 1959).

Duque (2001) en su experiencia con los consultantes, se da cuenta que la mayoría no vive la congruencia, sus palabras son las siguientes: “La congruencia es una experiencia escasa en los consultantes y, por qué no decir, en la mayoría de los seres humanos actuales, pues de acuerdo con mi observación fenomenológica, el entorno exige unos seres humanos desvinculados de sus necesidades, y en muchas ocasiones dicha incongruencia está muy vinculada con las figuras, criterio que genera fisuras en el proceso de integración” (Duque, 2001, p. 118).

Después de revisar las ideas de diferentes autores, se confirma la necesidad de fomentar individuos con madurez psicológica e inteligencia emocional, mediante el trabajo con las madres de familia, pues son un pilar en el núcleo de la sociedad, promoviendo la congruencia en ellas e impactando a la familia. Esto con la finalidad de aportar a una sociedad más cooperativa.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Después de ser madre, me inscribí a varios cursos, uno después del otro, y cada uno con temática diferente, definitivamente estaba en una búsqueda continua de conocerme, así fue como descubrí el mundo del Desarrollo Humano, me di cuenta de que algunos cambios en mí, que parecían insignificantes, impactaban directamente en mi rol de madre.

Decidí estudiar la maestría en Desarrollo Humano en el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), experiencia que me ha traído mucho trabajo personal, mucho crecimiento y al mismo tiempo un mejoramiento en la comunicación con mis relaciones más significativas, en especial con mis hijas. Definitivamente uno de mis cambios más importantes ha sido el permitirme sentir, el darme cuenta de lo que me pasa, ahora me vivo con más claridad en lo que siento y aceptándolo y validándolo con más firmeza. Otro aspecto que rescato es la comprobación de que en la medida que estoy bien conmigo misma puedo estar bien para el otro, la congruencia sentida es

fundamental para un acompañamiento sincero y generoso, ya sea un cliente, un familiar o un amigo.

El tema me interesa porque después de leer y aprender un poco más de la pérdida de contacto con la experiencia de nuestro cuerpo, de las emociones, sentimientos y pensamientos, nos perdemos en las actividades cotidianas, en nuestros pensamientos, fantasías y planes de vida, o vivir concentrados constantemente en el pasado y en el futuro, dejando a un lado el presente que es realmente la vida. Me parece que acompañando a las madres de familia a enfocarse más en el ser, en el presente, vivirán con más plenitud, situación que provocaría un ambiente familiar más armonioso y un modelo a seguir para los hijos.

1.1.2 Contexto de la situación

Como antecedente de la situación de la población en la que se llevó a cabo la intervención, se puede mencionar algunos datos relevantes para contextualizar. La población fueron madres de familia que buscaran el bienestar propio para mejorar en la relación con sus hijos e intervenir de una manera favorable en su crianza.

Por otro lado, tomando en cuenta a las dificultades del adulto para relacionarse en una sociedad, vemos el incremento de las dificultades de los padres en la formación de sus hijos, Abrams (1993), confirma la necesidad de acompañar a los padres en esa tarea:

La tarea de criar a los hijos encuentra hoy más obstáculos que nunca y requiere, por tanto, una mayor atención y apoyo... La rápida transformación de los valores en las sociedades post-industriales ha alterado la estructura familiar y está afectado de manera radical a la manera en que criamos a nuestros hijos (Abrams, 1993, p. 24).

En este trabajo se buscó promover la congruencia de las participantes, pues como menciona González (2013), el Desarrollo Humano propio es esencial

para poder compartir con otros ese proceso, pues no es posible dar lo que no se tiene, en caso de las madres de familia es importante buscar la congruencia para poder enseñarla a sus hijos y de esa manera, encontrar una mejor manera de relacionarse.

1.1.3 Características de la población

La población con la que se trabajó en el taller es; mujeres mexicanas entre los 30 y 42 años de edad, madres de familia, de diferentes estados civiles, en su mayoría casadas, todas viven en la zona metropolitana de Guadalajara, tienen entre 1 y 3 hijos, algunas con trabajos de tiempo completo, otras con tiempo parcial y otras dedicadas a las actividades de la casa y a cargo de la crianza de sus hijos. Todas las participantes tienen un nivel educativo de licenciatura o posgrado.

Se invitaron a 17 madres de familia cuyos hijos compartían el mismo centro escolar de la localidad. Todas asistieron a la presentación del taller y 5 expusieron que no les sería posible asistir por cuestiones de horarios, por lo que el grupo inició con 12 integrantes.

Durante el transcurso del taller se tuvo una asistencia irregular, algunas veces asistían unas y en otras sesiones faltaban otras, en promedio las sesiones estuvieron presentes 10 integrantes. A continuación, en la Tabla 1 se describen las características de las participantes.

Tabla 1. Características de la población

	Nombre	Hijos	Edad	Estado civil	Escolaridad
1	Andy	2	39	Casada	Maestría
2	Ale	2	37	Casada	Licenciatura
3	Ámbar	1	39	Casada	Maestría
4	Cindy	1	30	Divorciada	Licenciatura

5	Ely	1	42	Casada	Licenciatura
6	Estrella	2	40	Casada	Licenciatura
7	Gema	2	36	Casada	Licenciatura
8	Jus	3	40	Casada	Maestría
9	Kina	2	39	Casada	Licenciatura
10	Kriz	3	37	Casada	Licenciatura
11	Lau	2	42	Casada	Licenciatura
12	Mar	2	38	Casada	Licenciatura
13	Maggy	3	37	Casada	Licenciatura
14	Miny	2	31	Casada	Licenciatura
15	Naty	2	37	Casada	Licenciatura
16	Pau	2	40	Viuda	Licenciatura
17	Pily	2	33	Casada	Licenciatura

Fuente: Elaboración propia

1.1.4 Detección de necesidades de la población a intervenir

Es preciso comentar que se partió de un supuesto; madres de familia actualmente viven dificultades para reconocerse y validarse como personas y eso impacta en el modo de estar y convivir consigo mismas y con los demás, en particular con la familia, por lo que considera importante atender la necesidad de congruencia, y de esta manera, relacionarse de una manera más efectiva en la relación con sus hijos.

Para identificar las necesidades de las madres de familia, se aplicó el “Cuestionario de detección de necesidades” con 21 preguntas relacionadas con la percepción de diferentes áreas de su vida para conocer cuáles eran sus inquietudes generales y en relación con la formación de sus hijos y encontrar qué necesidades personales a nivel emocional estaban requiriendo. De ahí que, los ítems que se incluyeron fueron acerca de su salud, alimentación, hábitos diarios, y de la relación madre e hijo.

Los 21 ítems del “Cuestionario de detección de necesidades” fueron los siguientes; del 1 al 6 era información general (nombre, edad, estado civil,

ocupación, etc.), satisfacción en diferentes aspectos de su vida (salud, familia, trabajo, etc.), actividad física, alimentación, estrés, tiempo para ella, sentimientos y mejoras en relación con sus hijos, etc. (Ver Apéndice 1). Dado que estas diversas áreas de la persona denotan si se atiende los requisitos planteados por la experiencia orgánica o se desatienden por el aprendizaje que se tiene de ser madre.

Este cuestionario permitió que (coma) revisando las respuestas de las personas que participaron, se encontró que en general las madres de familia consideran importante conocerse a sí mismas, ser congruentes para un mejor resultado en la forma de relacionarse con sus hijos.

El “Cuestionario de detección de necesidades” fue enviado vía electrónica a las madres de familia, que estuvieran interesadas en su crecimiento personal. Llegó a un total de 123 mujeres, de las cuales respondieron 39, seis personas de las 39 no respondieron, sólo ingresaron pero no dejaron sus respuestas, al final se contaron 33 cuestionarios con respuestas y sólo 29 respondidas completamente.

El “Cuestionario de detección de necesidades” iniciaba con 6 preguntas de datos generales como; nombre, edad, estado civil, ocupación, cantidad de hijos y edades de los hijos. El rango de edad de las señoras que respondieron es de 23 a 48 años. En cuanto al estado civil, de las 31 respuestas, 29 son casadas y 2 solteras. Las respuestas en la ocupación fueron; 17 amas de hogar, 3 de las cuales se dedican a otra profesión además del hogar. El rango de la cantidad de hijos es de entre 1 a 4 hijos y sus edades entre 8 meses y 23 años.

La siguiente sección del “Cuestionario de detección de necesidades” interroga respecto a su vida mediante la siguiente pregunta: ¿Qué tan satisfecha te sientes con cada uno de los siguientes aspectos de tu vida? La opción de respuesta era: En el trabajo el 34.5% se sentía satisfecha y el 27.6% regular, y 37.9% no trabaja. De su situación económica el 55.2% respondió regular.

El 65% expresó sentirse satisfecha con su relación de pareja, el 69% con su educación, el 62% contestó sentirse regular respecto a la sociedad en la que se rodean. El 82.8% manifestó estar satisfecha con respecto a su familia, y el 17.2% respondió que regular. En el tema de salud el 86.2% expresó sentirse satisfecha y 13.8% regular.

La apariencia física fue otra variable y el 62.1% manifestó sentirse satisfecha, mientras que el 3.4% seleccionó “nada” como opción de respuesta. De la maternidad el 69% expresó sentirse satisfecha y el 31% regular. En cuanto a su vida social el 58.6% contestó sentirse muy satisfecha, en su vida espiritual en 48.3% regular y el 48.3% satisfecha y de la vida afectiva el 72.4% seleccionaron satisfecha y el 6.9% poco satisfecha como respuestas. A continuación, se presentan en la Gráfica 1 los resultados en cuanto al sentimiento de satisfacción con la maternidad:



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

De las señoras que respondieron, el 69% había realizado alguna actividad física la semana anterior y el 72.4% consideraba que su alimentación era adecuada para un estado saludable. El 100% de las participantes en la encuesta tiene pareja y el 79.3% considera que su relación de pareja es buena, mientras que el 3.4% considera que su relación de pareja es mala.

También se cuestionó acerca del estrés que experimentan en el día y las respuestas fueron; 17.2% consideró vivir poco estrés, el 48.3% regular y el 34.5% respondió que mucho o excesivo.



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

Otra pregunta se refería al tiempo que tienen para ellas mismas y las respuestas se comportaron así; el 44.8% opina que tiene muy poco, el 48.3% regular y el 6.9% que mucho.



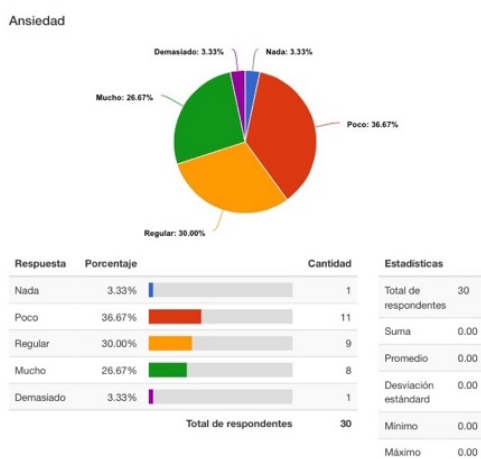
Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

La pregunta 14 fue: ¿Qué tanto te ha acompañado el siguiente sentimiento en tu vida en relación a tus hijos? Las respuestas fueron las siguientes; en alegría el 89.7% siente mucho, el 6.9% poco alegre, el 82.8% menciona sentirse ilusionada, el 3.4% poco ilusionada, el 96.6% manifestó sentir amor con respecto a la relación con sus hijos y el 3.4% poco. La diversión estaba muy presente en el 62.1%, regular en el 27.6% y poco presente en un 6.9%.

Los resultados muestran que el 48.3% de las madres encuestadas, expresa sentir poca tristeza, 37.9% regular, mientras que el 13.8% manifiesta sentirse muy o demasiado triste en relación a sus hijos, por otro lado, el enojo está presente en un 51.7% regular y un 34.5% mucho o demasiado. La confusión también se manifestó de poco con un 24.2%, regular con un 44.8% y mucha con 31%. El 24.1% de las madres que respondieron la encuesta se siente un poco desesperada, el 31% regular y el 44.8% mucho.

La ansiedad también es reconocida por las madres que participaron en el “Cuestionario de detección de necesidades”, de las cuales el 37.9% elige poco, 31% regular y 31% mucho o demasiado.

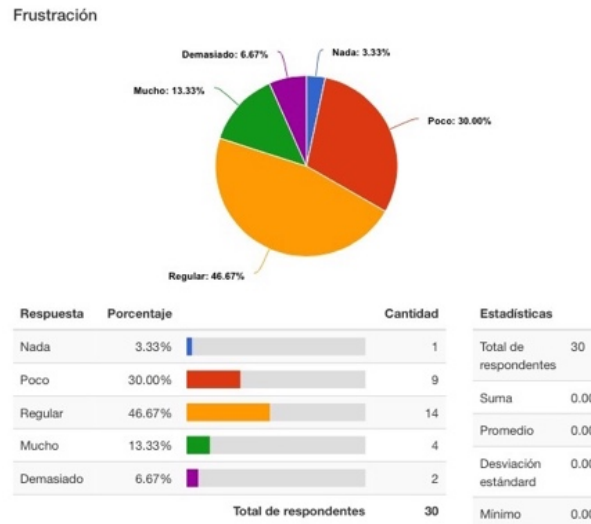
Gráfica 4. Ansiedad



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

La frustración se muestra en un 48.3% de manera regular, un 20.7% mucho o demasiado y un 31% poco.

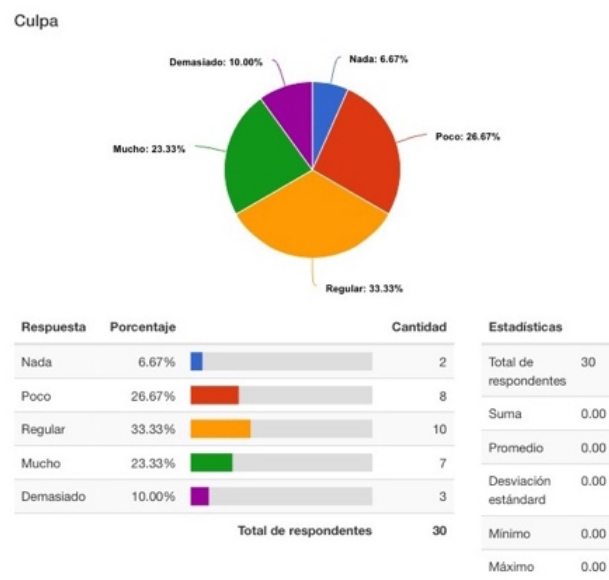
Gráfica 5. Frustración



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

Otro sentimiento presente en las madres de familia es la culpa, y los porcentajes fueron los siguientes; 31% poca, 34.5% regular y 34.5% mucha o demasiada, de la misma manera la impotencia se 37.9% poco, 37.9% regular y 24.1% mucho o demasiado.

Gráfica 6. Culpa



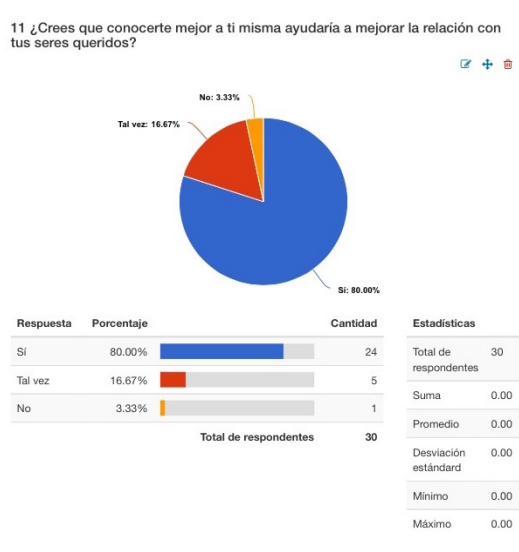
Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

El miedo y la inseguridad se registraron con porcentajes similares, un 44.8% para la respuesta de regular y el miedo con un 31% de mucho o demasiado y la inseguridad con un 27.6% como mucho o demasiado.

En el “Cuestionario de detección de necesidades” la pregunta 15 era si creía en la posibilidad de mejorar la relación madre-hijo y el 93.1% respondió que sí y el 6.9% que tal vez. El 82.8% diría que es feliz. El 79.3% cree que conocerse a sí misma ayudaría a mejorar la relación con sus seres queridos, el 17.2% tal vez y el 3.4% que no.

En la pregunta de qué creían que podría mejorar su relación madre-hijo, el 30% respondió que aumentar su paciencia, el 11% incrementar su tolerancia, y el 11% opinó que mejorar la calidad del tiempo que dedica a cada uno de sus hijos.

Gráfica 6. Autoconocimiento para mejorar sus relaciones

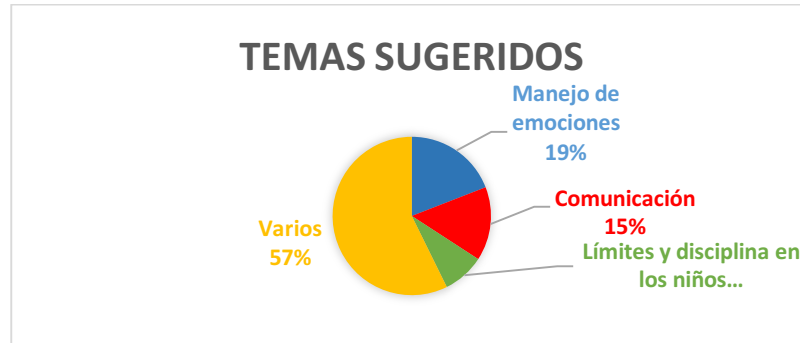


Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

El 86.2% respondió que sí le gustaría participar en un taller donde tuviera el espacio para compartir sus experiencias como madre. Los temas que sugerían para el taller fueron el 19% manejo de emociones, el 15% comunicación y el 8.5%

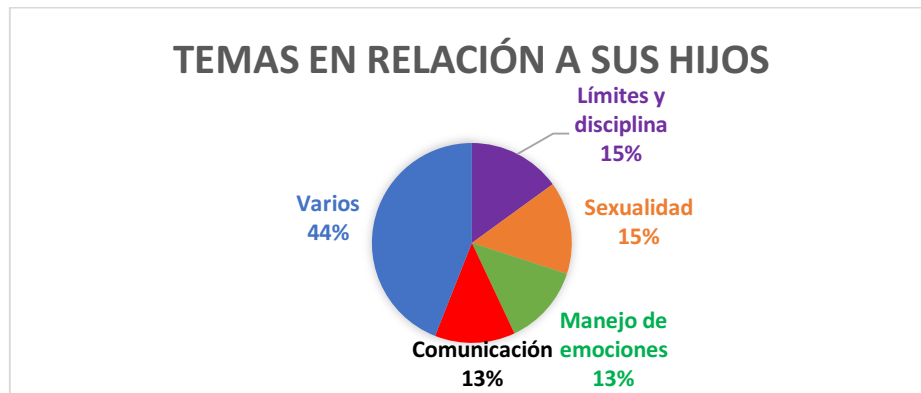
cómo poner y respetar los límites y disciplina en los niños. En la pregunta de cuáles temas en relación a sus hijos las respuestas con mayor frecuencia fueron; límites y disciplina (15%), sexualidad (15%), manejo de emociones (13%), comunicación (13%), entre muchos otros que mencionaron.

Gráfica 7. Temas sugeridos



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

Gráfica 8. Temas en relación a sus hijos



Fuente: Elaboración propia con base en la aplicación del cuestionario a 30 mujeres que son madres.

Podemos concluir con las respuestas de las madres de familia al cuestionario aplicado, que las necesidades principales que expresan son aumentar sus niveles de paciencia y tolerancia, mejorar su comunicación, y hacer un uso de sus emociones más constructivo.

Con los resultados de este “Cuestionario de detección de necesidades”, podemos inferir que las madres de familia se perciben viviendo en un estado de estrés alto, sobre-exigidas, con una vida apurada y sin tiempo para ellas mismas, con prisa, sin paciencia suficiente, y todo esto impacta en la relación madre-hijo.

Por lo anterior, se propone trabajar la congruencia en las madres de familia, con la finalidad de que se mantengan más tiempo posible conectadas con ellas mismas y un uso más constructivo de sus emociones, logrando con esto, bajar sus niveles de exigencias y una mejor comunicación. En el Apéndice 2 se encuentran las gráficas de algunas de las respuestas del “Cuestionario de detección de necesidades”.

1.2 Objetivos de la intervención

A continuación, se señalan el propósito general de la intervención y los propósitos específicos que se buscaron alcanzar en el transcurso de las sesiones con las participantes del taller.

1.2.1 Objetivo general

Promover la congruencia personal de las madres de familia participantes del taller, a partir de la exploración y expresión de sus experiencias en el grupo, con la finalidad de mejorar la relación con sus hijos.

1.2.2 Objetivos específicos

1. Enriquecer el conocimiento personal desde el contacto y expresión vivencial en el grupo.
2. Reflexionar sobre la influencia de la congruencia personal en la relación madre-hijo.
3. Reconocer nuevas actitudes y acciones en su manera de relacionarse con otros.

1.3 Plan de acción

En adelante se expone la planeación que se generó para llevar a cabo el taller, el lugar, los recursos humanos, materiales y financieros, el programa de la intervención y la información recolectada (Cuestionarios inicial y final de taller, tareas, resultado de algunas actividades, bitácoras de cada sesión, y videograbaciones de cada sesión) a lo largo del proyecto.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El lugar donde se llevó a cabo las sesiones fue en un centro escolar ubicado en un municipio cercano a Guadalajara. Se hizo uso de un salón de aproximadamente 60 metros cuadrados, con sillas que se colocaron en círculo, un escritorio, pantalla y proyector. Para montar el coffee-break, se contó con una mesa larga que se puso al fondo y se colocaron el café, las galletas y todo lo necesario para su consumo en el descanso. El lugar favoreció al desarrollo del taller pues se permitía movimiento de las participantes, y con la amplitud, la óptima iluminación y la ventilación se promovió el bienestar del grupo.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los recursos humanos con los que se contó para diseñar y desarrollar las sesiones, así como el suministro de materiales necesarios para cada actividad, estuvieron a cargo de la facilitadora. A lo largo del taller se contó con una colaboradora para la realización de las videograbaciones.

Los recursos materiales fueron diferentes para cada sesión, pues dependió de las actividades ejecutadas. En general, se utilizó el salón, una laptop, pantalla, cables, sillas para las participantes, material como; cartulinas, colores, tijeras, pegamento, cinta, revistas, hojas blancas y de colores, tapete, cojines, pañuelos, rotafolios, marcadores. Y para documentar las sesiones; grabadora y videograbadora, tripie, cargadores y extensiones. Se tuvo contemplado poner un

coffee-break, por lo que también fue necesario considerar una mesa, galletas, cafetera, tazas, cucharas, café, azúcar, servilletas y agua. Para cubrir lo necesario de material fue indispensable contar con recursos financieros, que se calcula fue de un aproximado de \$250 por sesión.

1.3.3 Programa de la intervención

A continuación se muestra en la Tabla 2 el programa de la intervención, las sesiones, las fechas, los propósitos de cada sesión y la temática a abordar en la sesión.

Tabla 2. Programa de la intervención

Sesión	Fecha	Propósito	Temática
1	Jueves 4-febrero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Establecer Acuerdos grupales 2. Fomentar la Confianza de las participantes 3. Informar qué es Congruencia 	Bienvenida Congruencia
2	Jueves 11-febrero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Darse cuenta en qué tiempo acostumbran vivirse (pasado, presente o futuro) 2. Darse cuenta de la relación entre pensamientos y sentimientos 3. Darse cuenta que la Interpretación no es la realidad y cómo influye en la manera de actuar 	Pensamientos
3	Jueves 18-febrero	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pongan atención a sus Sensaciones 2. Reconozcan la importancia de su cuerpo en su Ser 3. Puedan reconocer sus sensaciones físicas como parte fundamental de la congruencia 	Sensaciones Corporales
4	Jueves 3-marzo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que las participantes identifiquen la propia concepción de las emociones a partir de la presentación de algunos conceptos 2. Identificar cómo han aprendido a reconocer y expresar sus emociones 	Emociones Sentimientos
5	Jueves 10-marzo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que las participantes conozcan la importancia de la Congruencia en la Comunicación 2. Que las participantes reconozcan la importancia de la Comunicación en la relación madre-hijo 	Implicación en la relación madre- hijo (Comunicación)
6	Jueves 17-marzo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recuperar sus procesos y aprendizajes con respecto al propósito general del taller 2. Integrar las habilidades que ahora adquieren después del taller 3. Reconozcan las herramientas adquiridas durante el taller 	Cierre

Fuente: Elaboración propia

1.3.4 Recolección de la información

Con la finalidad de recabar la información necesaria para dar cuenta del proceso seguido por el grupo en el taller, se utilizaron los siguientes instrumentos de recolección de información:

- Cuestionarios Inicial
- Cuestionarios Final
- Productos de las actividades realizadas durante las sesiones
- Tareas de las participantes
- Bitácoras elaboradas por la facilitadora al final de cada sesión (Bitácora 1, Bitácora 2, Bitácora 3, Bitácora 4, Bitácora 5, Bitácora 6)
- Videgrabaciones de cada sesión
- Audigrabaciones de cada sesión
- Transcripciones de cada sesión

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

En este capítulo se describen las bases teóricas desde diferentes fuentes que fundamentan este trabajo de grado. El capítulo se divide en tres apartados; el estado actual del conocimiento que incluye las tesis y trabajos de grado que se revisaron para sostener algunas de las ideas de la intervención, la fundamentación del Enfoque Centrado en la Persona, y finalmente, la problemática que se aborda; la congruencia en la relación de las madres de familia con sus hijos.

2.1 Revisión de tesis y trabajos de grado

Para esta intervención se han considerado algunos trabajos de grado de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, para tener referencias de algunos autores y temáticas similares a la que ahora se aborda y revisar las propuestas de otros trabajos que puedan aportar al desarrollo de este documento.

Un trabajo que aportó información valiosa fue el llamado; “Reconócete, valórate; vívete a ti misma” de Omar Garabito (2012), donde se revisó la autovaloración de madres de familia. Lo relevante es que a través del Enfoque Centrado en la Persona (ECP), las participantes lograron identificar y expresar de mejor manera sus sentimientos en el aquí y el ahora y comenzaron a tener un incremento en la calidad de sus relaciones interpersonales, lo que confirma el planteamiento de la intervención que realizamos.

Ignacio Nieto García (2012), con su taller “La congruencia con mi vivencia infantil al intervenir con niños en psicoterapia de juego humanista Gestalt”, aporta a este trabajo, ya que, partiendo del ECP, encuentra que la relación congruente y con comprensión empática es una alternativa para trabajar con niños, lo que nos da sentido para promover la congruencia en las madres de familia.

También se revisó el trabajo de Elsa Margarita González Avila (2013); “Descubriendo mi voz interior”, taller de manejo y expresión de emociones, con un grupo de madres solteras, desde el ECP. González (2013) comenta que una de

las mayores fuentes de dificultades en las relaciones interpersonales, lo constituye el manejo de las propias emociones y el de las demás. Esto reafirma la importancia de considerar las emociones en la relación interpersonal, y como es el caso, con las madres de familia y sus hijos.

Otro trabajo que se revisó fue el de Elena Margarita Durán Ruezga (2013); “Comunidad para Cultivar el Autocuidado”, taller dirigido a madres de familia de un jardín de niños de El Salto Jalisco. De este trabajo, lo que resultó relevante fue la importancia de propiciar el contacto con las sensaciones, sentimientos y emociones. Con base en ello, se reforzaron las actividades que planeamos.

En otro trabajo de grado, el de Sara Lucinda Bayas (2013), intitulado; “La expresión de las emociones en docentes de educación preescolar: una experiencia desde el enfoque centrado en la persona”, se puede observar la importancia de la expresión de las emociones, lo que tuvo repercusión en su crecimiento personal. Esto nos confirma la idea de considerar la expresión de las emociones como elemento importante las madres de familia con las que se trabajó en el taller aquí presentado.

El trabajo de Lilia Ekaterina (2015), describe un taller intitulado; “Lograr el equilibrio personal”, que buscaba que las madres de familia de niños en situación de discapacidad diseñaran su proyecto de vida. El trabajo mencionado me aportó la manera en que se describe el rol de la madre, cuestión que es común en ambos trabajos de grado.

Patricia Cabral Pinedo (2015) en su trabajo de grado llamado; “Fluir como río”, buscó fomentar la congruencia en madres de familia, y una de las conclusiones que es relevante para el desarrollo del presente es, en palabras de Cabral: “...las personas muestran mayor capacidad de identificar constructos rígidos, escucharse y escuchar a los otros, siendo más tolerantes y aceptantes consigo mismos y los demás, dándose cuenta que son un proceso y que pueden permitirse fluir en el constante cambio y movimiento que significa la vida” (p.134). Con esto confirma el alcance de promover la congruencia en las madres de

familia, lo que ratifica el objetivo de este trabajo, aunque el que ahora se presenta tiene como foco los procesos de crianza de los hijos.

Por último, la tesis de Abishu Morke (2015), “El Reconocimiento y Autovaloración de los padres y madres en la relación con sus hijos desde el Enfoque Centrado en la Persona”, fue pieza importante para revisar las implicaciones en la relación madre-hijo de esta intervención. En sus conclusiones comparte la importancia de la dinámica de grupo, y cómo el proceso favoreció que los participantes se dieran cuenta de la importancia de mirarse y atenderse y con esto encontraron nuevas maneras de interactuar con sus hijos. Por lo tanto, podría decirse que los hijos, a través de las relaciones recíprocas con sus padres, contribuyen activamente a construir o moldear sus propios entornos de desarrollo.

Estos trabajos de grado abrieron la perspectiva del presente trabajo, cada uno con una aportación desde su problemática y su población; cada idea y estructura leída dieron más luz y claridad a la autora de este trabajo para su planeación, desarrollo y análisis. Enseguida se presenta la teoría y los conceptos que, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), fundamentan este trabajo de grado.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona

En este apartado se revisan los constructos del ECP que se sostuvieron, tanto la intervención, como su sistematización. Los que se consideran son los siguientes; las *relaciones interpersonales* y sus cualidades, la *experiencia* y la apertura a la misma, así como la *congruencia*, y por último, las condiciones promotoras de un cambio en la persona como habilidades de la facilitadora para ejecutar este taller.

2.2.1 La importancia de la relación interpersonal en el crecimiento

Rogers (1985), señala la importancia de establecer una relación interpersonal que favorezca el desarrollo de las personas, agrega, sin embargo, que este tipo de relación -que en un inicio llamó terapéutica-, no es más que otro tipo de relación interpersonal; con esto daba un salto que le llevó a salir del marco de la psicoterapia para abarcar el de las relaciones en cualquier ámbito, en sus propias palabras: “Formularé la hipótesis general en los siguientes términos; Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1985, p. 40).

Lafarga (2005), menciona que la base del Desarrollo Humano es desbloquear los recursos de las personas, por lo que la tarea en las relaciones es el establecimiento de una relación que promueva el desarrollo del potencial humano, es decir, una relación basada en la comprensión empática, la aceptación y la congruencia. Es importante hacer énfasis en estas cualidades, pues de esta manera se manifiesta un respeto profundo por el otro para que así haga los cambios con lo que él mismo tiene disponible.

Es preciso que la persona perciba en las relaciones interpersonales que establece y que son importantes en su vida, que cuando menos en el encuentro, se manifieste esta aceptación, lo que se consigue cuando se resuena con la misma, esto es, cuando no es manifiesta como apariencia. De no ser así, el impacto de la relación interpersonal es de tal magnitud, que cuando se establece sin las cualidades que señala Rogers (1985), se afecta la salud de las personas, esto resulta claro en el área de la salud, algunos autores así lo señalan. Como ejemplo de ello, Ortiz i Collado (2012), refiere; “Las relaciones interpersonales significativas suelen ser aquellas que permiten hacer frente a situaciones difíciles ofreciendo algún tipo de apoyo” (p. 149).

También, es a partir de las relaciones interpersonales que se posibilita la ampliación de la consciencia y con ello, el crecimiento personal. Celis (2006), lo

dice así: “Si hemos alcanzado un cierto grado de autoconocimiento y un cierto grado de consciencia, veremos que nos resulta casi enteramente imposible dañar intencionalmente a otras personas, a animales o plantas” (p.10). Esto es, habrá de estarse atento a la relación que promueve el crecimiento o lo limita. Por su parte, Rogers y Kignet (1967), señalan los efectos que pueden producirse en el marco de cualquier relación, y aunque, por lo general, se refieren a las relaciones de ayuda o terapéuticas, también incluyen la relación de cualquier profesional:

Todos los efectos (...) pueden producirse en los límites del marco de cualquier relación, ya sean las relaciones profesionales del abogado al cliente, del maestro al alumno, etc. Teniendo en cuenta que este tipo de relación excluye numerosas dimensiones de las partes en causa, los efectos se restringen proporcionalmente, en el marco así limitado, [sin embargo] la relación tiende a establecer un estado de acuerdo interno cada vez mayor entre las partes y a favorecer su funcionamiento psicológico (Rogers y Kignet (1967, p. 288).

Lo anterior bien se puede extender al desempeño de tareas como las que competen a la formación de los hijos, por lo que, durante el desarrollo del taller, se puso atención en identificar las condiciones de una relación enriquecedora y su proceso, ya que este fue, precisamente, el propósito general de la intervención.

En la misma línea de otorgar una especial relevancia a la relación interpersonal, Celis (2009), refiere que los seres humanos nos constituimos por diferentes niveles, y es justo antes, del que denomina “divino” (p. 9) se encuentra el “relacional”.

...lo que podríamos llamar lo realmente humano [donde] podrían incluirse nuestros sentimientos de solidaridad o el verdadero interés por los demás: la empatía, el interés desinteresado por el otro, la auténtica generosidad, lo que llamamos compañerismo, y lo que conocemos como una ética realmente humanista (p. 9).

La importancia de la relación y el encuentro con los demás es relevante a un grado tal, que se podría decir, sin temor a equivocarse, que final o inicialmente, somos lo que el contacto con los demás nos ha dejado o nos ha quitado. Celis (2009), se refiere a esto de la siguiente manera; “la voz más íntima de cada uno de nosotros no difiere en gran medida con la de los otros en cuanto a que estas voces nos llevan a una ética verdadera no impuesta” (p. 11). Así, en la conformación de lo que nos es propio, los demás, aquellos con quienes hemos interactuado, tienen un lugar en la propia vida. Las palabras de Ezequiel Russo prologando la obra de Sánchez-Bodas (2016) vienen a colación:

Somos una entrama, un quiasma que fluye y se muestra en la interacción individuo/mundo como una totalidad resultante de múltiples variantes que se hacen uno en la persona/individuo en constitución permanente (s/p.)

Por otra parte, desde el ámbito de la salud, es bastante reconocido el hecho de que la relación interpersonal incide favorable o desfavorablemente en procesos de enfermedad, pero también de crisis. Ortiz i Collado (2012, p. 150), en su trabajo establece que:

Cuando las relaciones interpersonales son favorables procuran apoyo social y éste actúa como un antídoto contra el malestar producido en un medio externo adverso. El apoyo social tiene efectos directos e indirectos, interactúa sobre la salud ya que contribuye a mejorar los resultados asistenciales, reduce la morbilidad y la mortalidad. La presencia de apoyo social anima a las personas a seguir hábitos saludables, puede reducir los efectos del estrés porque modera su impacto y favorece el hecho de que el individuo le haga frente, puede ayudarlo a evaluar las situaciones, el apoyo social puede además evitar que la persona entre en crisis (p. 150).

Sin embargo, habrá de notarse que el apoyo social no siempre es provisto en la relación interpersonal, pues también es un hecho, de que no siempre la manera en la que se establece la relación es promotora del crecimiento y de la buena

salud. Estas cuestiones son explicitadas por Celis (2006), mismas que tomamos en consideración para el desarrollo de nuestra intervención. En palabras del autor:

¿Por qué mentimos, por qué ocultamos nuestros verdaderos pensamientos, sentimientos y actos? Creo que, en general, la respuesta es sólo una: por temor a perder el aprecio de los demás. Desde pequeños aprendimos a reemplazar nuestra integridad y nuestra propia fuerza y solidez interiores por el frágil cebo del afecto y apoyo de las otras personas. Ese apoyo es, sin embargo, volátil y muy condicional: lo tendremos sólo si nos atenemos a las condiciones de los demás, que cambian según la persona y la situación (p. 6).

Como se puede ver, cuando la lucha por lograr el afecto y la valoración de los demás es acuciante, sobre todo si éstos son muy significativos (como sucede en la relación madre-hijo), la relación que se establece suele ejercer un efecto contrario al crecimiento. Por ello, la advertencia de Ortiz i Collado (2012, p. 150): “El apoyo social suele ser mayor cuando mejor es la calidad de la relación interpersonal”. Sin embargo, esta afirmación suscita la siguiente pregunta; ¿Cómo son las relaciones interpersonales de calidad? Esta cuestión es retomada por la autora, quien agrega; “La respuesta es tan sencilla como los cinco sentidos. Ellos humanizan nuestras relaciones: mirar, escuchar, tocar o dar un sabor agradable en la comunicación (...) Saber mirar es saber amar y saber escuchar es saber estar en relación” (Ortiz i Collado, 2012, p. 150).

Ahora bien, cuando entre dos personas existe la intención de entrar en comunicación, se puede confirmar que, a mayor grado de congruencia en la experiencia, percepción y conducta de una de las personas, la relación tendrá una tendencia a la comunicación recíproca, una comprensión mutua, un funcionamiento psicológico mejor por ambas partes y un aumento en la satisfacción en la relación (Rogers y Kignet, 2013). En general será importante estudiar todos los elementos mencionados con anterioridad, para centrar la atención en promover la mejora de la relación madre-hijo, con miras a promover el desarrollo de sus miembros.

2.2.2 Las relaciones interpersonales y sus atributos. La congruencia

Rogers (1982), menciona que, para crear una relación favorable para el crecimiento personal de cliente, es necesario que cuente con ciertas cualidades, como son: congruencia, aceptación incondicional y la comprensión empática. Por lo que, es indispensable poner en juego este tipo de relación en todos los ámbitos de la vida, y particularmente, cuando se trata de la crianza de los hijos. Por ello, en el transcurso del taller, esto fue atendido por parte de la facilitadora y se buscó promoverla en las madres de familia.

De acuerdo con Rogers y Kignet (2013), las relaciones funcionales o promotoras del potencial humano se dan cuando la persona siente una aceptación incondicional y la comprensión empática, las que, en definitiva, tienen relación con el tercero de los atributos relacionales señalados por Rogers (1982), que es la congruencia.

En este trabajo se parte de la afirmación de Rogers (1995), que viviendo la experiencia de una manera congruente es posible relacionarse también congruentemente, y así, acrecentar el autoconocimiento y la posibilidad de ser cada vez más genuino y transparente en las relaciones que se establecen consigo mismo, con los demás y con el mundo. Gracias a lo anterior, se aumentan la posibilidad de que las personas estén abiertas a la experiencia, disminuyan las conductas defensivas y se favorezca el desarrollo y el crecimiento.

Rogers (1982; 1985) resalta la relevancia de la congruencia además de su estrecha relación con las cualidades de la aceptación y la comprensión empática. Desde la perspectiva de este autor, cuando una persona disminuye en su congruencia, esto indica que no se brinda una consideración positiva, coloca el centro de su valoración en los demás y tenderá a distorsionar su experiencia para conseguir el afecto del otro y de esto se derivará la incongruencia y el conflicto. En cambio, si se va alcanzando cada vez una mayor congruencia entre su experiencia y los conceptos que tiene de sí mismo, se promueve el crecimiento personal. En sus palabras:

El individuo cuestiona el concepto que tiene de su yo y trata de establecer una congruencia entre aquél y su experiencia (...) va reorganizando así el concepto que tiene de sí mismo. Cuando las experiencias relativas al yo son simbolizadas e integradas al yo, se produce un estado de congruencia entre el yo y la experiencia y el funcionamiento del individuo es integral y óptimo” (Rogers, 1998, p.38).

En general lo que se logra con la congruencia experiencial y relacional es mantener con el mismo sentido de existencia a la emoción, la sensación corporal, percepción, y el sentimiento, así como la interpretación de lo que esto genera. Celis (2006), le da importancia a los logros que con esto se puede alcanzar y así lo aclara:

En el largo camino hacia el logro de una mayor congruencia, es claramente muy positivo descondicionarnos de las experiencias infantiles y de la influencia de nuestro entorno cultural que ahora nos limitan. Con esto, nos conectaremos más fluidamente con las propias emociones y percepciones, lograremos tener una opinión realmente propia y no una mera repetición de opiniones y dictámenes ajenos: seremos más verdaderamente nosotros mismos... Si nos descondicionamos seremos, supuestamente, más espontáneos y auténticos, más congruentes: en lugar de reprimir civilizadamente nuestras emociones... (Celis, 2006, p. 6).

Por ello, una de las cualidades centrales de cualquier relación interpersonal habrá de ser la congruencia. Este atributo de la relación interpersonal requiere la verificación personal respecto a lo que se experimenta, tal como lo señala Rogers (1957): cuando se experimenta algo y según el propio marco de referencia, se reconoce como “amor u odio, gozo o displacer, interés o aburrimiento (...) la única forma en que puedo verificar estas hipótesis de experiencia consiste en un centrarme aún más en mi experiencia y las verifico con mi propio organismo” (Rogers, 1957, p. 40); así, vemos como se va perfilando lo que este autor entiende como la congruencia en la relación interpersonal.

En este trabajo, el concepto de congruencia es fundamental, dado que forma parte del objetivo central de la intervención realizada. Se retoman las aportaciones del Enfoque Centrado en la Persona, tanto de su representante central, Rogers (1959), como de otros seguidores de actualidad. Para este autor, la congruencia implica el acuerdo, la consonancia o concordancia entre el concepto que se tiene de uno mismo y lo que reporta la experiencia orgánica.

Lo anterior plantea varios requerimientos, entre éstos; a) la localización del centro de valoración en uno mismo, b) la flexibilidad en los constructos e introyectos, c) la posibilidad de reestructurar el concepto que se tiene de uno mismo, e) la apertura para “englobar esas características que anteriormente no eran compatibles con ese concepto” (Rogers, 1959, p. 38).

De esta manera, la persona no se ve en la necesidad de reprimir, negar, evadir e invalidar las propias experiencias y emociones, que a veces suele ser lo más frecuente. La congruencia, por tanto, no se alcanza de manera gratuita, puesto que se habrán de atender los requerimientos arriba señalados. Tampoco es de un carácter de *todo o nada*, puesto que es un camino que se recorre paulatinamente a lo largo de la vida.

Por otro lado, la limitación de la congruencia, tanto como actitud como de la relación interpersonal que se desprende de esta, al decir de Rogers (1982), es fundamental para lograr el conocimiento propio, identificar lo que se necesita y orientarse en la vida. Esto es convalidado por Rogers (1957), de manera opuesta, es decir, cuando señala que la incongruencia “Se refiere a una discrepancia entre la experiencia real del organismo y la imagen propia del individuo en la medida en que representa esa experiencia” (p. 96).

Por su parte, Gondra-Rezola (1978), en el análisis que hace de la obra de Carl Rogers, asevera que “La teoría de la personalidad rogeriana emplea el término <congruencia> para referirse al acuerdo interno entre <el concepto del sí mismo> y la experiencia” (p. 213), y agrega que “cuando las experiencias del <sí mismo> son simbolizadas exactamente y, mediante esta adecuada simbolización,

incluidas dentro del 'concepto de sí mismo', entonces se alcanza un estado de congruencia" (p. 213).

En el caso que nos ocupa, la congruencia, si bien se considera una postura actitudinal -como a veces la refiere Rogers (1982), hacemos énfasis en la relación interpersonal que emerge de esta actitud, por ello, nos referimos primordialmente a una relación congruente. Como se puede ver, la propuesta del taller que involucró madres de familia con el objeto de que establecieran una relación congruente, y así, favorecieran la crianza de los hijos, entrañó una notable complejidad; la congruencia actitudinal y la relación congruente con ellos.

Los señalamientos de Celis (2006), son pertinentes cuando refiere que Rogers (1957) "descubrió tempranamente que una de las características de la relación terapéutica que él mismo había establecido como claves para promover el crecimiento de las personas era más importante y gravitante que el resto" (Celis, 2006, p. 3). Y que, la manifestación de esta cualidad -personal y relacional- de cualquier persona, "llámese terapeuta, profesor, superior jerárquico, padre/madre u otro" (Celis, 2006, p. 3), era central en la promoción del desarrollo y el crecimiento. Celis (2006) agrega que "Rogers ya había hecho este importante hallazgo para sí mismo y cita sus palabras: «En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy.» (Rogers 1957 en Celis, 2006, p. 3). De aquí que la congruencia en la relación interpersonal resulta fundamental en la teoría rogeriana.

La aportación de Tudor (2011), da luces a la temática que abordamos, pues es crítico al señalar que se ha entendido de manera parcial la teoría de Rogers, cuando se da una preferencia a las llamadas "condiciones" (p. 167) de congruencia, la aceptación y la comprensión empática al margen de la relación interpersonal. Este autor agrega que se ha ignorado lo que Rogers (1982) señalaba; que la primera de las *condiciones* promotoras del desarrollo y crecimiento de las personas es el contacto que se da entre dos personas y que la

segunda persona (terapeuta, -agregamos-, o el facilitador), “sea congruente en la relación” (p. 167).

Otra aportación que consideramos es la de Gondra-Rezola (1978), quien asevera que la congruencia puede entenderse como totalidad cuando hace referencia a la posibilidad de incorporar cualquier aspecto que forma parte del campo fenoménico de la experiencia, pero también referirse a “ciertos aspectos de la experiencia, como por ejemplo, al de la experiencia de una relación (...) en consecuencia, ser auténtico o congruente en la relación es lo mismo que estar abierto a todas las experiencias de la misma” (Gondra-Rezola, 1978, p. 213). En este sentido, una advertencia valiosa de Rogers (1957), es que se trata de ser congruente, al menos, durante la relación.

Gondra-Rezola (1978), aunque aborda lo concerniente a la relación terapéutica, afirma que no es necesario, y tampoco posible, que alguien pueda sostenerse congruente todo el tiempo, por lo que es suficiente con que la persona sea *como es* en la relación. Este es uno de los atributos del encuentro interpersonal que favorecen el desarrollo y el crecimiento. En esta misma línea es el desarrollo de Tudor (2011), quien establece que, incluso la congruencia que se le solicita al terapeuta/facilitador, como a cualquier persona que quiera promover el potencial humano, es que esta se manifieste en la relación con el otro y “que esta cualidad o actitud se desarrolla en la relación y es, por lo tanto, relacional” (Tudor, 2011, p. 169).

2.3 La experiencia: un constitutivo en la relación

Una vez que se ha puesto de relevancia la relación interpersonal y el atributo de la congruencia, así como la correlación que guardan con la promoción del crecimiento o su detenimiento, en este momento se aborda lo concerniente al que consideramos el constitutivo central de la relación; la experiencia. Se inicia por la conceptualización del concepto.

En un breve recorrido histórico se incluye el concepto de experiencia desde la filosofía de Kant (particularmente de su obra “Crítica de la Razón Pura” -1781-), en palabras de Amengual (2007), quien nos facilita la lectura del filósofo. Al decir de este autor, la experiencia, según el filósofo, es conocimiento y lo señala de esta manera: "No hay duda alguna de que todo nuestro conocimiento comienza con la experiencia" (Kant, 1781 en Amengual, 2007, p. 6). Esta es una de las afirmaciones pilares en el concepto de experiencia, sin embargo, la complejidad del mismo se manifiesta cuando agrega:

la experiencia es el comienzo del conocimiento, no algo previo a él, de tal manera que, el conocimiento empieza con la experiencia puesto que la experiencia es conocimiento, el primer conocimiento. La experiencia no es sólo el material previo al conocimiento, sino conocimiento, conocimiento propiamente dicho, elaborado (Kant, 1981 en Amengual, 2007, pp. 8-9).

Pero, a fin de evitar equívocos, el concepto de experiencia es ampliado por Kant (1781 en Amengual, 2007), de la siguiente manera:

la experiencia -en el sentido de lo recibido por la sensibilidad- no es todo el conocimiento, hay que suponer que se da otro elemento (...), que es el que aporta el entendimiento (...) de tal manera que el conocimiento surge por la aplicación de los conceptos puros del entendimiento a las percepciones, al material diverso recibido por la sensibilidad. Es más, este otro elemento, no es algo que posteriormente se aplique a la experiencia, sino que interviene ya en su misma constitución, por el mismo hecho de que ella es conocimiento (Kant, 1781 en Amengual, 2007, p.9).

El concepto de experiencia, a partir de las propuestas de la filosofía, ha adquirido una notable amplitud y se ha extendido más allá del campo teórico para “adentrarse en lo constitutivo del sujeto y de la realidad”, según encuentra Almaguer (2007, p. 25). A partir de estas afirmaciones, hacemos un puente al Enfoque Centrado en la Persona (ECP). Para Rogers (1982; 1998), el concepto de experiencia es central en sus propuestas, por ejemplo, cuando hace la siguiente

afirmación: “el descubrimiento del sí mismo en la experiencia” (Rogers, 1982, p. 108).

Son variadas y nutridas las alusiones que desde el ECP se hacen al concepto de experiencia, por lo que, en el afán de acotar, sólo se incluyen las que consideramos capitales. Para Rogers (1982), el núcleo del acompañamiento (para la promoción del potencial humano, o bien, terapéutico), es lograr que la persona sea *quien es*, y para ello, requiere de “La apertura a la experiencia” (p. 109), pues de esta manera, el autor (Rogers, 1982), responde a la pregunta “¿qué tipo de persona llega a ser el individuo?” (p. 109).

Otra mención importante, es cuando Rogers (1998) se refiere al “*Experiencing del sentimiento*”, con lo que indica que la persona ha asignado “el significado personal de una experiencia” (p. 27), y aunque se refiere a una experiencia de tono emocional, esto tiene una estrecha relación con lo que el autor entiende por “*simbolización*” (p. 27). De manera resumida se puede decir que la elaboración de una experiencia es otorgarle significado a la misma, en tanto, que la vivencia sería aquello que se percibe organísmicamente. Según lo señalado por Almaguer (2007), encontramos que la “experiencia es una percepción comprendida” (p. 9), o en otros términos; “la experiencia es siempre información ya elaborada” (p. 11). Como se puede ver, la propuesta del ECP tiene raíces añejas y se sustenta en las contribuciones que ha hecho la filosofía a lo largo del tiempo.

En cuanto a lo que nos compete, la tarea del facilitador, a decir de Rogers (1982), será acompañar el proceso que logre que los sujetos, que en principio están “muy alejados de su experiencia” (Rogers, 1982, p.67). Esto implica el establecimiento de una relación con los atributos antes señalados, a fin de que se logre, paulatinamente la fluidez (...) y la capacidad de cambiar, reconocer y aceptar sus sentimientos y experiencias, formular constructos provisionales, descubrirse en su propia experiencia como una persona cambiante y establecer relaciones auténticas y estrechas (Rogers, 1982, p. 67).

De esta manera, el facilitador del potencial de las personas toma como eje y núcleo del cambio el contacto con la experiencia, a fin de ir actualizando las asignaciones de significado que se le van otorgando y favorezcan la motivación al cambio, es decir, la capacidad “de avanzar en la dirección de [la] propia madurez” (Rogers, 1982, p. 42). El reconocimiento de esta capacidad es lo que identifica la postura del ECP, pues otorga a cualquier individuo la posibilidad de desarrollarse y crecer, ya que, como en la reseña de Kant (1781) que hace Almaguer (2007), es que el sujeto “el autor de la experiencia” (p. 5).

Por su parte, Lafarga (2005), afirma que la evolución social y el crecimiento personal comienzan con el poder de cada persona, con la valoración de sus propios recursos, sus sentimientos, sus significados, los recursos y limitaciones con los que cuenta, y de esta manera, se vive en responsable de su libertad.

Para esta intervención se consideró la *tendencia actualizante* de Rogers (1985), presente en cada participante como motor para generar el cambio a lo largo de las sesiones vividas en el taller, y que día tras día ellas pudieran ir siendo capaces de ser más conscientes de su experiencia y de los modos de relación que ponen en juego en la crianza de los hijos.

La experiencia vivida conscientemente ayuda a la persona a descubrir su potencial de crecimiento. Este mismo potencial, como escribe Moreira (2001), puede ser visto, tanto como un proceso biológico, como de vida; es la tendencia del ser humano por buscar su desarrollo personal. En general, se hace referencia a la importancia de tomar en cuenta las sensaciones corporales, las emociones y las interpretaciones para tener más contacto con la experiencia vivida y también cómo la apertura a la experiencia es una oportunidad para que la persona acceda a su potencial de crecimiento.

2.3.1 El papel del cuerpo en la experiencia

En la cultura occidental, por lo general se tiene la idea de que el cuerpo está separado de los procesos cognitivos, a decir de Dychtwald (1980), pues no se ve como parte de un todo, cuando uno es tan *yo* como lo demás; el cuerpo suele ser demeritado ante el predominio de la razón. Sin embargo, el cuerpo no sólo es *nuestro cuerpo*, sino que *somos* nuestro cuerpo, tan es así, que se puede llegar a leer la vida de alguien en su cuerpo. Miller (2004), refuerza la idea de atender el cuerpo, de la siguiente manera: “El cuerpo parece insobornable y tengo la sensación de que conoce perfectamente mi verdad, mejor que mi yo consciente” (Miller, 2004, p.117).

Esto se consigue prestando atención a las sensaciones corporales, dándoles su lugar y considerándoles como un lenguaje de nosotros mismos, por lo que es indispensable escucharlo para conocerse mejor. Para Navarro (1999), las personas no sólo se comunican con palabras, sino que también cuentan con el lenguaje corporal y es este el favorito de la expresión emocional, y por tanto, fuente de la experiencia. Con esto se resalta la importancia de conocerse a uno mismo para poder darse cuenta de lo que sucede en todos los aspectos de la persona, lo que Rogers (1998), llama “valoración orgánica [que significa que] el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen (...) tanto en el presente como en el futuro” (p. 44).

Desde el ECP se promueve la confianza en la sabiduría del organismo y en la persona, pues de esta manera encuentra en sí misma el potencial para incorporar las experiencias que tiene o ha tenido en la vida, para que las simbolice adecuadamente (o sea, como le corresponde) y con ello, tenga mayor claridad para orientarse en la vida. Lo complicado es la falta de costumbre de hacerlo pues el aprendizaje que se tiene es no escuchar el propio cuerpo o reinterpretarlo para acomodarse a exigencias provenientes del contexto social. Podemos auto-engañarnos, pero nuestro cuerpo no se engaña, guarda la verdad y si no es

reconocido y atendido termina provocando enfermedad. Así lo dice Abrams (1993):

La verdad acerca de nuestra infancia se halla almacenada en nuestro cuerpo, y aunque consigamos reprimirla, nunca lograremos alterarla. Nuestro intelecto puede ser engañoso, nuestros sentimientos manipulados, nuestras percepciones confundidas y nuestro cuerpo burlado con medicamentos. Pero algún día el cuerpo pasará su factura, porque es tan incorruptible como un niño que, todavía íntegro de espíritu, no acepta excusas ni acomodos, y no dejará de atormentarnos hasta que miremos cara a cara la verdad (p.254).

Como se observa, el cuerpo es depositario de los conflictos personales, pero también de la resistencia a estos. Para ello tiene mecanismos de defensa básicos, por ejemplo, cuando disocia las experiencias y emociones que no puede asimilar, por lo que las *guarda* para cuando se cuente con mejores oportunidades para su asimilación. Teegarden (1981), menciona que los conflictos generan bloqueos de energía que se manifiestan en el cuerpo, que por lo general, se originan en experiencias traumáticas, pero también por el descuido del cuerpo.

El desbloqueo corporal implica ser más conscientes del estado físico, emocional y espiritual, pero, sobre todo, apreciar los estancamientos de la energía corporal, ya que esto da la posibilidad de revivir las experiencias dolorosas a fin de resolver las que están incompletas y así, asimilarlas. Dychtwald (1980), da relevancia a la expresión corporal-emocional, pues el cuerpo es el que alberga a las emociones -y agregamos-, también las experiencias.

2.4 Problemática abordada en la intervención

A continuación se exponen los pilares de la temática que se abordó en la intervención; la maternidad y cómo este concepto ha ido evolucionando, cómo se vive actualmente, y por otro lado, la relevancia de la relación madre-hijo para el

desarrollo psicosocial de éste y por último, la importancia de la comunicación en la relación interpersonal para el desarrollo de las mismas, sobre todo en las relaciones que son más significativas.

2.4.1 La maternidad: una construcción social

La maternidad es un proceso colmado de retos, cambios y nunca exenta de dificultades, es una experiencia que afecta a la mujer en varios sentidos; en sus hábitos cotidianos, identidad, autoconcepto, autoestima, rol de género, madurez psicológica y construcción de vínculos (Pizzinato y Calessio-Moreira, 2007).

Se considera que el entendimiento que se tiene de la maternidad no ha sido el mismo a lo largo de la historia, pues se ha visto permeado por diversos factores sociales, económicos y culturales (Flórez-Estrada, 2014). Como un oficio, tarea o trabajo, la maternidad suele ser considerada como producto de la voluntad de las mujeres y en otras, como una obligación comunitaria o social, por lo que va más allá de lo biológico y del embarazo, pues sobresale que se le atribuye la crianza de los infantes; cuestión que ha perdurado a lo largo del tiempo (Flórez-Estrada, 2014).

La imposición de roles por la división del trabajo provocó que cambiara la manera en que se desempeñaba la maternidad. Debido a la agricultura, la mujer alcanza una posición importante en la sociedad, con poder y prestigio, lo que favorece la emergencia del matriarcado en la cultura (Barrantes y Cubero, 2014). A partir de lo anterior, surge la analogía de la mujer con la tierra, como dadoras de vida y fuentes de riqueza (Beauvoir, 2005).

Posteriormente, las madres se dedicaban al cuidado del rebaño que tenía la tribu, donde, a partir de esta actividad, la mujer pasa a ser subordinada, pues el hombre tenía la obligación de capturar las presas necesarias para tenerlas en su posesión. Con ello inició una decadencia de la posición social, y es para la Edad Media, cuando la mujer ya no es considerada como ser humano si no lograba ser

madre. Esta situación denota cómo la mujer ha sido estrechamente ligada a la condición de la maternidad. También en esta etapa se expone la relevancia de la relación madre-hijo (Beauvoir, 2005).

En el siglo XIX, las mujeres debían estar en el hogar generándose un notable rechazo a las que trabajaban, y fue hasta finales del siglo que se abrió la posibilidad de que las mujeres que tuvieran la necesidad económica pudieran trabajar, siendo aceptado esto por la sociedad de la época (Núñez y Contreras, 2002 en Barrantes y Cubero, 2014).

Una construcción social importante es la idea del *instinto maternal*, lo que se cuestiona en la medida en que se reconoce que la mujer tiene el poder y la decisión de ejercer o no ser madres. Como se puede ver, la forma en que se ha entendido culturalmente la maternidad ha sido constantemente cambiante a lo largo del tiempo. Barrantes y Cubero (2014) lo dicen con estas palabras:

La maternidad cambia con respecto a la época, por ello en la actualidad se hacen presentes una serie de cambios tales como que las mujeres reflexionan acerca de su propia vida, definen por sí mismas las oportunidades, peligros y prácticas con respecto a la maternidad, además se encargan de dar forma y organizar los vínculos con sus hijos, así como decidir acerca de su crianza. De esta manera, estas dan dirección a las experiencias relacionadas con la maternidad a pesar de que esta se encuentra bajo la influencia social, política y económica (...) las madres de la actualidad deben combinar las tareas laborales con las actividades relacionadas con la maternidad, tomándose en cuenta las exigencias individuales y los tiempos disponibles con los que cuenta (Castillo, 2008 en Barrantes y Cubero, 2014, p.38).

Actualmente, se le atribuye a la mujer, en su rol de madre, la responsabilidad en la crianza de los hijos, aunque en algunos casos, se

encuentran más involucrados en esta tarea los padres, situación que en otras épocas no se daba (Barrantes y Cubero, 2014). En esto han influido, las condiciones sociales y económicas, pues se ponen en la balanza, los ingresos requeridos para la subsistencia familiar, la posibilidad del empleo, el desarrollo profesional o dejar a los hijos en manos de terceras personas, con lo que esto implique, en el sentido económico y de bases de la relación madre-hijo (Flórez-Estrada, 2014).

También es pertinente considerar el género como aspecto importante de este *trabajo* que es parte fundamental de la estructura social. Sampedro, Gómez y Montero (2002) lo plantean de esta manera:

La asignación social a las mujeres de los trabajos relacionados con el cuidado, y la no toma en consideración de esos trabajos reproductivos en la organización espacio-temporal de la vida laboral, en particular, y pública, en general, hace que la mayoría de las mujeres experimenten la vida familiar y la vida profesional y laboral como difícilmente compatibles (Sampedro, Gómez y Montero, 2002, p.12).

La posibilidad de que la mujer decida ser madre y no sea *un mandato social*, abre un panorama distinto a la maternidad Flórez-Estrada (2014). Sin embargo, Schwartz (2009), encuentra que: “la mayoría de las mujeres tienen hijos como resultado de la presión social ejercida sobre ellas, que considera la maternidad como sinónimo de su condición de mujeres” (p.118), lo que revela cómo se ha hecho equivalente el hecho de ser mujer y ser madre

La maternidad tardía es ahora un comportamiento más recurrente en ciertos sectores de la población, donde se estructura más el proyecto de vida y se consideran aspectos como: el término de estudios, una situación laboral estable, la realización personal (según las prioridades de cada persona) y la consolidación económica para solventar una familia y atender a los hijos (Sampedro, Gómez y Montero, 2002).

La maternidad es ahora entendida como una situación muy compleja, pues implica cambios importantes en la vida de las personas, particularmente de las mujeres. Sampedro, Gómez y Montero (2002), lo dicen de esta manera: “La maternidad es descrita como una experiencia maravillosa (...) Pero al mismo tiempo las mujeres la perciben como algo absorbente, agobiante, que empobrece, resta individualidad y amenaza la vida profesional. El cuidado de los hijos, sobre todo en los primeros meses, provoca una sensación de aislamiento del mundo y de gran agobio” (p. 32).

Como se observa en este apartado, tanto el entendimiento como la manera de vivir la maternidad, tiene bondades, retos y dificultades que han cambiado a lo largo de la historia, así como la afectación que esto tiene en la condición de la mujer, en el sentido de identidad y género, entre muchas cuestiones más.

2.4.2 La relación madre-hijo

Para este trabajo resulta fundamental considerar el constructo de la relación madre-hijo y la importancia de esta relación que es básica para el desarrollo psicosocial del niño, pues incide en el desempeño de sus relaciones interpersonales y en su manera de convivir socialmente. Prescott (2005), confirma que las primeras experiencias de vida configuran la maduración y el desarrollo de la personalidad, en lo que incide el vínculo con la figura materna (es decir, la madre o quien funge como tal). El autor lo señala así: “It is well established that early life experiences shape the developing brain and behavior and that all future human relationships are influenced by the early human life relationships that begin in the mother-infant/child relationship.” Traducción: “Está bien establecido que las experiencias de la vida temprana moldean el desarrollo del cerebro y la conducta y que todas las futuras relaciones humanas están influenciadas por las relaciones tempranas de la vida humana que comienzan en la relación madre-infante/niño” (p.194). De acuerdo con el autor, es durante la infancia que se va conformando la autoimagen y definiéndose cómo se es, pues en los primeros años de edad no se tiene la maduración suficiente para valorar lo que se va viviendo.

Rogers (1982), menciona que las actitudes parentales hacia los niños habrán de fomentar el desarrollo personal mediante una relación con aceptación y una valoración básica. En cuanto a la relación madre-hijo que fomenta el crecimiento de la persona, Pulido (2011), escribe lo siguiente: “es un proceso de acompañamiento de personas que tienen el derecho a decidir cómo ser, qué hacer, cómo comportarse, en qué creer y cómo integrarse en forma constructiva al grupo social al que desee pertenecer” (p.63); lo que reafirma la relevancia de que las madres de familia adquieran y promuevan estas habilidades relacionales. Debido a la importancia que tiene la relación madre-hijo, se favoreció que las participantes de la intervención que propusimos tuvieran recursos para establecer con sus hijos una relación enriquecedora, que promoviera la congruencia en ellas y sus hijos de manera simultánea y progresiva.

Por su parte, Guadiana (2011), comparte que “revisar la propia historia promete una relación más transparente y facilitadora con los hijos donde su crianza sea menos sintomática y más por amorosa valoración” (p. 84). De esta manera se resalta la relevancia de que las madres de familia reconozcan la participación de sus propias experiencias en la relación con sus hijos, y dado el caso, las actualicen, adquieran otras maneras de simbolizarlas y con ello, logren una mayor congruencia con lo que vivencian de manera corporal, pues de esta manera, se beneficia el crecimiento y la crianza de los hijos.

Las relaciones que se establecen en el transcurso de la vida, pero particularmente, en las etapas tempranas del desarrollo, cuentan con enorme relevancia en la configuración de la personalidad. Aunque Cuervo-Martínez (2010), afirma que “aunque son multidimensionales los factores que afectan el desarrollo de los niños y niñas, es importante identificar la influencia de la familia y de los estilos y pautas de crianza en el desarrollo socioafectivo” (p. 112), también reconoce que es en la familia donde se sientan las bases de la crianza infantil. Solís-Cámara y cols., (2007), señalan que la crianza de los hijos se sostiene en “las actitudes y comportamientos de los padres” (p.112), pues estas inciden en el bienestar subjetivo y el desarrollo infantil o en su entorpecimiento.

En la actualidad, la formación de los hijos se ve sometida al ritmo de vida de las madres de familia, el que es muy apresurado en la actualidad, pues muchas se viven sobre-exigidas en cuanto a las tareas que realizan, la necesidad de contar con mayores ingresos, hacerse cargo del hogar ante la ausencia de la figura paterna, entre otras problemáticas, lo que les obliga a estar constantemente de prisa, con resultados caóticos en la relación madre-hijo.

Algunos autores coinciden en que, en la medida que se vive con más compasión con uno mismo, se puede lograr vivir menos autoexigente y con mucha menos intención de alcanzar metas irreales, lo que ayuda a vivir con menos prisa, estrés y sobre todo con la paciencia (tiempo) para observar, escuchar y atender las necesidades de los hijos; cuestiones que no siempre son alcanzadas por muchas madres de familia.

Abrams (1993), dice que las familias problemáticas suelen serlo porque no disponen del tiempo suficiente para atender lo que necesitan, por ejemplo, mandar los siguientes mensajes a los hijos: “Es bueno curiosear y explorar. Es bueno que pongas a prueba tus propios límites. Es bueno que lo hagas, y que lo hagas a tu manera. Yo estaré aquí. No tienes por qué darte prisa. Te voy a conceder todo el tiempo que necesites. No te voy a abandonar” (p. 302); cuestiones que pueden alcanzar las madres de familia si son acompañadas en las dificultades que viven.

No es suficiente tener las mejores de las intenciones para relacionarse con los hijos, en ocasiones los comportamientos y reacciones de las madres no son lo que ellas mismas esperan para fortalecer la relación, se sabe lo que se desea en la relación, pero no el cómo llevarlo a cabo, y pocas veces se avanza en la dirección esperada.

Al respecto, Pulido (2011), señala que, a veces, los padres tienen la creencia de que los hijos son de su propiedad y por lo tanto tienen la obligación y el derecho de hacer con ellos lo que decidan, implantarles sus creencias e ideas, y consideran que ser “buen padre” es lograr que los hijos sean educados dentro de

sus estándares. El autor sugiere que para ser padres es más importante, mostrar la comprensión empática, la aceptación incondicional y una relación congruente.

Este autor (Pulido, 2011), agrega que cuando los hijos tienen un comportamiento incongruente, ello denota que se encuentran en conflicto y que esto suelen demostrarlo mediante conductas defensivas, las que, por lo general, son castigadas, complicándose así la relación padre/madre-hijo, lo que puede tener consecuencias graves en la vida de los hijos.

La intervención se hizo con base en la teoría de Rogers (1982; 1998), el Enfoque Centrado en la Persona y se buscó que las participantes experimentaran en el grupo una relación con las cualidades señaladas en el ECP, particularmente, la congruencia, como la que se pretendía que ellas promuevan con sus hijos.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo se narra el proceso de la intervención, se describe sesión por sesión lo que sucedió con las participantes y la facilitadora, las actividades que se desarrollaron y los cambios en la planeación original propiciada por la dinámica de grupo que se fue presentando durante las sesiones, lo que provocó algunos ajustes e improvisaciones en la intervención.

3.1 Narración de la Intervención

Sesión Uno: Bienvenida y Congruencia

Para la primer sesión nos anticipamos una hora antes de la cita del taller, para tener la calma de instalar la videocámara, conectar la computadora con el proyector, montar la mesa de coffee-break, acomodar las sillas y preparar el material unos minutos antes de la sesión para recibir tranquilamente a las madres de familia.

Arribaron las primeras madres de familia muy puntuales, nos saludamos y esperamos durante 10 minutos a otras mamás, después les solicitamos que pasaran, dejaran sus cosas en las sillas y formáramos un círculo alrededor de la manta con las flores y la vela.

Como bienvenida ejecutamos una danza circular. Dimos las instrucciones para hacer la danza de los pasos, el significado de la danza y explicamos por qué la necesidad de compartir esta experiencia y posteriormente danzamos. Mencionamos que para romper el hielo, es imperativo concentrarnos solamente en el grupo, dejar los pendientes de la calle afuera y empezar a hacer ajustes dentro del grupo para expedir la adaptación. Muy buena respuesta por parte de las participantes, todas bailaron y tenían expresión facial de disfrutarlo.

Como apoyo llevamos una presentación para usarla como guía de todas las actividades que teníamos preparadas para la sesión, pero falló la conexión y no se logro mantener la proyección, por lo que fue necesario improvisar y continuamos comentando lo que seguía mientras la auxiliar nos apoyaba con la parte de videograbación, posteriormente fue a solicitar ayuda a las personas de sistemas de la institución. Mientras tanto empezamos e informando acerca de los puntos que se iban a desarrollarlo durante la sesión, mencionando el propósito general del taller y los temas de las sesiones.

Para la presentación de todas las participantes, solicitamos que cada una dijera su nombre, cuántos hijos tenía, y algo que no adivinarían de ella. Cada una se presentó y dijo lo que se les había solicitado, con esto se logró empezar a conocernos, y hubo momentos de risas con los comentarios de las madres de familia. En esta parte de la sesión nos presentamos como facilitadora, compartimos cual ha sido la trayectoria académica y la experiencia en el ambiente de Desarrollo Humano.

Se realizó una actividad llamada Autógrafos, en donde se le entregó a cada participante una hoja con veinte características generales de personas y se les pidió que escogieran diez y consiguieran firmas para cada una. Todas participaron muy entusiastas y hubo muchas risas y comentarios agradables durante la actividad. Posteriormente nos sentamos a compartir qué nos había pasado a cada una y hubo algunas que compartieron que les llamó la atención que algunas personas tuvieran la percepción de alguna de las características que no coincidían con ellas, situación que fue vivida de diferente manera, ya que a una persona no le fue agradable, mientras a otra le pareció sorprendente, pero agradable.

Tuvimos 10 minutos de coffe-break, y regresamos al grupo. La conexión se restableció y se pudo continuar con el apoyo de la presentación. Entonces revisamos qué necesitábamos para poder trabajar en grupo de una manera enriquecedora para todas y solicitamos que cada una expresara una cosa que le pedía al grupo y otra que ofrecía al grupo. Muchas coincidieron con la confidencialidad, en pedirla y ofrecerla. Les compartimos algunas sugerencias que

se tenían para el grupo, estas fueron; puntualidad, confidencialidad, apagar celulares, participación activa, comentarios compartidos al grupo, hablar en primera persona, y tener un diario emocional. Todas estuvimos de acuerdo en todos los puntos y nos comprometimos a seguirlos durante las siete sesiones.

Después compartimos la propuesta de Congruencia del taller, cómo la presenta Carl Rogers, desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP).- Comentamos que el ECP está basado en la Sabiduría orgánica y la Tendencia actualizante de cada persona y las condiciones necesarias para que esto se lleve a cabo, que son; la aceptación, la empatía y la congruencia, donde nos detendremos más y desglosaremos durante el taller. También mencionamos los elementos que son necesarios para vivir en Congruencia según Rogers, que prácticamente sería que la coincidencia entre el pensar, percibir y sentir, para no tener espacio entre el “self” y el “self ideal”.

Terminando la explicación de Congruencia, hicimos un ejercicio, “la pasita”, que consiste en dos experiencias, la primera tomar una pasita y comérsela y revisar qué le pasó a la persona; la segunda experiencia es, tomar una pasita, observarla, tocarla, olerla, sentirla, imaginar dónde fue plantada, dónde creció, cómo fue cosechada, cómo fue distribuida comercialmente y cómo es que llegó a sus manos, entonces comérsela, y revisar qué le pasó en esta experiencia. Todas reportaron que les supo mucho mejor, algunas lo expresaron como más dulce, otras más suave, en general la experiencia fue mucho más placentera que la primera.

Una participante nos compartió cómo había vivenciado la experiencia, estas son sus palabras:

Nos hiciste conscientes de todo, de todo el proceso, bueno en mí caso me hiciste irme a ver las hojas de parra, en mi mente me trajiste la uva, cómo fue deshidratada, cómo llegó a estar así, como hacerme consciente de todo y eso hizo que el sabor, el tacto, el olor se agudizaran en mis sentidos.
(Kina,S1)

También explicamos la Rueda de la conciencia, cómo hacerla, pues la tarea sería hacer una con alguna experiencia de la sesión y hacer apuntes en el diario emocional. El diario emocional tiene como objetivo registrar todo lo que las participantes se dan cuenta en las sesiones, con los diferentes ejercicios y durante la semana entre sesiones. Les solicitamos que durante la semana se detuvieran por lo menos tres veces y registraran su experiencia.

Por último, sugerimos para cerrar la sesión que cada una dijera una palabra que describiera cómo se iban. Cada una dijo su palabra, en general, todas se fueron satisfechas.

Se lograron cumplir los propósitos de la sesión, el primero, establecer acuerdos grupales, y lo realizamos de una manera conjunta, el segundo fomentar confianza en las participantes y ellas reportaron al final de la sesión que se sentían cómodas para compartir. El tercer propósito informar y explicar qué es la Congruencia desde la propuesta de Rogers, y también reportaron haber tenido claro el concepto de la propuesta del taller. En conclusión consideramos que fue un buen inicio del taller.

Sesión Dos: Pensamientos

Empezamos la sesión con la bienvenida, preguntamos cómo les había ido con las tareas y las participantes empezaron a comentar cómo les había ido en la semana, algunas pedían disculpas por no haber hecho los ejercicios sugeridos para la semana y otras comentaban de las diferencias que veían en ellas en distintas experiencias.

“Pau”, una participante, nos compartió que en los últimos cuatro meses, después del fallecimiento de su esposo, la relación con las hijas del primer matrimonio de su esposo, había sido muy estresante y angustiante para ella, y cada que veía un mensaje o llamada de ellas se alteraba mucho, y en la semana pasada tuvo una experiencia, recibió un mensaje de una de ellas y antes de abrirlo

se puso muy nerviosa, después se acordó de la Congruencia y pensó que no iba a dejar que ellas le quitaran la tranquilidad, por lo que decidió responder el mensaje y tranquilizarse, algo que antes no podía conseguir en todo el día, ahora le tomo 40 minutos.

Otra participante, “Mar” nos compartió que en una ocasión su hijo menor estaba haciendo berrinche y ella solamente se detuvo a ponerle atención, a estar presente con él y el niño inmediatamente dejó el berrinche, hasta se sorprendió de ser atendido, pues nos comenta “Mar” que en otras ocasiones sólo buscaba la solución al problema que ocasionaba el berrinche pero no se dedicaba a estar más atenta al niño.

“Naty” comentó que la experiencia con su hija había sido sorprendente para ella, y se dio cuenta que la misma actitud que tengas cuando le dices las cosas a los niños es la actitud con la que lo reciben, por lo que ayer comentó algo tranquilamente, pensando que la hija reaccionaría en términos negativos y sin embargo la hija asimiló el mensaje también de forma tranquila.

Otra participante, “Kina”, nos compartió algunas de las diferencias que percibió en la semana, de las paradas que tuvo oportunidad de hacer y de cómo disfrutó cada uno de esos momentos y como esas paradas hicieron cambiar su dinámica familiar y con los amigos de su hijo.

Con la intención de que las participantes pudieran ver los pensamientos como una parte del Ser, hicimos una actividad que se llama “La Cascada de Pensamientos”, es una meditación que propicia que la analogía ingrese en el torrente de pensamientos y lo relacione con una cascada de agua. Esta actividad fue muy clarificadora para las participantes pues reportan que ahora pueden ver sus pensamientos como algo separado de su presencia y con esto les abre posibilidad de escoger en cuáles mantenerse y poder ser observadoras de los pensamientos.

Por medio de una presentación revisamos la Actividad mental, con la intención de entender la temporalidad de los pensamientos, y para poder vivirlo hicimos una actividad que se llama “Ensayo y angustia”, que consiste en pedirles que cierren los ojos e imaginen que en ese momento se les pedirá exponer algo acerca de ellas mismas enfrente de todas sus compañeras, y después cancelar la petición. Las participantes se dieron cuenta que solamente imaginarlo les provoca angustia y lo relacionaron con varias otras experiencias cotidianas.

Una participante nos compartió cómo había vivenciado la experiencia, estas son sus palabras:

Pues cómo la mente te juega, mientras dijiste prepárate para pasar al frente, te vas programando, empiezas a sentir como el nervio porque vas a hablar en público, y en automático en cuanto dijiste no vas a hacer nada, se cancela la participación, yo en mí sentí todo, haz de cuenta que como una tranquilidad.
(Kina,S2)

Se realizó una actividad de Identificación con la finalidad de que las participantes se dieran cuenta de qué tanto su actividad mental esta puesta fuera de su persona y qué consecuencias sentidas conlleva.

Por otro lado, compartimos la Distorsiones cognitivas de Beck, con el objetivo de que revisaran en sus pensamientos que tan cercanos o lejanos están de la realidad, también se hizo una actividad para identificar algunas distorsiones en ejemplos escritos.

Al final, recordamos cómo se hace la rueda de la conciencia y les dijimos que como tarea quedaba colorear una hoja que entregamos con Mandala, con la intención de que en la semana se dieran tiempo de estar conectadas con ellas mismas conscientemente.

Sesión Tres: Sensaciones Corporales

A partir de la revisión de las primeras dos sesiones, en esta tercera sesión un objetivo como facilitadora era fomentar más la reflexión, la expresión de las participantes respecto al tema de la sesión, por lo que al iniciar la sesión hicimos la pregunta de ¿cómo estaban?, ¿cómo les había ido en la semana con lo que hemos venido viendo? a lo que respondieron con sus diferentes experiencias. Con la intención de invitar a las participantes que no habían compartido en otras sesiones, directamente le preguntamos a “Ely”, a lo que ella con entusiasmo nos compartió que se le dificultaba mucho expresarse, y más por escrito.

La primera actividad estructurada que teníamos preparada es una práctica de Atención a la respiración, que consiste en concentrarse en el ritmo de su respiración, darse cuenta qué les distraía y regresar la atención a la respiración. Esto con la finalidad de entrenar el dominio de la atención, en este caso en la respiración. Al terminar la experiencia preguntamos qué les había pasado, que tanta dificultad habían tenido para regresar la atención a su práctica, a lo que las participantes respondieron con diferentes comentarios.

Se les compartió los conceptos de Sensaciones y Percepciones según Dychtwald (1980), y la importancia de considerar el cuerpo como parte fundamental de nuestro Ser. Posterior a esto hicimos una actividad para promover la atención a los sentidos, se hicieron parejas, se nombraron A y B en cada pareja, las A se taparon los ojos con unos antifaces y las B les presentaron diferentes estímulos para que las A pudieran poner atención en lo que les pasaba, una vez que terminaron los estímulos cambiaron de rol y las A presentaron los estímulos mientras las B tenían los ojos tapados. A las participantes les costó trabajo separarse de los pensamientos en la experiencia y lograr poner la atención en sus sensaciones nada más, resultado normal y esperado.

Al finalizar la actividad de los estímulos, hicimos un coffee-break, para descansar un poco e ir al baño, algunas participantes tenían la necesidad de lavarse las manos después de las texturas percibidas. Regresamos del descanso

e hicimos una actividad llamada “Bloqueos físicos”, con el objetivo de sensibilizar las sensaciones internas a través de identificar bloqueos corporales, se les pidió a las participantes escanear poco a poco y lentamente su cuerpo e identificar en dónde sentían tensión o bloqueo y registrarlo en la hoja con la silueta de cuerpo. Terminando se preguntó cómo les fue, a lo que respondieron que no fue fácil identificarlo del momento presente, algunas pusieron las tensiones que tenían días sintiendo.

Después de esta actividad revisamos un poco el tema del proceso corporal basado en Kepner (1992) y se les compartió el mapa corporal de las emociones, que resulto de la investigación de Lauri Nummenmaa, (Universidad de Alto). También se discutió al respecto y las participantes compartieron sus puntos de vista. “Gema”, una de las participantes, nos comentó que ella se dio cuenta que el cuerpo debe ser escuchado pues refleja las emociones vividas, estas son sus palabras:

Que lo que sentimos emocionalmente se refleja también en nuestro cuerpo... Entonces eso ahora yo como que me sirvió darme cuenta que asocias, que tiene como en común lo físico y lo emocional. Yo también sentí que hay que escuchar tu cuerpo (Gema, S3).

En este punto de la sesión, revisando el tiempo, nos pareció que podíamos hacer la última actividad planeada, aunque no quedaría mucho tiempo para compartir, sin embargo, tomamos la decisión de destinar el tiempo restante a compartir cómo estábamos con todo lo vivido en la sesión y en las anteriores. Se los comentamos y estuvieron de acuerdo, por lo que empezaron a compartir sus diferentes experiencias.

Para terminar, pedimos que todas dijeran cómo se iban con una palabra, para provocar que todas participaran y para saber cómo estaban al final de la sesión. Al final, comentamos de la tarea para la semana, así mismo les recordamos hacer su rueda de la conciencia de la sesión, y les pedimos responder el informe de la sesión. Nos despedimos con un abrazo y se fueron.

Sesión Cuatro: Emociones y Sentimientos

Esta sesión la iniciamos con la pregunta “¿Cómo llegamos?”, lo que hicimos fue recapitular un poco todas las sesiones pasadas, pues como tuvimos una semana cancelada, en ésta sesión, nos pareció pertinente hacer un pequeño resumen de lo que habíamos vivido hasta el momento, para poder sentirnos todas en el mismo contexto y poder iniciar esta sesión más uniformes.

Posteriormente revisamos un poco de teoría acerca de las Emociones y Sentimientos, vimos la diferencia entre esos dos conceptos según Antonio Damasio (1995), así como la aportación en la diferenciación por parte de Rosa Larios como menciona Amelia Macías (2010). También repasamos más información de Emociones según Joseph Redorta (2006). Revisamos la inteligencia emocional de Daniel Goleman (1995).

También hicimos una actividad que tenía el objetivo de reflexionar el cómo habían aprendido a vivir con las emociones en su núcleo familiar. Con esta actividad “Mar”, se pudo dar cuenta que de la misma manera con la que fue aprendiendo a usar sus emociones en su familia, es como ahora está enseñando a sus hijos. También “Jus”, descubrió que la manera en la que su esposo usa sus emociones es la manera en la que su familia nuclear también acostumbra a hacerlo. Una participante nos compartió que se dio cuenta de cómo había aprendido a vivir sus emociones en su familia, esta es su expresión textual:

A mí lo que me ha gustado, es que no hay que calificar las emociones, porque generalmente si dices: ahhh ya me enojé o exploté o lo que sea ¿y por qué?, y es al contrario, entenderlo y a lo mejor enfocarlo, y eso está padre, porque si tienes tantos tabús, a lo mejor algunos adquiridos y otros que te los impusieron de está bien o está mal (Ale, S4).

Teníamos contemplado hacer una actividad de una Lectura de Poemas para provocar espacios de emocionalidad y no tuvimos el tiempo, pues hubo más tiempo de reflexión de lo que teníamos planeado. Después tuvimos un tiempo para

un descanso, tomar un poco de café e ir al baño, pasaron 10 minutos y retomamos la sesión. Una vez reincorporadas, vimos una propuesta para el uso constructivo de las emociones, basado en Joseph Redorta (2006).

“Ale” nos compartió que últimamente ha estado viendo en la relación de sus hijos muchos comportamientos que su hijo grande refleja ante su hijo menor, detalles actitudes que ella también hace, lo que le hace creer que los hijos son un espejo, algunas escenas le han gustado y algunas no, por lo que lo ve como una posibilidad de crecimiento personal, de hacer ajustes en ella que puedan hacerle acercarse a ellos de la manera que más le satisfaga.

Después hicimos otra actividad llamada “Palabras y Emoción”, consistía en escuchar algunos fragmentos de cinco diferentes melodías, con el propósito de identificar las emociones que se expresaban en las diferentes experiencias y compartirlo a partir de sólo palabras con alguna compañera. Finalmente tuvimos un cierre donde cada una se expresó con una palabra cómo se iban de la sesión. Revisamos la tarea para la siguiente sesión y todos los pendientes de reportes, informes de sesiones o ruedas de la conciencia.

Sesión Cinco: Implicación en la relación madre-hijo (Comunicación)

Con la intención de saber cómo les había ido en la semana a partir de la última sesión, iniciamos con una pregunta: ¿Cómo llegamos? Y algunas participantes nos compartieron cómo les estaban pasando cosas en los últimos días.

Una de las participantes, “Pau”, nos compartió que cuando empezamos el taller, no se daba cuenta de algunas cosas, y nos comentó que hacía tres semanas que no tenía alguien que le ayudara con las labores de la casa, y que en otra ocasión ya le había pasado y aquella vez se puso furiosa, todos los días estaba de mal humor, en esta experiencia fue diferente, ahora siente que identifica qué le pasa, se sentó a platicar con sus hijas a compartirles que se le hacía muy difícil ella sola con todas las tareas de la casa, les expresó sus sentimientos

respecto a la situación y les pidió de su colaboración para que todo estuviera limpio y en orden y así las tres disfrutar de una rutina más agradable. “Pau” quedó sorprendida de que las niñas tuvieran una comprensión de lo que le estaba pasando y compartieran las tareas con una actitud muy positiva.

A partir de esa conversación las tres tuvieron momentos muy disfrutables a la hora de hacer labores de la casa juntas. También se dio cuenta que depende de la actitud con la que la mamá toma la situación las hijas también toman la misma y eso puede provocar situaciones difíciles y de estrés o agradables y cooperación. Estas son las palabras que nos compartió:

En toda la semana y media no he discutido con ellas, o sea no les he gritado, no me he enojado, de verdad creo que no me he enojado, no las he regañado, no se han peleado entre ellas, es extraño, no sé por qué tienen una semana y media que no se pelean... pero yo ayer decía... como reconociendo que me sirvió haber hablado con ellas y decirles: estoy enojada y estoy de malas porque tengo que hacer todo yo y ustedes no me ayudan y estamos solas las tres, entonces necesito que me ayuden... y ahorita que bajé así corriendo de arreglarme y todo, me dijo mi hija: mami te ves muy bonita, y yo: ay gracias mi amor, y dice: es que estás sonriendo, y la verdad fue como muy gratificante hoy en la mañana que me dijera eso” (Pau,S5).

También escuchamos a “Gema”, nos compartió la etapa difícil que estaba pasando, nos compartió que ella no estaba de acuerdo con la creencia de que los hijos eran espejo de las mamás, porque ella estaba pasando por una etapa difícil con uno de sus hijos, el niño ha estado reaccionando agresivamente con algunos niños debido a que tiene él ha sido diagnosticado una deficiencia en el flujo natural de sustancias cerebrales, ella lo comentó así: “*él tiene un problema que hay una sustancia que no le llega al cerebro*”, y eso le provoca cambios dramáticos neuronales. Al final de su compartir “Gema” se dio cuenta que le ha sido muy difícil vivir con esos juicios y que la situación le ha parecido vivirla sola y con mucho enojo.

Con esta situación “Ely” se sintió identificada porque también su hijo fue diagnosticado con Hiperactividad y también la ha pasado difícil para llevar la situación, en ocasiones se ha sentido desesperada pero sabe que con la intención y con esfuerzo todo saldrá bien.

Una vez que terminaron de compartir vivencias importantes, dejamos un pequeño espacio en silencio y después retomamos la sesión, revisamos teoría de Comunicación, pues no hay relación sin comunicación y es importante revisar los puntos relevantes para poner atención a ellos y mejorar la relación madre-hijo, y compartimos opiniones acerca de la teoría.

Después hicimos un descanso para tomar un poco de café, ir al baño y estirarnos. Regresando del coffee-break, hicimos un ejercicio de Escucha activa, aunque lo teníamos programado antes del descanso, el momento de compartir provocó la modificación de los tiempos. En la actividad, algunas participantes nos comentaron qué les había pasado durante la experiencia, estas son sus palabras:

Sí, porque a mí me pasa con los niños de repente, no sé, que espérame tantito, como que sientes que puedes escucharlo pero la verdad es que lo escuchas a medias (Jus,S5).

Pues que por ejemplo estás platicando y si la otra está distraída, pues no estás platicando con alguien más, tú sientes que estás platicando pero si la otra no te atiende pues no hay congruencia, no te sientes como realmente escuchada (Andy,S5).

Teníamos planeado una actividad de Tres historias, pero el tiempo ya no nos alcanzó. Al final, hicimos un cierre corto, pero sí nos interesó escuchar cómo se iba cada una, pues fue una sesión fuerte y no queríamos descuidar a las participantes.

Todas expresaron cómo se iban y hubo algunos comentarios interesantes, en general todas se fueron conmovidas, muy reflexivas y con un sentimiento de

empatía entre ellas mismas. “Pau” nos compartió que el taller había sido muy enriquecedor para ella, que ha logrado vivirse más congruente.

Yo te quiero decir algo rápido... han pasado las sesiones y hoy me doy cuenta que no solamente tengo, sí es cierto, no solamente tengo ese dolor y este curso me ha servido mucho para tratar de ser más congruente y tratar de: a ver ¿estoy triste?, a ver hija estoy triste por esto, estoy enojada por esto, como a ser más, me ha servido muchísimo, de verdad no tienes una idea de cuánta congruencia he tenido estas últimas semanas en mi vida, a pesar del dolor que tengo no es tan fuerte ese dolor, y te lo quiero decir, que estoy muy agradecida por eso (Pau, S5).

Sesión Seis: Cierre

Iniciamos esta sesión con la pregunta obligada: “¿Cómo llegamos?”, en este espacio se abrió la posibilidad de que las participantes compartieran algunas experiencias que vivieron en la semana. Revisando qué les había pasado en la semana pasada, “Ely” nos compartió que le había ido súper bien con su hijo, en su casa se sintió más armonía y paz, ya no había regañones, lo que le pedía a su hijo le contestaba que si le daba un poco más de tiempo y ella concedía cinco minutos más y el niño antes de ese tiempo se acercaba a ella y decirle que estaba listo para la siguiente actividad, lo que a ella la tenía muy sorprendida, su hijo regresaba con estrellitas en su tabla de comportamiento, se dio cuenta que usando otra manera de comunicarse con su hijo funciona mejor la relación, antes usaba mucho la palabra “no” y ahora buscar otras alternativas para solicitarle sin usar el “no” y le ha funcionado estos últimos días.

Otra participante nos compartió una de sus experiencias en la relación con su madre, nos comentó que su mamá no vive en Guadalajara y la semana pasada estuvo en su casa, en otras ocasiones habían vivido semanas difíciles, pues como

se parecen mucho en tipo de carácter, se confrontan mucho y su relación se vuelve complicada. En esta visita “Ámbar” compartió con su mamá algunos conceptos y experiencias del taller y pudo darse cuenta que fue muy diferente cuando podía reconocer una emoción, analizarla y hacer algo diferente y que su mamá también pudiera permitirse vivirlo diferente, eso comenta “Ámbar”, provocó que vivieran una relación más cercana y disfrutable entre ellas.

Hicimos una recapitulación de todos los temas vistos en el taller; los pensamientos, proceso corporal, los sentimientos, la comunicación en la relación madre-hijo. Propusimos una actividad para revisar el proceso de cada una en el taller, el objetivo era que cada participante inventara un cuento relatando el cómo iniciaron y cómo terminaron el taller, y al final las que quisieron compartieron su cuento.

Como se alargó un poco esta actividad y algunas que terminaron la actividad empezaron a distraerse se llegó al acuerdo de hacer el coffee-break y después compartir las que estaban interesadas en hacerlo. “Jus” nos compartió su cuento, nos contó acerca de una semillita que se sentía diferente porque a su alrededor había muchos árboles, lo diferentes sentimientos que esto le provocaba, pasó el tiempo y la semillita se convirtió en una ramita que pudo salir de la tierra y ver la luz del sol, entonces se dio cuenta de que como ella había muchas que estaban creciendo, y se sintió feliz, no solo por sentirse parte de un grupo, sino también por reconocer todo lo que vivió, lo que creció y lo que le permitió llegar a ser, terminando nos mostró su dibujo en la hoja, una bonita flor rosa.

Otra participante nos compartió su cuento, “Ale”, se trataba de una princesa que quería ser gimnasta pero tenía miedo a exponerse a lo desconocido, dudaba en poder lograrlo, lo intentaba y en muchas ocasiones lo lograba pero en otras perdía el equilibrio y caía, decidió tomar un curso que le ayudó a identificar sus fortalezas y enfocar sus fuerzas en sentimientos positivos, a levantarse tras una caída y al pasar los meses se dio cuenta que tenía mucha fuerza en sus piernas y disfrutaba mucho de la gimnasia, algunos días se ponía triste y sentía enojo cuando no le salía bien, pero era mayor su felicidad y orgullo, así que optó por

disfrutar cada vez más los días de logro y a compartir con los que le rodean ese sentimiento. Ahora si bien sigue cayendo en ocasiones de la barra, le es más sencillo enfocarse en los buenos saltos y en seguir mejorando, terminó con una frase típica: “Y colorín colorado, este cuento se ha acabado”.

Después del receso, las participantes se organizaron y nos entregaron un regalo de agradecimiento por el taller, nos expresaron sentimientos muy bonitos fue un momento muy conmovedor para todos, les agradecemos que hubieran sido parte de este proyecto y del crecimiento personal y profesional.

Posteriormente hicimos otra actividad, que tenía como propósito hacer dos cartas de agradecimiento, una a un amigo y otra a un no-amigo, con la finalidad de practicar la autorregulación emocional, y romper la inercia del enfoque en lo negativo. Algunas participantes expresaron que les fue más difícil hacer la carta para un no-amigo.

Después tuvimos un espacio de tiempo para compartir cómo nos íbamos del taller en general. Y todas en general expresaron gratitud hacia el grupo, reconocimiento respecto a su proceso de crecimiento personal durante el taller y reflexión de las muchas posibilidades de seguir desarrollándose. A continuación, se comparten palabras de cierre que algunas participantes dijeron:

Tuve muchas herramientas como para ser esa raíz de la que hablaba “Jus”, como para con todo lo que nos diste fortalecer esa raíz y poder crecer como una familia fuerte y congruente (Gema,S6).

Yo lo que sí me di cuenta durante todas estas semanas es que a veces como que, sí tenemos que darnos el tiempo para nosotras mismas, no sé, a veces dejas de hacer cosas por darle gusto a tus hijos y como que te vas quedando un poquito como al último tú. Y también pararte a escuchar tú lo que tú quieres, lo que tú sientes y luego ya tienes más para dar a los demás (Andy,S6).

Me siento muy orgullosa por el trabajo que realizamos, reconocemos las habilidades que hemos desarrollado, que podemos ver cómo estas impactan en otras vidas, y también podemos darnos cuenta que nos hace falta mucho por seguir aprendiendo, nos parece importante seguir en la práctica, pues estamos conscientes que por más teoría que leamos de los expertos en el ECP, hasta que tengamos la experiencia logramos hacer nuestro el conocimiento. Esta idea la tenemos muy presente en las sesiones por lo que procuramos hacer del momento algo significativo para cada participante y así poder suponer que se llevan algo relevante de la sesión.

Estamos muy agradecidas por todo el proceso, que tuvo momentos de angustia, de desesperanza, frustración, y por otro lado, entusiasmo, agradecimiento, esperanza y confianza, pero en general la experiencia para nosotros fue muy enriquecedora como facilitadora, pero sobretodo como persona.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

En este capítulo se organiza, sistematiza y analiza la información y datos que se obtuvieron durante el taller para dar respuesta a las preguntas de análisis de la presente intervención.

4.1 Organización de la información recabada

Para este taller se utilizaron varios instrumentos de recolección de información, entre estos están: cuestionario de inicio y fin del taller, bitácoras, transcripciones, audiograbaciones, videograbaciones, y los productos de cada actividad realizada en el taller y tareas. Con el fin de organizar la información obtenida en el taller se generó la siguiente tabla:

Tabla 3. Identificadores de la información

Sesión	Consentimiento Informado	Cuestionario Inicial	Bitácora	Transcripción	Audiograbación	Videograbación	Producto de la Actividad	Tarea	Cuestionario Final
0	COI	CI							
1			B1	T1	A1	V1	PA1		
2			B2	T2	A2	V2	PA2		
3			B3	T3	A3	V3	PA3	TA3	
4			B4	T4	A4	V4	PA4		
5			B5	T5	A5	V5			
6			B6	T6	A6	V6	PA6-A y B		CF

Fuente: Elaboración propia

En la tabla anterior se muestran los identificadores de cada fuente de donde se obtuvo la información para su posterior análisis de y sustentar los resultados del taller. Como se puede observar, se generaron varios instrumentos, cada uno con diferente finalidad.

Se tomó la letra inicial de cada instrumento y en las ocasiones que se presentaban dos elementos con la misma, se agregó la segunda letra, también se utilizó una numeración según se iba presentando en el transcurso del taller. Al final se revisó que todos los documentos obtenidos tuvieran código y ninguno se repitiera.

Tabla 4. Instrumentos de recolección de la información y su finalidad

Instrumentos de recolección	Objetivo
“Carta de consentimiento informado”	Asegurar la voluntad de las madres de familia de participar en el taller
Cuestionario Inicial	Revisar el estado general de las participantes
Bitácoras	Dar cuenta de lo ocurrido cada sesión
Transcripciones	Obtener información para el análisis del proceso de las participantes
Audiograbaciones	Fuente para las transcripciones
Videograbaciones	Fuente detallada para las transcripciones
Producto de la Actividad	Desarrollar la actividad
Tarea	Llevar a casa la posibilidad de extender el propósito del taller
Cuestionario Final	Contrastar las respuestas con el Cuestionario Inicial

Fuente: Elaboración propia

El “Consentimiento informado” fue necesario para asegurar la voluntad de las madres de familia de participar en el taller, el “Cuestionario inicial” sirvió para revisar el estado general en el que iniciaban y al final contrastarlas respuestas con el “Cuestionario final”.

Las audiograbaciones y las videograbaciones tuvieron la función de ser fuente detallada para las transcripciones. Las transcripciones son el instrumento del que más se obtuvo información para el análisis del proceso de las participantes. Las bitácoras daban cuenta de lo ocurrido cada sesión, en general de la logística, las actividades realizadas, y la vivencia de la facilitadora.

Algunas actividades del taller tenían la necesidad de usar hojas o responder algunos ejercicios, esos documentos también se registraron. Por otro lado, en una ocasión la facilitadora dejó una tarea, con la finalidad de que pudieran llevar a casa la posibilidad de extender el propósito del taller.

Para este trabajo se organizaron las fuentes de información por medio de identificadores con el fin de que al hacer uso de la información necesaria, se pudiera hacer identificar la fuente. También es útil esta organización, pues facilita la identificación de las unidades de sentido, que son fragmentos de texto indispensable para el análisis y el reporte del mismo.

4.2 Preguntas de análisis de la intervención

Una vez organizada la información recolectada de la intervención, se dispuso a revisar, analizar y reflexionar acerca de lo manifestado en el taller y se retomaron el objetivo general y los específicos, y a partir de esta información se derivaron las siguientes preguntas de análisis para el presente trabajo.

Pregunta central

- ¿Qué aprendizajes en torno a la congruencia emocional reportan las participantes a partir de su participación en el taller?

Preguntas secundarias

- ¿Qué reflexiones hacen las participantes sobre la influencia de la congruencia personal y la relación con sus hijos?
- ¿Qué cambios en su manera de relacionarse con sus hijos reportan las participantes?

4.3 Inmersión en los datos y proceso de estructuración de los datos

4.3.1 Marco metodológico

El proceso de sistematización y análisis de la información de la intervención realizada, se llevó a cabo dentro del marco de la metodología cualitativa, y de los recursos del método fenomenológico y el hermenéutico.

La metodología cualitativa es un método que procura describir de forma detallada comportamientos, personas, hechos, interacciones observadas, así como también considera experiencias, pensamientos, creencias, actitudes, etc., que los participantes experimentan, es por eso que la investigación cualitativa considera las cualidades.

Hernández y cols. (2014) mencionan que la investigación cualitativa se fundamenta en una perspectiva interpretativa centrada en el entendimiento del significado de las acciones de seres humanos, usa como datos las descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

Se eligió esta metodología por considerarse de un estudio referente a comportamiento, actitudes, y temas subjetivos de las participantes, ya que la metodología cualitativa tiene las propiedades que coinciden con el tipo de información que se desea obtener.

El método fenomenológico (Guedes y Moreira, 2009) aportó la oportunidad de extraer lo que sucedió en el taller, de dar una estructura interpretativa de los

alcances de la intervención. Martínez (2012) describe la fenomenología como el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por la persona. En la intervención se utilizaron algunos recursos de éste método, lo que permitió respetar la experiencia de cada participante para así lograr obtener resultados derivados de esa detallada observación.

El método hermenéutico es un proceso por el cual se puede conocer la vida psíquica con la ayuda de signos que se encuentran en las personas y son sus manifestaciones (Martínez, 2002). Propició tener una interpretación de lo que ahí sucedió de un manera cuidadosa, respetable y productiva. Utilizar algunos recursos del método hermenéutico ayudó a que el análisis a partir de la interpretación de los datos de la intervención, para que se pudieran interpretar de una manera más acertada.

4.3.2 Procedimientos metodológicos

El análisis se llevó a cabo de manera inductiva, es decir, que las categorías fueron construidas desde la lectura e interpretación de los datos, se hizo lectura detallada de cada instrumento para poder definir en qué código podría establecerse y que esa información pudiera ser de relevante utilidad.

La codificación consistió en leer cada instrumento, revisar si existía información relevante para el análisis y crear un código que describiera lo que estaba expresando la información y que al mismo tiempo pudiera estar agrupando a varias secciones de expresión de las participantes captadas en alguno de los instrumentos.

El proceso de codificación no fue una tarea fácil, ni rápida, pues en la revisión de la primera bitácora se encontró con varias posibilidades de codificación y se tuvo que considerar algunos puntos para decidir cuál sería la manera que mejor convendría al desarrollo del trabajo, por lo que se tomó la decisión de hacerlo más detalladamente para no perder información valiosa.

A pesar de que desde el inicio se tenía contemplado codificar todos las fuentes de información, una vez codificadas las bitácoras se consideró muy importante codificar otras evidencias que se obtuvieron del taller con la finalidad de rescatar más información acerca de los procesos vividos por las participantes, pues de esta manera se pudo cotejar los datos y confirmar algunos de los hallazgos.

En el momento en que se terminó la etapa de codificar, se empezó a agrupar las familias de los diferentes códigos para la vinculación y relación entre los datos, con la finalidad de segmentar la información obtenida y poder hacer una análisis del fenómeno que se presentó.

La visualización general de los hallazgos, y el dar respuestas a las preguntas de análisis, inició al tener la información codificada, segmentada, y analizada, pues fue hasta entonces que empezó a verse más claramente los fenómenos que resultaron de la intervención.

Posterior a los pasos antes mencionados, se inició la redacción de las respuestas a las preguntas de análisis, revisando el análisis generado y una revisión general de las fuentes de información, sólo para confirmar que no se estuviera dejando a un lado información valiosa en lo concluido como resultados del análisis.

En general, fue indispensable tener una estructura metodológica para llevar un proceso favorecedor en la organización de la información, la codificación y categorización de los datos, y llegar a un análisis que dio pie a las respuestas de las preguntas de análisis de este trabajo.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

En este capítulo se presentan las respuestas encontradas respecto a las preguntas de análisis que orientaron nuestro trabajo y que ahora sostienen los alcances de la intervención realizada, para ello, se expone el proceso grupal e individual de algunas participantes. Por último, se registra lo concerniente al desempeño de la facilitadora durante el transcurso del taller.

5.1 Hallazgos en relación con las preguntas de análisis

Después de la recolección y la organización de la información obtenida en el transcurso del taller y del análisis que hizo de los datos, se registra lo encontrado teniendo como eje las preguntas de análisis.

Iniciamos con lo relacionado a la pregunta: **¿Qué aprendizajes en torno a la congruencia emocional reportan las participantes a partir de su participación en el taller?** Al respecto, uno de los aprendizajes reportado por las participantes es que pudieron darse cuenta de que cuando están conscientes de su experiencia, tienen la oportunidad de decidir cómo quieren reaccionar, las acciones que tomaron y cuyas consecuencias resultaron más satisfactorias.

Otro recurso obtenido en el taller fue que pudieron manejar sus emociones de manera más satisfactoria al no dejarse invadir por la emoción, pues contaron con la habilidad de detenerse un poco y darse cuenta de lo que les pasaba; algunas participantes como lo fueron “Andy”, “Ámbar”, “Jus”, y “Kina”, comentaron que esto les ayudó a vivirse con más estabilidad emocional.

También, “Ale” y “Mar” expresaron haber experimentado mayor aceptación de algunas situaciones que vivían, es decir, percibían como algo que podía beneficiar su crecimiento incluso sin identificar la razón de por qué pasó, ni por qué reaccionaron de tal o cual manera, lo que redundó en una mayor paciencia con ellas mismas y en la relación con sus hijos.

Las participantes “Kina”, “Jus” y “Ámbar” reportaron como valiosa la posibilidad que tuvieron en el taller de validar sus experiencias, lo que se refiere a aceptar lo que les pasa, a reconocer que lo que viven es un proceso en lugar de calificarlas como algo “bueno” o “malo”, pues se dieron cuenta de que existe un aprendizaje a partir de la experiencia.

Por otro lado, la mayoría del grupo, “Ale”, “Pau”, “Mar”, “Ely”, “Gema”, “Kina”, “Ámbar” y “Jus”, expresaron que se sintieron acompañadas durante el taller por sus compañeras de grupo, e incluso, en algunos momentos identificadas y comprendidas por alguna otra madre de familia, es decir, que pudieron experimentar en el grupo un tipo de relación enriquecedora.

Algunas participantes, como “Ámbar”, “Mar” y “Kina”, lograron organizar sus actividades para que, de esa manera, le fuera más fácil estar presentes en lo que vivían, y también, disfrutar de los momentos con sus hijos. Por ejemplo, “Ámbar” se dio cuenta que le es posible organizar sus actividades, y sobre todo, disfrutar los momentos con su hijo. Ella lo refiere así:

... en el semáforo me di cuenta precisamente que me la vivo en el multitasking, o sea no tengo tiempo de disfrutar el aquí y el ahora porque me la paso en la loca entre corriendo. Me di cuenta que realmente no me siento a disfrutar (...) y dije: me tengo que dar un momento, (...) puede ser en el coche, entonces me puse a observar un árbol, a verlo detenidamente, ver si tenía pajaritos o no, si estaba creciendo fruto, sus olores, como a disfrutar ese minuto y cachito del alto al siga, y sí, me di cuenta como vivo en el rush todos los días. Me sirvió como para decir que ahorita mi propósito es establecerme tiempos y ponerme límites, es decir: a ver, es tu hora de esto, es tu hora de aquí y es tu hora de acá, y tratar de no brincarme esos límites entre uno y otro. (T3, Rn: 127-168).

También se puede ver que “Ámbar” descubre la posibilidad de vivirse diferente, más atenta a ella misma y no sólo enfocada en los demás, en este caso, en su hijo. Esto, además, le deja en un mayor equilibrio, pues ajusta sus intereses

personales y las labores cotidianas que realiza, lo que le lleva a disfrutar más las experiencias que vive. “Andy” confirma lo anterior de la siguiente manera:

Me di cuenta durante estas semanas que, sí tenemos que darnos el tiempo para nosotras mismas. La vez del mandala fue un tiempo para ti, de relajarte o hacer cosas que te gustan, a veces dejas de hacer cosas por darle gusto a tus hijos o a esto y que te vas quedando al último tú. Y también párate a escuchar tú lo que tú quieres, lo que tú sientes y luego ya tienes más para dar a los demás pues, y poder disfrutar, ver algo diferente. A veces andamos como en tanta cosa que ni nos damos cuenta, entonces hacer las pausas para disfrutar todo lo que tenemos y también enfocarnos en uno mismo (T6, Rn: 1054-1065)

Como se observa, uno de los aprendizajes que reporta “Andy” es que, a raíz de haber disfrutado de algunas actividades desarrolladas en el taller, se dio cuenta que había dejado de lado el disfrute de lo que hacía en la vida cotidiana, pero además, cómo esto denotaba el descuido de su persona, de lo que quería, lo que le gustaba y lo que en general, le rodeaba. De esta manera, también retomaba el interés por ella misma y por sus propias experiencias. Otro de los aprendizajes que fueron reportados por “Andy” es que, ante el cuestionamiento de que se vivía entregada a lo que esperaban de ella los demás, su respuesta fue la siguiente:

...por un decir, ¿qué quieren ver los niños en la tele?, siempre es lo que los niños querían ver, como que un programa que yo quisiera ver, nunca, siempre toda enfocada, y dije: bueno, yo también tengo ganas de esto, también tengo ganas de y no siempre es los otros, entonces empezar a equilibrar, está bien ellos, pero también yo (T6, Rn: 1073-1078).

Lo anterior, si bien se refiere a una cuestión que pudiera parecer intrascendente, como es elegir un programa de televisión, el aprendizaje de “Andy” va más allá, pues implica la atención a lo que vive y le sucede, la validación de su experiencia y el ejercicio de decisiones consecuentes con lo anterior. Darse

cuenta de este aprendizaje fue relevante para ella, lo que expresó de la siguiente manera:

Sí, también haces cosas que te gustan a ti, a veces a lo mejor: oye pues también yo, estoy cansada ya, me quiero dormir, y a veces dices: no, yo puedo seguir y seguir y te cansa. Pero sí, son muchas herramientas en ese sentido. (T6, Rn: 1087-1090).

Otro hallazgo fue encontrar que “Pau” se dio cuenta lo importante que era tomarse un tiempo para ella, revisar cómo está, qué necesita, lo que quiere y estar consciente de sus sentimientos para ganar congruencia y compartir con sus hijas sus sentimientos. Lo que expresa a continuación, no sólo reafirma lo anterior, sino que implica un aprendizaje aún mayor; así lo dice:

Yo estoy yendo a una terapia en un hospital de depresión, platicando con mi psiquiatra le dije: oye fíjate que estoy tomando un curso y le dije que a lo mejor no era el momento adecuado para tomarlo. Entonces él me dijo: ¿por qué no?, le dije: pues no sé, a lo mejor porque en las primeras sesiones yo me enfoqué mucho a lo que yo estaba viviendo al dolor con mi esposo de que no estaba conmigo, entonces me dijo: no, sí tienes que tomarlo porque tu vida no es ese dolor, tienes mucho más que compartir con tu familia, con amigos, con tus hijas (...) hoy me doy cuenta que, no solamente tengo, sí es cierto, no solamente tengo ese dolor y este curso me ha servido mucho para tratar de ser más congruente y tratar de: a ver ¿estoy triste?, a ver hija estoy triste por esto, estoy enojada por esto. Me ha servido muchísimo, de verdad no tienes una idea de cuánta congruencia he tenido estas últimas semanas en mi vida. A pesar del dolor que tengo no es tan fuerte ese dolor y te lo quiero decir, que estoy muy agradecida por eso (...) (T5, Rn: 2207-2231).

Por su parte, “Gema” encontró que lo que vivió en el taller, le dejó la experiencia de sentirse acompañada por el grupo, e identificada en algunas ocasiones, con otras madres de familia. Esto le ayudó a sentir menos culpa y a

darse cuenta de que avanzaba. En ello, coincidió con “Mar” y con “Ale”, pues le parece que *el mundo* le exige demasiado a las madres de familia. Enseguida como lo dijo “Ale”:

Ha sido bien enriquecedor porque de verdad te vas identificando, te das cuenta que no eres la única, que no eres tú sola, que son muchas cosas las que te rodean, muchas relaciones en las que te vas identificando y de las que vas aprendiendo. La verdad que ha sido muy enriquecedor el curso, de escuchar de verdad también te llevas muchas cosas (T5, Rn: 2296-2300).

A lo anterior, “Mar” agrega algo que fue para ella sumamente relevante y que tiene que ver con el aprendizaje del perfeccionismo que tiene aún cuando los demás no se lo pidan, pues es un aprendizaje que ha incorporado en su vida y que ha llegado a percibir como algo hostil a su crecimiento. En sus palabras:

Sí, porque dices, ¿cómo?, el mundo te exige un perfeccionismo y te sientes, bueno yo me siento como observada todo el tiempo, y decir no, nadie te observa y si te observan todos pasamos lo mismo, nos había tocado en lo personal convivir en ambientes más hostiles, en la fiesta infantil, pero a lo mejor nunca te llegas a identificar en situaciones más sensibles (T5, Rn: 2314-2318).

Al final del taller “Ámbar”, comparte al grupo que para ella es muy difícil compartir con otras personas, pero que en las sesiones se sintió cómoda para hacerlo y eso le dejó aprendizajes que no tenía, sobre todo, relacionarse y hablar de ella, lo que la dejó agradecida. Así lo dijo:

Yo también feliz y agradecida porque además es una paz infinita la que transmites y este tiempo de estar así en la clase me encanta, me relaja y además me abre, a mí me cuesta mucho y aquí lo logré (T6, Rn: 1689-1692).

“Ámbar” agrega a lo anterior, que le cuesta mucho trabajo estar presente y cómo esta dificultad se presentó cuando realizaba algunas de las actividades

grupales, pues su tendencia es a dispersarse y evadir lo que está viviendo. Sin embargo, también refiere que ha aprendido a darse cuenta de estas ausencias y de cómo logra remontarlas, pero sobre todo, comparte que cuando vuelve al momento presente logra enfocarse en lo que está sucediendo y que esto es un gran logro en su vida. Ella lo dice así:

Pues yo, digo, he hecho muchas veces ejercicios, antes me desesperaba mucho porque ya sabes: ya me fui y ya regresé, muchas veces, pero ya por lo menos me voy, me regreso, y ya en calma de decir: ya me regresé y no puedo evitar irme, pero me vuelvo a regresar y me vuelvo a concentrar, entonces digo que ya es un avance (T3, Rn: 450-457).

Como se observa, para “Ámbar” este aprendizaje le dio sentido respecto a sí misma, pero, además, logró aceptar este rasgo sin juzgarse severamente y aprendió a relacionarse con su peculiaridad sin el rechazo que anteriormente le provocaba. Por su parte, “Gema” encontró algunas herramientas respecto a la congruencia, que fue el objetivo central de nuestra intervención. En sus palabras: “Tuve muchas herramientas para ser esa raíz de la que hablaba “Jus”, con todo lo que nos diste fortalecer esa raíz y crecer como una familia fuerte y congruente. Y también agradecida” (T6, Rn: 1696-1699).

Por su parte, “Lau” reporta que ha aprendido a estar más al tanto de lo que le pasa y de sus emociones, además de percatarse cuando se vive acelerada, lo que le da la posibilidad de hacer un alto y recuperar la calma. Sin embargo, ese aprendizaje todavía más allá, pues su darse cuenta se extiende a otras actividades que realiza en la vida cotidiana. En sus palabras:

Yo me voy más tranquila, un poquito menos acelerada, feliz por todo lo que aquí hemos vivido, hemos compartido, agradecida contigo y con todas y sé que va a servir mucho, porque ya ahora estoy más pendiente de mis sentimientos, mis emociones, de que si siento algo en el momento respiro, me tranquilizo, estoy como más consciente de las cosas. Muchas gracias (T6, Rn: 1703-1707).

Haber logrado lo anterior le hace sentir a “Lau” sumamente satisfecha, además de estar agradecida por los momentos que compartió con las demás participantes al taller. Otra participante, a quien llamamos “Ale”, reporta que después del taller se siente con una visión diferente y con más herramientas para implementarlas en su vida cotidiana. Además, comparte que en el taller pudo identificar sus fortalezas y que aprendió a levantarse cuando caía. Comenta que, en el transcurso de éste, se llegó a conocer más, que reconoció que, aunque tenía algunos días buenos y otros no, esto no le imposibilitaba seguir esforzándose. Esto lo ve reflejado en la relación con sus hijos, pues hay días que percibe que son buenos y otros no tanto y reconoce que eso no significa estar mal, sino que es parte del proceso de vida, pues lo importante es seguir practicando. Así lo dice:

Pues yo agradecida, muy contenta, con más herramientas y con una perspectiva diferente de cómo ver las cosas y cómo enfrentarlas, me voy creo que con muchas herramientas. Ahora me falta aplicarlas más, para que no se me olviden. Muchas gracias (T6, Rn: 1712-1715).

Como se observa, “Ale” se siente sumamente satisfecha con lo aprendido, sobre todo, porque esto le dio la posibilidad de cambiar a una nueva perspectiva respecto a lo que le rodea y cómo afrontarlo, aunque también reconoce que todavía le falta seguir ejercitando lo aprendido. También compartió el cuento que representó su proceso en el taller; una actividad que se realizó en la última sesión. Este es el cuento de “Ale”:

Había una vez una bella princesa que deseaba poder practicar gimnasia y adquirirla como disciplina diaria, pero era una disciplina que no había practicado antes y tenía miedo exponerse a algo desconocido. Dudaba poder lograrlo ya que cuando lo intentaba, si bien lo lograba en muchas ocasiones, en otras perdía el equilibrio y caía. Por fin se decidió a intentarlo tomando un curso intensivo de gimnasia con una gran maestra que le ayudaba a identificar sus fortalezas y enfocar sus fuerzas en sentimientos positivos y a levantarse de forma constante cuando caía. Al paso de los meses y las clases se fue descubriendo cada vez más y conociendo la gran

fuerza que tenía en sus piernas y lo mucho que le gustaba saltar en barra.

Algunos días se ponía triste y sentía enojo cuando no le salía bien, pero era mayor su felicidad y orgullo, así que optó por disfrutar cada vez más los días de logro y a compartir con los que le rodean ese sentimiento. Ahora, si bien, sigue cayendo en ocasiones de la barra, le es más sencillo enfocarse en los buenos saltos y en seguir mejorando. Y colorín colorado, este cuento se ha acabado (T6, Rn:970-1001).

Una vez que compartió su cuento, “Ale” agregó lo siguiente:

Creo que es como un tema, siempre me han costado como las rutinas y las disciplinas, empiezo algo y generalmente cambio, ya, “next”, y creo que por ahí va el cambio de la gimnasia, y digo, lo relaciono con mis hijos, no sé, siento que voy avanzando y de repente los agarro, los regaño, y ¡pum! Siento que retrocedo y otros días buenos y digo; ay que padre. (llanto) Pero pues es un tema de disciplina y de práctica y soy muy llorona (T6, Rn:970-1001).

Como se observa, para “Ale” fue un gran aprendizaje darse cuenta de la inestabilidad que la caracteriza y que le limita (o impide) terminar lo que empieza, ya que le cuesta mucho trabajo sostener la disciplina y la constancia que le requieren algunas de las actividades que realiza. En esto se ve implicado el esfuerzo que realiza para relacionarse con sus hijos de otra manera y no con regaños; esto llega a conseguirlo, pero no siempre lo sostiene y ello le genera tristeza.

Por su parte “Kina”, comunica lo que le pasó en las experiencias vividas en el grupo. Comparte que se sintió identificada con algunas de sus compañeras y que en ocasiones se dio cuenta que las situaciones de vida pueden ser similares y que escucharlo le dio nuevas posibilidades para moverse en sus circunstancias. Agregó que poner atención a su respiración, a su mente, a los pensamientos y sentimientos, le ha ayudado a manejar mejor su frustración y el enojo, así como

otros sentimientos y que también se ha visto impactada favorablemente la relación con su hijo. En sus palabras:

Trato de ser muy congruente con lo que digo, las instrucciones que doy, las consecuencias que pongo, hacia ciertas cosas... en el hacer, exacto, más no tanto en la parte de sentimientos, de sensaciones, de percepciones, en el aquí, en el ahora, estar en el aquí, en el ahora (...). Este curso me enganchó y siento que me va a hacer falta y digo: ¿y ahora qué voy a hacer los jueves? Ya no voy a venir, me encantó conocerlas más en persona, compartir, que me sintiera identificada contigo, contigo, y decir: sienten y han pasado por cuestiones muy similares, tenemos diferentes vidas, tenemos diferentes roles, pero no voy mal, y lo que le puede suceder a ella y como actuó y como lo desarrolló me puede dar herramientas para la situación que estoy viviendo. (...) porque las he tratado de aplicar, he tratado de no rebasarme (...) y digo: respira, métete a tu cueva, deja pasar todo el sentimiento, pero velo así, como lo que estás viviendo, o sea, el momento, la frustración, el enojo, pero no lo explotes a la primera, respira, ¿qué estás sintiendo?, recapacita, y eso me ha servido mucho con mi hijo. (...) ya estoy como más consciente, más en la disposición de trabajar desde mi interior para después compartirlo hacía mi exterior. Y mi hijo lo ha notado y yo siento que ha funcionado, que nos ha funcionado. Gracias (T6, Rn: 1151-1190).

Como se puede ver, a “Kina” le ha ayudado ver la similitud que tiene con otras madres de familia, que, como ella, viven situaciones semejantes a pesar de las diferencias. Esto le deja más tranquila y le motiva para seguir adelante, particularmente en lo que se refiere a manejar mejor sus emociones ante su hijo, esto es, a no expresarlas abruptamente sino a recapacitar acerca de lo que le pasa, y con ello, lograr la contención necesaria para entender mejor la situación y también lo que le sucede a su hijo; con gusto reporta cómo ha mejorado su situación con este y agrega:

Yo es precisamente el ejercicio que trato de hacer, concentrarme en mi

respiración (...), no puedes poner tu mente en blanco, concéntrate en tu respiración, respira y escucha cómo respiras (...) y cuando menos te das cuenta vas a estar soltando todo tu cuerpo y solamente vas a estar concentrada en tu respiración. (...) y soltaba de nuevo y me concentraba en la respiración y luego de nuevo se me venía y tengo que ir allá, y no, es el aquí y el ahora (T3, Rn:482-498).

Las respiraciones son un recurso que “Kina” descubre que puede utilizar para manejar su emocionalidad cuando es impetuosa, pues le da tiempo para no reaccionar de una manera que luego se lamenta, además, de esta manera, permite que su hijo viva su propia experiencia sin que ella se altere por considerar que está en una zona relativamente de riesgo. En la siguiente viñeta podemos apreciar cómo estos logros de “Kina” le han dado frutos en la relación con su hijo, pues este lo vive como una experiencia agradable, lo que a ella le causa una gran satisfacción y así lo dice:

...siento que las respiraciones me han servido sobre todo para controlar mi temperamento. Mi hijo, es muy tremendo, (...) es de esos niños que siempre está midiendo a ver hasta dónde, estirando y estirando y estirando y yo siento que el curso en sí, me ha ayudado a centrarme en permitirme respirar y no explotar a la primera, sino hacerme consciente tranquila, (...) lo estás viendo, no te alteres a la primera, (...) bueno, a lo mejor tengo que permitirle vivir su experiencia nuevamente (...) y no a la primera de noooo ¡te dije, te he dicho mil veces!, lo de diario. Y me doy cuenta y me lo hizo consciente él y me cayó el veinte porque le dijo su papá, ¿cómo te fue hoy?, y mi hijo contestó: papá hoy tuve un día muy pero muy feliz, ¿ah si, por qué?, porque hoy mi mamá no me gritó, no me regañó, y yo: ..., yo así de ¡guau!, o sea, podemos tener un día más tranquilo ¿no? (T4, Rn:125-145).

Cuando “Kina” ve que las estrategias de contención emocional que echa a andar con su hijo le dan buenos resultados, no sólo le causan una sorpresa agradable, sino que, además, poco a poco va entendiendo cómo vive su hijo sus

exabruptos, lo que le da esperanzas de ir logrando mejores momentos en la relación con él. Sin embargo, creemos que todavía hace falta que se cuestione un poco más detenidamente, el impacto que tienen sus reprimendas en la experiencia emocional de su hijo.

Sin embargo, podemos decir de manera general, que las participantes arribaron a reflexiones respecto a sí mismas y a la relación que establecen con sus hijos y que ante las manifestaciones de gusto y bienestar de algunas de ellas, se reaviva la motivación por seguir adelante, por adquirir nuevas formas de relación y de comunicación, particularmente con sus hijos. Esta última cuestión se desarrolla con mayor detenimiento en seguida.

Respecto a la pregunta de análisis **¿Qué reflexiones hacen las participantes sobre la influencia de la congruencia personal y la relación con sus hijos?** Encontramos que esta relación, en términos generales, se vio impactada al establecer una relación más congruente. Un ejemplo de lo anterior lo tenemos en “Mar”, quien en la segunda sesión compartió que en una ocasión su hijo menor estaba haciendo berrinche y ella solamente se detuvo a ponerle atención, a estar presente con él y el niño inmediatamente dejó el berrinche y hasta se sorprendió de estar siendo atendido por ella. Agrega “Mar” que en otras ocasiones sólo busca la solución al problema que ocasiona el berrinche, pero no se dedica a estar más atenta a él y ello también le ha dado mejores resultados. Se tomaron sus palabras para evidenciar lo anterior:

Yo con mis hijos me paso corriendo, todo es: mamá es que, y yo: a ver, ¿qué, ¿qué me quieres decir?, todo rápido y me acordaba mucho del curso y decía: respira, deja me tomo el tiempo, no pasa nada si llego 5 minutos después (...). Me impactó mucho el chiquito en el momento en que lo escuchaba, diario era todo en el momento sus demandas y ok, los berrinches cambiaban, bueno, yo cambié, así impactante, el de yo estar tranquila escuchándolo un minuto más y cómo él se bajaba y decía: pues no puedo seguir haciendo berrinche, mi mamá me está escuchando, mi

mamá está, y ¿qué hago?, se está saliendo de control, y sí, impactante cambió él muchísimo (T2, Rn: 237-249).

Como podemos ver, a pesar de que “Mar” tiene claro que responder de manera más tranquila ha beneficiado la relación con sus hijos, particularmente con el menor, no deja de sorprenderle la mejora que ha logrado en la relación con este. Además de que se ha dado cuenta de que al niño le hacía falta una atención más quieta y detenida, que probablemente se expresaba en términos de demandas que le despertaban una escasa tolerancia a “Mar”. La reflexión que hace “Mar” en torno a lo que puede estarle pasando a su hijo le da comprensiones que no tenía, y con ello, la posibilidad de romper el círculo vicioso que había tenido lugar en la relación.

Las madres de familia tuvieron oportunidad de revisar cómo era la relación con sus hijos y darse cuenta de cómo eran los momentos que cotidianamente estaban teniendo. Por ejemplo, cuando en la primera sesión se les solicitó que hicieran tres “stops” durante la semana para fomentar el entrenamiento de la atención. Aunque sólo algunas pudieron hacerlo y en la segunda sesión compartieron con el grupo cómo les fue con esas experiencias, otras como “Kina” manifestó cómo esas *paradas* le ayudaron a darse cuenta de que puede detenerse para dedicarle un tiempo de mayor calidad a su hijo menor. Sus palabras fueron las siguientes:

Pues yo hice mis tres momentos, pero traté de hacerlos no enfocada hacía mis hijos, sino enfocada hacia mí. Yo te entendí así, que era hacerte el “stop” para ti y no hacerlo el “stop” y compartirlo con tu hijo, aunque eso me ayudó muchísimo a hacerme más consciente de que también no pasa nada si me detengo y le dedico el tiempo a mi hijo (T2, Rn: 366-371).

“Kina” dirigió la actividad hacia ella y, aunque este no era el objetivo, le ayudó a darse cuenta de que se inquietaba al atender a su hijo, pero que cuando se detuvo en ciertos momentos y calmó sus prisas, se dio cuenta de que podía responder de otra manera, y que incluso, le podía dedicar una mejor atención.

“Ámbar”, también encontró una manera diferente de vivir su día, de acomodar sus actividades y vivirse más consciente e iba logrando disfrutar cada vez más y compartiendo de manera más cercana con su hijo los momentos de juego. Así comparte su experiencia:

Ajá. Sí, o como para decir, aprovechar mis horas de sentarme a diseñar, aprovechar mis horas de estar jugando con mi hijo. Ayer (...) dije: de tal hora a tal hora me voy a poner a diseñar, terminé y me puse a jugar con él. Me salí a que anduviera en la bicicleta, cosa que tenía mucho que no hacía porque diario es: no, no puedo. Me sentaba a jugar con él, pero con la computadora por un lado: tú juega y yo aquí voy a estar contigo. Entonces me puse y me salí con él, disfruté con él, nos fuimos y me dijo: ¿hasta dónde mamá?, hasta donde tú quieras, le vamos a dar hasta donde tú quieras (...). Luego le dije, ¿ahora sí ya quieres cenar? Dijo que sí, entonces a cenar, a cambiarte, platicamos un ratito, le conté cuentos y a dormir. Entonces dije: ya estoy siendo consciente, aunque sí me daba cuenta no le había puesto o no había intentado cambiarlo (T3, Rn:172-201).

Darse cuenta de que atender sus intereses y estar más presente con su hijo no siempre se contraponían, fue una reflexión importante para “Ámbar”. También se percató, de que si bien, tener más calma y compartir tiempo con él era algo que ella podía hacer, además le gustaba hacerlo, aunque también se dio cuenta de que no había tomado la determinación de hacer los cambios necesarios para lograr esto.

Por otro lado, “Gema” compartió con el grupo una dificultad que estaba viviendo con respecto a su hijo, una situación que la tenía realmente enojada y frustrada por no poder resolverlo fácilmente como a ella le hubiese gustado. Lo dijo de esta manera:

Yo tengo un problema con mi hijo, él tiene un problema que hay una sustancia que no le llega al cerebro, no me acuerdo cómo se llama. Eso hace que su frustración y su enojo sea mayor, él tiene poca tolerancia a la

frustración y a veces es muy agresivo. Haz de cuenta como bipolar pero no es bipolar, está muy contento, pero si alguien pasa y le hace así, piensa que le pegaron, que lo agredieron y automáticamente reacciona. A mí en lo personal, aunque me han dicho miles de doctores, miles de psicólogos, miles de personas que eso es algo inconsciente que él no lo puede manejar, me cuesta mucho trabajo entenderlo; entonces él se enoja y yo me enojo, y mi mamá me dice: “Gema” entiéndelo, él no se puede controlar y tú si, pero no me puedo controlar... (llanto) (T5, Rn: 680:699).

El grupo escucha atentamente lo que “Gema” comparte y guarda silencio, sobre todo cuando rompe en llanto. Ella prosigue:

Me he dado cuenta ahora que mis emociones dependen de él y no está bien porque todo el día estoy estresada. Toda la mañana estoy pensando: ¿irá a hacer algo en la escuela, le va a pegar a alguien, va a reaccionar mal ¿qué va a pasar? no que lo vayan a correr pues, no me importa esto (T5, Rn: 680:699).

“Gema” sigue compartiendo detalles de cómo se vive la situación por la que atraviesa, lo complicado que le resulta y las situaciones problemáticas que vive en la relación con su hijo y que, la mantienen estresada, preocupada, triste y con un constante temor. Comparte que cuando su hijo sale de la escuela y no ha tenido problemas ella se siente contenta, pero también, que cuando se entera de los conflictos en los que este se ve envuelto ella se enoja mucho. Lo dice de esta manera:

Al día siguiente sale de la escuela con su reporte diario que trae de conducta y me dice: no me controlé y le pegué, y yo: pero tú sabes que le pegaste. Y dice: sí pero no me pude controlar, y yo: pero ya lo sabes, y él: sí. Entonces me da mucho coraje, pero muchísimo coraje, y a veces honestamente sí me lo nalgueo y le digo: ¿eso te gustó? Y me dice: no, y yo: pues es lo que sienten los demás, y a veces yo quiero que lo entienda, como que quiero que entienda el dolor que sienten los demás sintiéndolo él,

sé que no está bien, pero yo a veces me pongo a pensar: ¿cómo le pido que se controle?

“Ale”: Si tú no te controlas...

“Gema”: Si yo no me controlo. Pero honestamente me cuesta mucho trabajo (T5, Rn: 706-726).

En el breve diálogo establecido por “Gema” con sus compañeras, se observa cómo las escucha y reflexiona en torno a lo que le expresan, aunque sigue en la emoción. En tanto, las demás participantes la escuchan atentamente. Para “Gema”, compartir esto significó develar algo que, por lo general, mantiene sólo para sí misma, pues le avergüenza que otros se enteren de que sus respuestas no son las mejores. Y aunque esta situación le deja una experiencia dolorosa, “Gema” logra la siguiente reflexión:

(Llanto) Mira, la verdad a mí no me gusta hablar de eso por lo que ahorita decían, los niños reflejan cómo es la mamá, pero yo a veces siento que juzgamos de más, porque el niño pega ¿y qué se imaginan?, que en su casa es igual, o sea, al decir que los niños reflejan cómo es la mamá a veces sí lo pienso y digo no siempre (T5, Rn: 706-726).

Como se puede ver, a las dificultades anteriores de “Gema” se suma su preocupación acerca de lo que los demás piensen de ella, sobre todo, que, como madre, no logre llevar a cabo sus labores de *la mejor manera*. Le preocupa que los que conocen a su hijo, como en la escuela, lleguen a creer que ella es quien le pone el *mal ejemplo* a su hijo. Por lo pronto, el hecho de haber sido recibida con aceptación y respeto probablemente pueda dejarle una experiencia distinta de lo que cotidianamente piensa de los demás.

Por otra parte, “Ely”, se da cuenta de que, en la medida en que ella está tranquila, su hijo puede estarlo también y manifiesta su interés en seguir buscando alternativas para comunicarse e interactuar con su hijo, con el objeto de seguir obteniendo los logros que tiene. Así lo dice:

A mí esta semana me fue súper bien con mi hijo, o sea, súper bien, en la casa hay paz, armonía porque no hay regaños, ahorita está: sí mamá, o sea, haz de cuenta que me lo cambiaron y está: oye hijo hoy tenemos esto, y dice: ¿me esperas tantito, mamá? a que termine de hacer esto para que nos vayamos, le digo: si ándale pues, te doy cinco minutos, y dice: listo, vámonos mamá. O sea, llega y yo: ya es hora de dormir, y él: si mamá, vámonos a dormir, y llega el papá y le dice: papá me fue muy bien, me pusieron todas mis bolitas verdes, ¿me puedo ganar esto? (T6, Rn: 175-182).

“Ely” se encuentra muy contenta y sorprendida con la manera en que ha respondido su hijo. Se percata de los efectos que han tenido en él los cambios que ella ha hecho, particularmente, que se ha mostrado más tranquila y se altera menos, pero sobre todo, que ha dejado de regañarlo por cuestiones que ahora le parece que tienen poca importancia. Al respecto agrega lo siguiente:

Pues yo creo que le bajamos todos al estrés poquito, cuando nos llegaba con algo era regaño, regaño, regaño, la palabra que no puede él tolerar es: no (...). Le puedes decir no, pero de otra manera. Si está con los pies arriba no le digas: no subas los pies al mueble, es: recuerda que tus pies van en el piso, o sea cambien, cámbienle la forma a él, si la palabra es lo que a él lo hace estallar, búsqenle la forma de decirle, (...) si hoy tuviste un mal día, mañana vas a tener un mejor día, échale ganas. Y me ha ayudado, él ha ayudado, ha estado tranquilo (T6, Rn: 190-203).

Como se observa, “Ely” se encuentra motivada para buscar nuevas maneras de relacionarse con su hijo a partir de lo que observa que le da resultados favorables, lo que refleja que ha logrado ciertas comprensiones de lo que a este le sucede, de lo que le gusta y lo que no y también de lo que le llega a generarle irritación. De esta manera, disfruta momentos cotidianos que antes le resultaban problemáticos, tal como lo señala:

Así es, así es, antes era todo más explosivo para todos, o sea explotaba él, explotaba yo y explotaban los demás, explotábamos los tres y se volvía una guerra, entonces era: ¿por qué lo haces?, es que estaba enojado, (...) se trata de él sienta más apoyo, nos ha ayudado y no canto victoria, porque todos somos imperfectos, como nos estamos diciendo, va a tener malos días, pero el chiste es apoyarnos. Y a ver cómo nos va. Pero la verdad en ese aspecto sí muy feliz (T6, Rn: 208-219).

También se pudo recuperar en las transcripciones la participación de “Ale”, quien compartió su reflexión respecto a que se ha dado cuenta de que ha podido ser más paciente y no reaccionar en forma automática y que ahora puede detenerse y revisar sus posibilidades para decidir cómo actuar. También muestra su identificación con “Ely” en cuanto a que anteriormente se mostraba irritable ante eventos cotidianos y tenía dificultades para contenerse, cuando hoy en día ha alcanzado el logro de detenerse y reflexionar en torno a las situaciones que se le van presentando con su hijo, por lo que ahora alcanza a discriminar lo que tiene mayor relevancia y lo que no es importante; sobre todo esto último le ha hecho darse cuenta de que, lo más probable, es que antes se enojaba por nimiedades; así lo dice:

Yo también siento lo mismo, a veces también con mis hijos de cualquier antes reaccionaba más rápido, ahorita ya me digo: tranquila, piénsatelo más, decir qué batallas realmente pelear con él y cuáles realmente no valen tanto la pena, o sea, no enojarte por todo, sino realmente por lo que te tienes que enojar, que si tiró un vaso de leche, pues bueno, límpialo, pero no es el fin del mundo, del día (T4, Rn: 250-257).

“Ale” también encontró que muchas de las actitudes que tiene hacia sus hijos, ellos las hacen con otros, lo que ve le sirve como oportunidad de cambio y crecimiento personal, y por otro lado, le impulsa a reforzar aquello que le gusta. Esto le da la que dice es una segunda oportunidad de mejorar o cambiar su manera de actuar, dependiendo de lo que considere sea mejor para su relación; en sus palabras:

Me ayuda mucho a identificar en qué tengo que cambiar o mejorar y la verdad qué padre, (...) ahora tengo la oportunidad de verme reflejada en alguien y de ahí mismo trabajarlo. Y ahora digo, es una segunda oportunidad. Ahora que lo puedes ver es más fácil o a lo mejor estoy más sensible para verlo, pero antes no lo tenía. Y es bien bonito, de repente lo ves y dices: ¡qué cosas tan padres!, y también que cosas no tan padres. Pero sí tiene mucho que ver este tipo de emociones que ves en tu familia y que ahora las ves en ti, queriendo o no queriendo, o sin querer queriendo las adquieres (T4, Rn: 1937-2006).

El manejo del tiempo que hacen las madres de familia fue una cuestión que se presentó de manera recurrente en el análisis de la información, las prisas con las que regularmente viven y lo apresurado de la comunicación y la relación que establecían con sus hijos, particularmente con aquellos con los que habitualmente tenían problemas.

Reflexionar en torno a estas cuestiones y reconocer lo importante que es detenerse y estar presentes en el momento, fue algo significativo en casi todas, cuestiones que fueron reforzadas por los cambios favorables que constataron en la relación con sus hijos. El hecho de estar presentes en más momentos de su vida les permitió experimentar el gozo de abrir espacios para atender a sus hijos y recibir de ellos lo mismo, dado el cambio beneficioso que tuvieron en su comportamiento.

A continuación se revisa la información encontrada con relación a la tercera pregunta: **¿Qué cambios en su manera de relacionarse con otros reportan las participantes?** Es posible observar que las participantes, al estar atentas y con la posibilidad de establecer relaciones congruentes, no sólo se veía beneficiada la relación con sus hijos, sino que esto repercutía en otras relaciones, sobre todo en las familiares, particularmente con los integrantes que les eran significativos.

Una de las participantes, "Pau", compartió que detenerse y darse cuenta de lo que le estaba pasando, aunado con la herramienta de relajación, le sirvió para

actuar con más calma y sentirse más satisfecha con lo que decidió. Por su parte, “Pau” compartió que en los últimos cuatro meses, después del fallecimiento de su esposo, la relación con las hijas del primer matrimonio de su esposo había sido muy estresante y angustiante para ella, por lo que, cada que veía un mensaje o llamada de ellas se alteraba mucho. La semana pasada tuvo una experiencia semejante, pues recibió un mensaje de una de ellas y antes de verlo se puso muy nerviosa.

Después se acordó de los beneficios de la congruencia y pensó que no iba a dejar que ellas le quitaran la tranquilidad, por lo que decidió responder el mensaje y tranquilizarse y algo que antes no podía conseguir en todo el día, ahora le tomó 40 minutos. Las siguientes son sus palabras:

Vi que era un mensaje de ella y empecé a temblar muchísimo y dije: a ver, tranquila, tranquila, congruencia, lee lo que te está escribiendo. Bueno, voy a ver el mensaje, no pasa nada, ni me va a hacer nada por el teléfono ni nada, lo abrí, lo leí, (...); dije: a ver, respira, no quiero hablar con ella, no quiero tener contacto con ella y entonces así tranquila le contesté bien. En toda la semana no pensé mucho en el tema hasta en ese momento, y porque me alteré mucho, empecé a temblar, quería llorar y dije: a ver no inventes que una niña de 18 años me ponga así, no puede ser, a ver congruencia, ¿qué hago?, ¿le entrego los papeles?, ¿voy con el abogado por ellos y se los llevó?, y dije: no, o sea, yo tengo que hacer las cosas para yo estar bien (T2, Rn: 135-178).

Estos son algunos de los logros que para “Pau” fueron importantes, pues, aunque para otros pudieran parecer intrascendentes, para ella fueron muy relevantes. Asimismo, le fue muy satisfactorio darse cuenta de que lo aprendido le era benéfico no sólo con sus hijos sino con otras relaciones y que, además, lograba remontar situaciones problemáticas que anteriormente le generaban un notable estrés, así lo dice:

Si, porque cuando me buscaba todo el día duraba temblando, no podía ni

manejar, me temblaba muchísimo la mano, digo, también estoy con medicamento y todo, pero en 40 minutos me tranquilizó, lo que antes duraba todo el día muy mal, lloraba y bueno, y hoy me tranquilicé en menos tiempo. Y pensé mucho en: a ver, tranquila, tranquila (T2, Rn: 199-205).

En cuanto a lo acontecido en “Jus”, ella compartió a cerca de lo difícil de una relación familiar que le resulta complicada, que además es inevitable y que, de manera recurrente, le parece muy difícil poner límites que les son tan necesarios. Así lo dice:

¿Y sabes qué?, que digo, aquí hay un factor que creo yo que influye mucho, que esta persona es mi concuña, pero que es una relación que yo no puedo cortar, entonces ahí también hay impotencia, y que además no puedo llegar como yo quisiera porque hay otros factores que es mi esposo y su hermano. Entonces lo hace más difícil, porque si por mí fuera, yo llevaría la relación de otra manera o pondría mis límites mucho más claros, que eso me da poder, poner mi límite y decir: hasta aquí, pero no puedo. (T6, Rn: 1375-1384).

Igual que “Jus”, “Ámbar” comparte una relación familiar que le parece compleja para poner los límites que necesita y da un ejemplo de las situaciones conflictivas que vive que mantienen la relación en tono áspero.

Por ejemplo, mañana hay una comida entonces mi hijo es hijo único, adora a su primo, lo ama, lo idolatra y es su guau, tiene 6 años y mi hijo tiene 4, entonces es su máximo. Ella que no lo va a llevar mañana a la comida, yo sé que a lo mejor lo hace a propósito o a lo mejor no lo hace a propósito, pero a mí me causa un conflicto porque sé que mi hijo está ilusionado y esperando el momento (...) sé que le voy a hablar y me va a decir: ay no, fijate que fulanito lo invitó a comer y no va a poder ir, y sé que me voy a enojar (...). Pero tampoco, podría decir: no, no lo voy a hacer y no le voy a hablar, ¿pero por qué me lo voy a guardar? o sea que por lo menos sepa cuál es mi intención y que sepa que yo sí quiero que vaya y que yo sí quiero

que se integre, pero siempre es: ah pos no, aquí no pasa nada. (T6, Rn: 1444-1467).

Como se puede ver, “Ámbar” quiere darle el gusto a su hijo de que disfrute a su primo, pero se encuentra con la reticencia de su cuñada, a quien, al parecer, esta situación no le importa. Sin embargo, aunque el conflicto de “Ámbar” se inicia por el actuar de su cuñada, también se apareja de su dificultad para expresar lo que le sucede, de tal modo, que esto último va adquiriendo mayor relevancia, al grado que le causa una gran molestia no expresar lo que le sucede, sobre todo cuando considera que se le está causando, de manera premeditada, un daño a su hijo. La afirmación final de “Ámbar” deja entrever que tiene la clara intención de hacer un cambio; expresar y validar el interés de su hijo y también el suyo propio.

Poco a poco, las participantes van refiriendo las relaciones problemáticas que viven, así como la experiencia emocional que esto les deja. Tal es el caso de “Ámbar”, quien además de lo que ha compartido, habla acerca de la relación que tiene con su madre y que no le es fácil. Reconoce que son tan parecidas que en ocasiones se contraponen, y que en una visita que su madre le hizo, ella se dio cuenta que la relación podía ser de otra manera si hacía algunos cambios en su actitud y en su manera de comunicarse con ella.

Yo tengo una relación complicada con mi mamá hasta cierto punto, en el sentido que chocamos mucho porque las dos somos muy aprehensivas, muy controladoras y muy perfeccionistas. Algo que a mí me ayudó bastante fue, por ejemplo, a mí me cuesta mucho reconocer mis emociones porque siempre me pongo como un escudo protector de: yo puedo, no pasa nada, todo está bien, todo está bajo control. La lista de emociones que me diste me sirvió bastante. Mi mamá estuvo aquí toda la semana, pasamos una semana completa conviviendo todo el día y para mí fue muy padre que, por primera vez en mucho tiempo no nos enojamos, no nos gritamos, (...) lo más padre fue transmitirle a mi mamá lo poquito que pude yo agarrar de todo el curso (...), estarle haciendo ver a ella que tiene que reconocer sus sentimientos, que si se enoja está bien que se enoje, que no pasa nada,

que tiene que ser congruente con lo que está sintiendo y que no se tiene que dejar arrastrar por un sentimiento negativo, sino que más bien, es reconocerlo, analizarlo y hacer algo para que sea diferente, para hacer las cosas distintas. (...). Entonces para mí sí fue bastante fuerte el poder aplicar esta sesión de emociones con mi mamá, muchas gracias (T6, Rn: 606-644).

Para “Ámbar”, el reconocimiento de lo que le sucede a nivel emocional fue una de las herramientas que más le dieron resultados satisfactorios, ya que, no solamente pudo aplicarlas a su relación con su madre, sino que también se las sugirió a ella, pues asume que en esto son muy parecidas. El hecho de que las participantes manifestaran los buenos resultados que estaban obteniendo con lo que iban aprendiendo, ciertamente que fue un impulso para que el resto del grupo se motivara a poner en juego lo aprendido.

Sin embargo, también fue relevante que expresaran dificultades y problemáticas de difícil resolución, pues esto, en lugar de desmotivar a las participantes, las llevó a solidarizarse con quienes estaban viviendo estas dificultades. De esta manera, ambas cuestiones impulsaron el proceso grupal, mismo que se detalla a continuación.

5.2 El proceso grupal

Durante el transcurso del taller, se observó cómo, gracias a la dinámica del grupo, cada una de las participantes fue siendo capaz de acompañarse entre sí con una participación fluida, la escucha respetuosa y externando comentarios que ayudaban a clarificar algunas situaciones expresadas por sus compañeras. Es decir, que ejercitaban el tipo de comunicación que favorece las relaciones que queríamos promover.

En cuanto al proceso del grupo, fue evidente cómo en el trayecto del taller, sesión tras sesión, las participantes se fueron sintiendo más seguras y en

confianza para compartir, así como para acompañar a alguna de las participantes que estaba compartiendo su experiencia, de tal manera, que la facilitadora ya no tenía la necesidad de aportar o fomentar la participación del grupo. Un ejemplo de esto es el siguiente diálogo:

“Kina”: El hecho de que un día te enojas o estalles no quiere decir que retrocedas.

“Gema”: Al menos te das cuenta.

“Fer”: Te das cuenta y lo puedes cambiar, aparte no lo hacías tan consciente de...

“Ale”: Claro, exacto, eso.

“Jus”: Además, lo que decías, también se vale enojarse, si estás enojada, estás y enojada y ser congruente.

“Ale”: No, yo hubiera llorado aunque el cuento fuera feliz, así que no me hagan mucho caso.

“Jus”: El cuento es feliz.

“Kina”: Y también tenemos lágrimas de felicidad, no todas las lágrimas tienen que llevar un sentimiento de tristeza o de un logro, un reconocimiento, un elogio te llevan a las lágrimas. Las lágrimas son bonitas y buenas, te drenan.

“Ale”: Sí, me la paso drenando sentimientos.

“Jus”: Lo que veo es que ...se va a seguir cayendo de la barra, es parte de, si todos los días te subes a la barra no es posible que no te caigas, te tienes que caer, pero qué padre que decías que cada vez te enfocas más en los saltos.

“Ale”: Pues ahí vamos (T6, Rn:1003-1035).

Continuamos otro ejemplo de cómo el grupo tenía una participación fluida y acompañante, pues ya se ejercía una escucha activa y respetuosa entre las participantes y los comentarios ayudaban a clarificar la situación de quien exponía una situación con la que estaba teniendo dificultades.

“Jus”: Es una relación que, por ejemplo, yo no puedo cortar, ahí también hay impotencia, y además no puedo llegar como yo quisiera (...), entonces lo hace más difícil, porque si por mí fuera yo llevaría la relación de otra manera o pondría mis límites mucho más claros que eso me da poder, poner mi límite y decir: hasta aquí, pero no puedo, entonces eso me hace muy difícil poder agradecerlo.

“Lau”: Sí puedes.

“Jus”: Pues sí los pongo, pero cada vez que los pongo es un drama familiar, sí se puede, pero genera mucho conflicto, porque esa familia, mi familia política es de: no pasa nada, no pasa nada, entonces cuando yo me pongo... Entonces yo digo: hasta aquí, y se hace un problemón, porque es así como: a ver, a ver, a ver, ¿quién está diciendo que aquí está pasando algo?, es un conflicto muy grande, de alguna manera tengo que sopesar y poner límites, pero tratar de no crear tanto conflicto, (...) eso al final hace muy complicado que yo pueda ver y agradecer, lo que evidentemente sí está, sí me está ayudando a hacer muchas cosas.

“Kina”: ¿por qué tu familia política se interpone si los hermanos son ellos?, las agregadas son ustedes, digamos en el asunto.

“Ámbar”: Sí, pero finalmente es una armonía.

“Kina”: Sí, pero fluye como familia porque ellos son los hermanos, yo lo que haría es... alejémonos de, o sea, ellos son hermanos y van a ser hermanos de por vida. Yo tengo un conflicto porque me molesta esto, esto, esto, esto, yo no te pido que seamos amigas ni mucho menos, pero respetémonos...

“Jus”: No, porque los conflictos son familiares, o sea, son en situaciones de los niños, son en situaciones de convivencia familiar, no es que ella y yo tengamos un conflicto...

Como se puede observar en estos (y otros) diálogos que se dieron en el grupo, las participantes fueron adquiriendo cada vez un mayor protagonismo en el intercambio establecido, y poco a poco, la facilitadora fue dejando el espacio para que esto se favoreciera. Finalmente, reconocemos que el grupo, como cualquier otro, tiene su propio dinamismo y sus estrategias reguladoras, cuestiones que, al permear las interacciones, lo hacen también en la vida de cada uno de los participantes, como fue el caso de estas madres de familia.

5.3 Mi proceso como facilitadora

En esta sección, como facilitadora, expresaré en primera persona mis experiencias y el proceso, que, como profesional viví durante la ejecución de este taller. En la primera sesión me di cuenta que como facilitadora es difícil que el grupo se sienta cómodo para compartir, por lo que estuve participando mucho, y que aunque me hubiera gustado que ellas tuvieran más participación, entiendo que es la dinámica del grupo, espero que, en la medida en que pasen las sesiones, se cargue la balanza del otro lado, es decir, que ellas tengan más participaciones durante la sesión.

Una vez que pasó la segunda sesión, me di cuenta de que la cantidad de actividades que tenía planeadas fueron muchas y mi ganas de hacerlas todas para que pudieran vivenciar la experiencia, me forzaron a que no diera tiempo suficiente para promover la reflexión de las participantes.

Me doy cuenta que tengo muchas ganas de compartir lo que me ha pasado en los últimos tres años de mi vida, los logros que he conseguido con la experiencia de vivirme más congruente en mis relaciones, por ejemplo de madre-hija. Asimismo, me parece importante encontrar el equilibrio entre exponer mis experiencias para darles la confianza de compartir y escuchar y promover su participación, para que puedan encontrar los cambios que necesitan.

También me doy cuenta de que me pude separar racionalmente del enojo/tristeza de algunas de las participantes, aunque me costó mucho trabajo separarme emocionalmente. Tenía ganas de quitarles una emoción “desagradable”, también como un esfuerzo de evitarles el conflicto.

Otro punto que me parece importante tomar en cuenta como facilitadora, es el cuidado de considerar a todas las participantes, pues algunas son mucho más participativas, no les cuesta darse cuenta de lo que les sucede y pueden compartirlo, es debido a esto que me es muy fácil quedarme con ellas, y veo necesario invitar suavemente a las otras participantes a que hagan lo mismo, probablemente sólo dirigiendo la atención con la mirada hacia ellas.

Por último, experimento la dificultad de encontrar el balance entre impartir una clase y acompañar a un grupo. Durante la maestría no he tenido la oportunidad de vivir un taller desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), y eso limitó la labor de facilitar en esta intervención grupal.

En la sesión tres, creo que el hecho que no asistieran algunas de las participantes, dio oportunidad a que compartieran algunas de las que no lo habían hecho en las otras dos sesiones. Probablemente también influyó que yo iba con mucho más abierta para invitar a todas a la participación y a generar más diálogo. En esta sesión me di cuenta de que puedo soltar un poco el control y que esto es mucho más enriquecedor para las participantes, incluso para mí.

También me di cuenta de que, aunque me faltó realizar una actividad que tenía planeada, el resultado me gustó mucho más que lo que imagino hubiera pasado con dicha actividad. Definitivamente me gustó más mi desempeño en esta sesión que en las anteriores, en el sentido de que me parece haberme desarrollado más como facilitadora que como maestra, como lo había experimentado en las sesiones pasadas.

En la cuarta sesión me sentí un poco presionada por los tiempos, creo que tenía mucha información que compartirles y me viví otra vez como maestra,

aunque la diferencia fue que ahora sí tomé tiempo para cuestionarlas con respecto al material teórico, para escucharlas con más atención y pude ir revisando poco a poco durante la sesión cómo iban respecto a su vivencia personal y de lo que en su vida iba pasando.

Tenía en la mente que, por más teoría que les compartiera, si no vivenciaban una experiencia que les dejara más clara la temática de la sesión, podían llevarse sólo más conocimientos, pero faltaría complementar con la comprensión de sus emociones.

Hubo momentos en la cuarta sesión, en que me molestó que algunas participantes no pusieran atención a la que estaba compartiendo. Esto pasó en dos ocasiones; en la primera, sólo dirigí mi mirada como solicitando la atención y en la segunda, solicité verbalmente la atención a la participante que compartía.

Por otro lado, tuve una actividad que no pude realizar, pero igual que la sesión pasada, estoy consciente de que lo hice con la intención de no apretar los tiempos y dar pie a la reflexión y a compartir en el grupo lo que nos iba pasando y lo que las participantes se empezaban a dar cuenta.

En esta sesión me cuestionó si en el taller estoy sabiendo aplicar el Enfoque Centrado en la Persona, pues me quedo todavía con la duda si mi manera de intervenir está siendo muy superficial. Sé que no estoy en un grupo de encuentro, sin embargo, tampoco me queda muy claro cómo no quedarme en la promoción de una experiencia cognitiva nada más. No sé si está siendo un espacio para aprender a nivel cognitivo o estamos logrando tener un aprendizaje significativo. En general, me quedé satisfecha con la sesión, me parece ver los pasos que vamos dando como grupo y cómo cada una también va avanzando en su proceso.

Iniciando la sesión cinco, y después de la última sesión donde pensé que el grupo no estaba profundizando lo suficiente, esta sesión me confirmó las fases de la dinámica grupal que menciona Barceló (2003), pues me parece haberme

apresurado en querer que el grupo pudiera compartir de otra manera. Creo que en esta sesión se suscitó “el estallido” como lo llama Barceló (2003), pues ahora veo que definitivamente el grupo estaba en la fase de desencantamiento y lucha, y ahora después de esta sesión, veo que hemos avanzado como grupo a la fase de validación y cohesión, también eso me ha reafirmado la sabiduría del grupo en la temporalidad y su vida propia. Retomo la frase de Barceló (2003, p.117): “el grupo vive una mutación casi radical de elevado contenido emocional.”

Por otro lado, me di cuenta que me pude vivir muy congruente con el grupo cuando expuse cómo me sentía con respecto al taller, lo que me ayudó a sentirme mucho más cómoda. En esta sesión, varias de las participantes pudieron compartir sus experiencias de una manera muy completa, pues incluyeron sus pensamientos y sus sentimientos respecto a la situación de vida que tenían, lo que me dejó sumamente satisfecha. Definitivamente, pudieron contactar con sus emociones y darse cuenta de algunos aspectos favorables para su crecimiento.

Recibí varios comentarios de agradecimiento por el taller y escuché sus ganas de que no terminara, también la petición de que impartiera otro inmediatamente, lo que me hizo sentir muy orgullosa de mi trabajo y muy satisfecha con los avances hasta el momento.

La sesión seis. En esta ocasión no tendría la ayuda de mi hermana, por lo que me programé para llegar temprano y montar todo con calma. Así lo hice y tuve oportunidad de meditar y relajarme unos minutos antes de la sesión. En esta sesión, me conmoví por todo lo que las participantes compartieron acerca de sus vivencias. Me gustó el ritmo de la sesión, me pareció que brevemente pude hacer un resumen de la teoría de las sesiones anteriores y dar pie a compartir lo que nos había pasado durante las últimas siete semanas.

Yo me viví más presente y con la conciencia de aprovechar más mis intervenciones, hacerlas más facilitadoras que simplemente empáticas. Sin embargo, pude darme cuenta que las mismas participantes se acompañaban entre

sí congruente y empáticamente, lo que me pareció un gran logro por parte del grupo.

Estoy muy agradecida por el proceso que recorrí, que tuvo momentos de angustia, de desesperanza, frustración, y por otro lado, de entusiasmo, agradecimiento, esperanza y confianza. Me siento muy orgullosa por el trabajo que realicé, reconozco las habilidades que he desarrollado, que puedo ver cómo estas impactan en otras vidas y también puedo darme cuenta de que me falta mucho por seguir aprendiendo.

Me parece importante seguir en la práctica, pues estoy consciente que por más teoría que lea de los expertos en el ECP, hasta que tengo la experiencia logro hacer mío el conocimiento. Esta idea la tuve muy presente en las sesiones, por lo que procuré hacer del momento algo significativo para cada participante y así poder suponer que se llevan algo relevante de cada sesión. Me doy cuenta de la bendición tan grande que tuve de participar en el crecimiento de todas y cada una de las involucradas, así como también aprender y crecer con ellas.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

En este capítulo se retoman los alcances de la intervención que fueron significativos en el proceso personal de las participantes y se ponen en diálogo con algunos autores del marco referencial que consideramos importante para la contribución del campo del Desarrollo Humano. Se consideró pertinente tomar en cuenta el reconocimiento y expresión de las vivencias de las participantes y la relación facilitadora para promover lo anteriormente mencionado, para empatarlo con teorías de algunos estudiosos.

6.1 Reconocimiento y expresión de las vivencias de las participantes

La intervención tuvo como pregunta ¿Qué aprendizajes sobre sí mismas reportan las participantes a partir del reconocimiento y expresión de sus vivencias en el taller?, a lo que ahora cotejamos con algunas teorías las respuestas y hallazgos de la intervención. Debido a que se promovió la congruencia en las madres de familia, y lo que se pretendía era que lograrán darse cuenta que la historia personal que cada una tiene puede estar influyendo es su manera de vivirse actualmente y hacerlo consciente puede dar la oportunidad de cambiar lo que no les favorece, eso fue lo que se contrastó con la teoría.

Para el contraste de lo sucedido en la intervención y algunos elementos del marco teórico, se tomará en cuenta a las palabras de Abrams (1993), ya que describen de una manera muy completa y precisa el vivir con conciencia plena, las bondades que se logran con la capacidad de vivir lo más posible en un estado más congruente. Practicar esa manera de estar, produce reacciones y percepciones muy diferentes, se consigue paz y compasión consigo mismo, con las personas que la rodean y con el entorno en general.

En la intervención se encontró que algunas madres de familia pudieron vivir la congruencia personal y en los resultados se pudo constatar lo que Abrams (1993) sugiere, que las madres de familia pudieron vivirse más conscientes y esto

les ayudó a tener oportunidad de revisar sus reacciones y además presentar más paciencia en sus relaciones interpersonales. También se pudo observar cómo es que descubren una posibilidad de vivirse diferente, más atenta a ella misma y no sólo enfocada en los demás, en sus hijos, con la finalidad equilibrar su interés, y así disfrutar más cada momento de su vida. Una participante comenta que en el transcurso se logró conocer más, reconoció tener algunos días buenos y otros no, sin embargo, eso no le imposibilitaba seguir esforzándose y esto lo ve reflejado en la relación con sus hijos pues hay días que percibe buenos y otros no tanto y reconoce que eso no significa estar mal, que es parte del proceso, lo importante es seguir practicando.

Navarro (1999), da mucha importancia a la expansión de la conciencia, se considera es una parte fundamental de vivir con bienestar, ya que se obtiene más claridad ante las situaciones que forman la vida. Las personas que están en contacto con sus emociones, pueden escoger si la manifiestan o no, en cambio, los que no saben detectarlas, generalmente no tiene control de su respuesta emocional.

Por otro lado, también se destaca la importancia de la congruencia en la relación, Rogers (1961) con sus palabras: “En mi relación con las personas he aprendido que, en definitiva, no me resulta beneficioso comportarme como si yo fuera distinto de lo que soy”, hace énfasis en la congruencia.” Una descripción clara de Rogers sería; el espacio comprendido entre el verdadero self y el self ideal; del “yo soy” al “yo debería ser” se llama incongruencia.

La incongruencia nos lleva a vivir en un mundo irreal, pues pareciera estar en una constante mentira, ya sea propia o del otro, pues también se vive en la incongruencia y de esta manera no es posible siquiera acercarse a cubrir la expectativa del otro, pues el otro tampoco sabe lo que necesita realmente.

Se puede observar en la sociedad en general la incongruencia, comparando “el decir” con “el hacer”, pero sobretodo distanciándose considerablemente del “sentir” y “ser”. Actualmente las personas no logran saber qué es lo que sienten o

desean (Celis, 2006), pues existen “voces internas” que impulsan hacia diferentes direcciones, lo que provoca cuestionarse ¿cómo saber cuál es la auténtica?, el problema es el proceso de introyección (Rogers 1964), que es sentir como propias las opiniones o juicios que son ajenos a la persona. No respetar nuestra propia “voz interna” nos llevará a la inconsciencia, frustración, incluso a dañar a nuestro ser, pues se ve como el sentido de la existencia, realizar el potencial que la persona trae consigo (Celis, 2006).

Parte básica de la congruencia es el conocimiento personal, Celis (2006) nos comparte las siguientes palabras: “El proceso de autoconocimiento implica, a mi modo de ver y en forma central, lograr distinguir nuestra verdadera voz en el vociferante coro de voces internas” (Celis, 2006, p.9).

González (2011) sostiene que desde la visión humanista-holística se requiere para ser padres de: consciencia de ser, consciencia del otro, consciencia de los otros, consciencia del mundo y consciencia de la unidad. Y nos comparte que la tarea de ser padres debería ser como la de los abuelos; un acompañamiento cariñoso, cuidadoso, amar sin condiciones, dialogar... para ella, eso es precisamente educar.

Dada la trascendencia de este cuidado de las madres hacia los hijos, es que la intervención que se presenta en este documento tuvo como objetivo trabajar con mamás, para que el ejemplo más intenso que vean lo niños sea el de su mamá como una persona congruente, Celis comparte la idea con las siguientes palabras:

Es muchísimo lo que durante la niñez aprendemos del ejemplo de los otros: muy pronto nos damos cuenta que los discursos de los adultos no necesariamente tienen que ver con la realidad, así que aprendemos observando e imitando lo que los adultos hacen (Celis, 2006, p.5).

6.2 El grupo como facilitador para el reconocimiento y expresión de las vivencias de las participantes

El concepto fundamental sobre el que gira este trabajo es la *congruencia*, para comprenderlo recurrimos a la obra de Carl Rogers (1988), quien enfatizó en la importancia que reviste vivir de manera congruente con la experiencia, pues es la condición básica para promover una relación enriquecedora, para él, la mayor autoridad la tiene la validación de su sentir.

Se observa cómo el grupo fue siendo capaz de acompañarse entre sí con una participación fluida, escucha activa y comentarios que ayudaban a clarificar algunas situaciones expresadas por sus compañeras. Es decir que, practicaron el tipo de comunicación que favorece el tipo de relaciones que queremos promover.

En cuanto al proceso del grupo, fue evidente cómo en el trayecto del taller, sesión tras sesión las participantes se fueron sintiendo más seguras y en confianza para compartir, así como de acompañar a otra que estaba compartiendo su experiencia, de tal manera, que la facilitadora ya no tenía la necesidad de aportar o fomentar la participación del grupo. Una participante se sintió acompañada por el grupo e identificada en algunas ocasiones con otras madres de familia, lo que le ayudó a sentir menos culpa y a sentir que avanzaba.

También se presenta a continuación otro ejemplo de cómo el grupo tenía una participación fluida y acompañante, pues ya se ejercía una escucha activa entre ellas y los comentarios ayudaban a clarificar la situación de la madre que expuso su situación con la que estaba teniendo dificultades. Para una participante es muy difícil compartir con otras personas y que en las sesiones se sintió cómoda para hacerlo y eso la dejó agradecida y feliz. Y en cuanto a su proceso en el entrenamiento mental, reporta que en ocasiones puede mantener la atención y en otras ocasiones se distrae, pero se reconoce avanzando. La relación de la teoría con lo sucedido en la intervención fue descrita en este capítulo, con la intención de revisar que la práctica confirma lo que algunos estudiosos señalan en sus teorías.

CONCLUSIONES

En este apartado se comparten las reflexiones generadas a partir de la realización de esta intervención y del análisis hecho a cerca de los resultados de la misma. La intervención buscó promover la congruencia personal de las madres de familia participantes del taller, con la finalidad de mejorar la relación con sus hijos. En los hallazgos se reportó que existieron algunos logros con respecto al objetivo principal, esto a partir de la exploración y expresión de sus experiencias en el grupo, con lo que se puede reforzar la inquietud de hacer más amplio el trabajo con las madres de familia para ver el impacto en la sociedad.

El interés de trabajar con madres de familia fue porque es un punto preciso para poder impactar a las familias y en consecuencia, a la sociedad. La problemática que se aborda es el descubrimiento personal para encontrar congruencia, presencia consciente en la vida de las madres de familia, para mejorar su relación con ellas mismas, sus hijos y con el ambiente que les rodea.

Me pude dar cuenta que trabajar en la congruencia personal ayuda a enriquecer el conocimiento personal, las participantes lo vivieron en el grupo y lo reportaron de esa manera. Por otro lado, las participantes pudieron reflexionar sobre la influencia de la congruencia personal en la relación madre-hijo, y darse cuenta que la relación se veía positivamente afectada. También las participantes encontraron nuevas actitudes y acciones en su manera de relacionarse con otras personas que les rodean.

Se reitera la importancia de fomentar la congruencia en las madres de familia para que logren una mejor relación con sus hijos, y con esto los crecerán de una manera sana y serán unos adultos con una madurez psicológica adecuada para relacionarse enriquecedoramente con las personas que les rodeen. De esta manera, si alcanzamos un mayor número de adultos sanos psicológicamente, la sociedad se verá favorecida con un desarrollo más armonioso.

La relevancia del desempeño de la madre en la relación madre-hijo impacta directamente en el desarrollo psicosocial del niño, por lo que, se considera relevante que la madre de familia sea consciente de cada momento de la interacción con su hijo. Ser consciente de lo que dice y hace para que la consecuencia sea algo que ella este buscando provocar en su hijo, mejorar la relación con sus hijos a partir de promover la congruencia personal.

Otro aspecto relevante es el proceso grupal. En la intervención se pudo ver la sabiduría del grupo y el efecto de ayuda que tiene cuando un grupo se escucha desde el ECP, por lo que, también se podría concluir que el hecho de que una madre de familia fomente una escucha activa en el grupo familiar, se verán los efectos en todos los individuos que lo conforman.

Dado los resultados encontrados en la intervención, los conocimientos obtenidos en la maestría, las experiencias vividas en este periodo y el enriquecimiento en el conocimiento personal que he alcanzado en este tiempo, puedo concluir que el conocimiento personal es un fuente profunda e ilimitada de un crecimiento y que las relaciones lo permiten y al mismo tiempo se ven afectadas, cuando se logra que este ciclo sea enriquecedor es un beneficio para todos los involucrados.

Como facilitadora puedo concluir que siempre estaré en un proceso de crecimiento, y cada vez que pueda ser parte de alguna intervención, será cada vez más enriquecedor para el grupo y para mí. Podré darme cuenta que, en cada ocasión obtendré nuevas herramientas pues cada grupo aportará diferente experiencia y será una oportunidad de encontrar más y nuevas habilidades. Creo que lo más importante en lo que me tendría que enfocar sería en mi congruencia para así fluir con el grupo y obtener todos los mayores provechos posibles.

Con el camino recorrido durante la maestría y la experiencia de la intervención, podemos confirmar la efectividad de la teoría del Enfoque Centrado en la Persona, para aportar herramientas en una relación personal, que podría ser

de ayuda o familiar, que finalmente el objetivo es que el otro se descubra en la relación.

Ahora con la maestría me he conocido mucho mejor, y he adquirido habilidades y herramientas, pero sobre todo mucha más consciencia, lo que me ayuda a acompañar a otros de una manera más efectiva. Sin duda, durante la maestría aprendí a vivirme más congruente, practicando esa manera de estar, me ha provocado tener reacciones y percepciones muy diferentes, he conseguido paz y compasión consigo mismo, con las personas que la rodean y con el entorno en general, sobre todo con mis dos hijas, mi relación ahora es mucho más estrecha y ellas me han demostrado que han ido aprendiendo a expresarse y a conocerse.

Mi compromiso ahora es seguir impartiendo talleres para aportar a aumentar la población con una conciencia de la congruencia y una posibilidad de estarla ejercitando, para abonar un grano de arena al bienestar de la sociedad. Espero que este trabajo aporte al conocimiento y comprensión de la relación madre-hijo, con la finalidad de favorecer estas relaciones y en consecuencia al desarrollo psicosocial más óptimo de los niños, y con esto una sociedad más sana con adultos más sanos.

REFERENCIAS

- Abrams, J. (1993). *Recuperar el niño interior*. Barcelona: Editorial Kairós. Biblioteca Nueva Conciencia.
- Amengual, G. (2007). "El concepto de experiencia: de Kant a Hegel". *Tópicos, Revista de Filosofía de Santa Fe*, No.15, ene./dic., 2007, p. 5-30. Recuperado en 28 de mayo de 2018, de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2007000100001&lng=es&tlng=pt.
- Barceló B. (2003). *Crece en Grupo*. España: Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Barrantes, K. y Cubero MF. (2014). La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Wímb lu, Rev. electrónica de estudiantes Esc. de psicología, Univ. de Costa Rica*. 9(1): 29-42. ISSN: 1659-2107. Disponible en: https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&ei=3HUvXri5H9CFtQaX2IKgAQ&q=La+maternidad+como+un+constructo+social+determinante+en+el+rol+de+la+feminidad&dq=La+maternidad+como+un+constructo+social+determinante+en+el+rol+de+la+feminidad&gs_l=psy-ab.3..0i67.33216.33216..33572...0.2..0.124.124.0j1.....0....2j1..gws-wiz.....0i71.iRxxmh5ibcko&ved=0ahUKEwi4I7CB-6TnAhXQQs0KHResABQQ4dUDCAo&uact=5.
- Beauvoir, S. (2005). *El segundo sexo*. Madrid, Ediciones Cátedra/ Universitat de València/ Instituto de la Mujer.
- Cabral, P. (2015). "Fluir como río. El desarrollo de la congruencia desde el Enfoque Centrado en la persona con madres de familia de un jardín de niños" (Trabajo de Grado de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Celis, A. (2000). "Aceptación y niveles de consciencia en psicoterapia transpersonal", en *Revista Praxis*, No 2, Escuela de Psicología, Universidad Diego Portales, Santiago de Chile.
- Celis, A. (2006). "Congruencia, integridad y transparencia". El legado de Carl Rogers Polis, *Revista de la Universidad Bolivariana*, vol. 5, núm. 15, 2006 Universidad de Los Lagos Santiago, Chile.
- Cuervo-Martínez, A. (2010). "Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia", *Diversitas. Perspectivas en psicología*, Vol. 6, pp. No. 1, 111-121.

- Duque Camargo, J. (2001). "Carl Rogers reflexiones teórico-prácticas", *Psicología desde el Caribe*, núm. 7, enero-julio, pp. 118-129 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.
- Dychtwald, K. (1980). *Cuerpo-Mente*. México: LasserPress (págs. 16-58).
- Figueroa, K. (2014). "Redescubrir mi proyecto de vida, taller vivencial con mujeres de 30 a 45 años, profesionistas, solteras sin hijos". (Tesis de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Flórez-Estrada. (2014). *La maternidad en la historia: deber, deseo y simulacro*. Recepción: 29 de abril de 2014 / Aprobación: 24 de junio de 2014 Cuadernos Inter.c.a.mbio sobre Centroamérica y el Caribe Vol. 11, No. 2 Julio-Diciembre, 2014, ISSN: 1659-0139
- Garabito, O. (2012). "Reconócete, valórate, vívete a ti misma. Grupo de encuentro-taller de autovaloración con mujeres madres de familia de una escuela primaria desde el Enfoque Centrado en la Persona" (Trabajo de grado de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. (pp. 32-49). México: Punto de Partida
- Gondra-Rezola, J. M. (1978). *La psicoterapia de Carl Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. Bilbao, España: Descleé de Brower, 2ª. edición corregida
- González, E. (2013). "Descubriendo mi voz interior, taller de manejo y expresión de emociones, con un grupo de madres solteras, desde el enfoque centrado en la persona". (Tesis de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- González, A. M. (2012). *Conciencia y desarrollo. Visión holística del proceso evolutivo*. No. 66 Ventana al siglo XXI Diferentes miradas al Desarrollo Humano. Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento.
- Guadiana, L. (2011). Prometeo No.61 p. 84
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta Ed. México, DF, México: Mc Graw Hill/Interamericana editores.

- Jiménez Rodríguez, D.; Guevara Benítez, Y. (2008). "Comparación de dos estrategias de intervención en interacciones madre-hijo. Su relación con el rendimiento escolar." *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, vol.34, núm.2, pp.221-246. Sociedad Mexicana de Análisis de la Conducta. Guadalajara, México.
- Lafarga, J. (2005b). "Mi comprensión del desarrollo humano". *Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento*.
- Lowen, A. (1994). *La experiencia del placer*. Ediciones Paidós. Barcelona. Buenos Aires: Paidós. Barcelona.
- Miller, A. (2004), (7 reimpresión 2015). *El cuerpo nunca miente* P.117.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Universidad de Santiago.
- Morke, A. (2015) "El Reconocimiento y Autovaloración de los padres y madres en la relación con sus hijos desde el Enfoque Centrado en la Persona" (Trabajo de grado de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Navarro, R. (1999). *Las emociones en el cuerpo*. México: Ed. Pax (págs. 13-21 y 121-138)
- Núñez, P. y Contreras, C. (2002). *La licencia por maternidad de la trabajadora*. Madrid: Editorial Dykinson. Recuperado de: <http://books.google.co.cr/books?id=NmPaGzDBFT8C&pg=PA20&dq=maternidad+y+revoluci%C3%B3n+industrial&hl=es&sa=X&ei=87G7UIreDYao9gTCzoDIBQ&ved=0CC8Q6AEwAA#v=onepage&q=maternidad%20y%20revoluci%C3%B3n%20industrial&f=false>
- Martín-Quintana, JC; Máiquez Cahves, ML; Rodrigo López, MJ; Byrne, S; Rodríguez Ruiz, B; Rodríguez Suárez, G. (2009). *Creer felices en familia. Programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Ed. Junta de Castilla y León. ISBN: 978-84-9718-570-7 Depósito Legal: VA-153-/2009 *Programas de Educación Parental, Psychosocial Intervention*, vol.18, núm.2, pp.121-133 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid España.
- Ortiz i Collado, A. (2012). "La función de las relaciones interpersonales en enfermería y en la vida: herramientas para aprender de la crisis", *Ágora de Enfermería (Agenf)*, Vol. 16, No. 4, p149-151.
- Pizzinato y Calesso-Moreira, (2007). *Identidad, maternidad y feminidad: Retos de la contemporaneidad*. Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) PSICO, Porto Alegre, PUCRS, v. 38, n. 3, pp. 224-232, set./dez.

- Prescott James W. (2005). "Prevention or therapy and the politics of trust: inspiring a new human agenda", *Psychotherapy and Politics International* 3(3): 194-211
DOI: 10.1002/ppi.6 Institute of Humanistic Science, San Diego CA, USA
- Pulido, C. (2011). "Ser padres con el enfoque del Desarrollo Humano" No. 61. *Revista Prometeo. Fuego para el propio conocimiento*.p.63.
- Rodríguez-Gómez G. (2009). Diagnóstico sobre la realidad social, económica y cultural de los entornos locales para el diseño de intervención en material de prevención y erradicación de la violencia en la Región Centro de la Zona Metropolitana de Guadalajara, Jalisco. México: CIESAS-Occidente, 2009
- Rogers, C. (1957) "The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change", *The Journal of Consulting Psychology*, Vol. 21, pp. 95–103.
- Rogers, C. Kinget, M (1967). *Psicoterapia y Relaciones Humanas: Teoría y práctica de la terapia no directiva*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt: Juan Pablos Editor
- Rogers, C. (1980a). *El camino del ser*. Barcelona, España: Editorial Kairos.
- Rogers, C. (1980b). *El poder de la persona*. México: El Manual Moderno.
- Rogers, C. (1980c). *Grupos de encuentro*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Rogers, C. (1982). *El Proceso de Convertirse en Persona. Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires: Paidós. Barcelona.
- Rogers, C. (1985) *Una teoría de la terapia, la personalidad y las relaciones interpersonales, como los desarrollados en el marco centrado en el cliente*. En Koch, S. *Psicología: un estudio de la ciencia*. (pp. 184-256). McGraw Hill. [versión original 1959]
- Rogers, C. (1988). *Psicoterapia Centrada en el Cliente: practica, implicaciones y teoría*. México: Paidós
- Rogers, C. (1996). *Libertad y creatividad en educación*. Barcelona, España: Paidós.
- Rogers, C. (1998). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Nueva Visión, Buenos Aires
- Ruiz, S. (2013). "Encontrarme... en la soledad que habita el alma, taller vivencial con mujeres que desean encontrar su sentido de vida mediante el amor y el reconocimiento de sí mismas, desde el Enfoque Centrado en la Persona".

(Trabajo de grado de maestría). Tlaquepaque, Jalisco, México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

Sampedro, Gómez y Montero (2002). "Maternidad tardía: Incidencia, perfiles y discursos". Departamento de Ciencia Política y Sociología Universidad Carlos III de Madrid sampedro@polsoc.uc3m.es. EMPIRIA. Revista de Metodología de Ciencias Sociales. N.º 5, 2002, pp. 11-36.

Sánchez-Bodas, A. (2016). Quiasma, metapsicología de mi posición terapéutica, Buenos Aires: Ediciones LEA, S. A.

Teegarden, I. (1981). El extraño fluir de la Acupresura. El Masaje Japonés. Barcelona: Martínez Roca

Tudor, K. (2011) "Rogers' therapeutic conditions: A relational conceptualization", Person-Centered & Experiential Psychotherapies Vol. 10, No. 3, September 2011, 165–180

14. ¿Qué tanto te ha acompañado el siguiente sentimiento en tu vida en relación a tus hijos?

	Nada	0	1	2	3	4	5	Totalmente
a)	Alegría							
b)	Tristeza							
c)	Enojo							
d)	Confusión							
e)	Desesperación							
f)	Satisfacción							
g)	Ansiedad							
h)	Frustración							
i)	Ilusión							
j)	Culpa							
k)	Impotencia							
k)	Amor							
k)	Diversión							
k)	Miedo							
k)	Inseguridad							

15. ¿Crees que podría mejorar tu relación madre-hijo?

Sí Tal vez No

16. ¿Qué crees que podría mejorar tu relación madre-hijo?

17. ¿Qué tan feliz diría que es usted?

Nada Muy poco Poco Regular Mucho Totalmente

18. ¿Crees que conocerte mejor a ti misma ayudaría a mejorar la relación madre-hijo?

Sí Tal vez No

19. ¿Te gustaría participar en un taller donde tengas el espacio para compartir tus experiencias como mamá?

Sí No

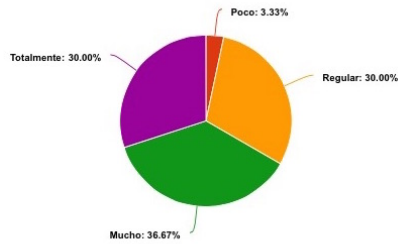
20. ¿Qué temas te gustaría se tratarán?

21. Referente a tus hijos ¿Qué temas te gustaría se tratarán?

¡Muchas gracias por tu ayuda!

APÉNDICE 2: GRÁFICAS DE LAS RESPUESTAS DE LA APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO PARA DETECCIÓN DE NECESIDADES.

Pareja

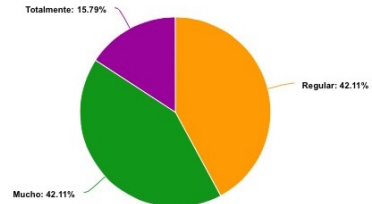


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	3.33%	1
Regular	30.00%	9
Mucho	36.67%	11
Totalmente	30.00%	9
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

1 ¿Qué tan satisfecha te sientes con cada uno de los siguientes aspectos de tu vida?

Trabajo (si no trabajas deja en blanco)

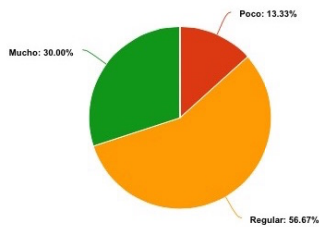


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	0.00%	0
Regular	42.11%	8
Mucho	42.11%	8
Totalmente	15.79%	3
Total de respondentes		19

Estadísticas	
Total de respondentes	19
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

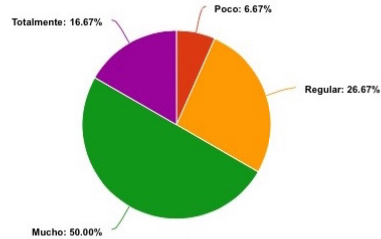
Educación

Situación económica



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	13.33%	4
Regular	56.67%	17
Mucho	30.00%	9
Totalmente	0.00%	0
Total de respondentes		30

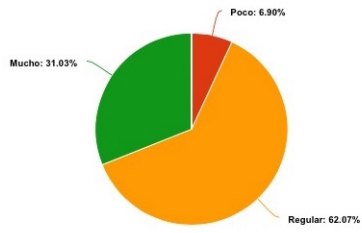
Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	6.67%	2
Regular	26.67%	8
Mucho	50.00%	15
Totalmente	16.67%	5
Total de respondentes		30

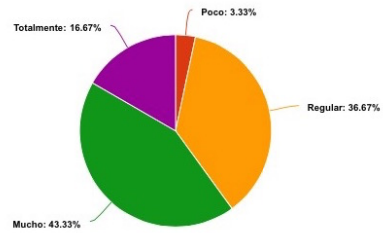
Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

Sociedad



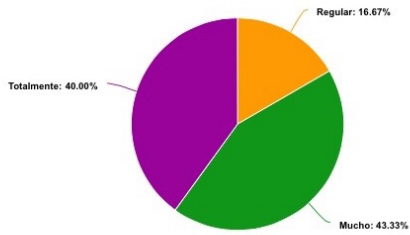
Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	0.00%	0	Total de respondentes 29
Poco	6.90%	2	Suma 0.00
Regular	62.07%	18	Promedio 0.00
Mucho	31.03%	9	Desviación estándar 0.00
Totalmente	0.00%	0	Mínimo 0.00
Total de respondentes 29			Máximo 0.00

Apariencia



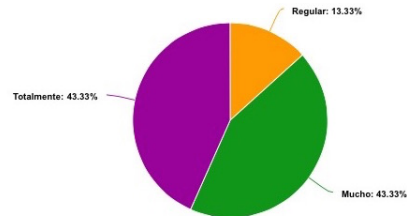
Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	0.00%	0	Total de respondentes 30
Poco	3.33%	1	Suma 0.00
Regular	36.67%	11	Promedio 0.00
Mucho	43.33%	13	Desviación estándar 0.00
Totalmente	16.67%	5	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

Familia



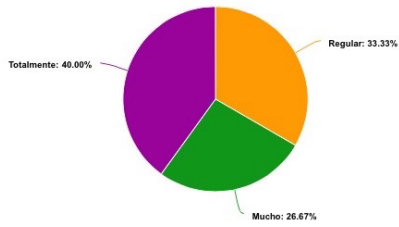
Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	0.00%	0	Total de respondentes 30
Poco	0.00%	0	Suma 0.00
Regular	16.67%	5	Promedio 0.00
Mucho	43.33%	13	Desviación estándar 0.00
Totalmente	40.00%	12	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

Salud



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	0.00%	0	Total de respondentes 30
Poco	0.00%	0	Suma 0.00
Regular	13.33%	4	Promedio 0.00
Mucho	43.33%	13	Desviación estándar 0.00
Totalmente	43.33%	13	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

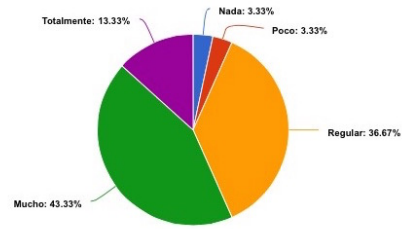
Maternidad



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	0.00%	0
Regular	33.33%	10
Mucho	26.67%	8
Totalmente	40.00%	12
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

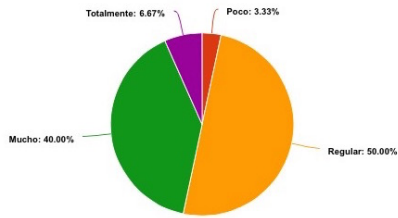
Vida social



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	3.33%	1
Poco	3.33%	1
Regular	36.67%	11
Mucho	43.33%	13
Totalmente	13.33%	4
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

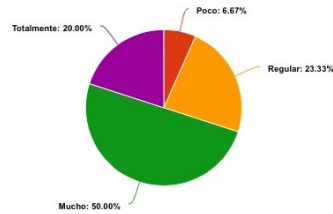
Vida espiritual



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	3.33%	1
Regular	50.00%	15
Mucho	40.00%	12
Totalmente	6.67%	2
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

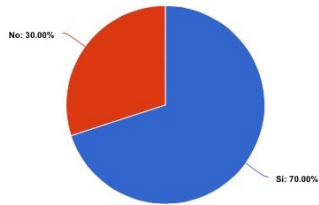
Vida afectiva



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	6.67%	2
Regular	23.33%	7
Mucho	50.00%	15
Totalmente	20.00%	6
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

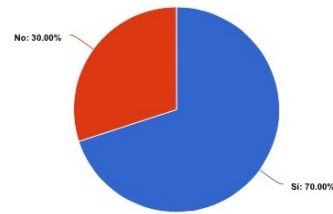
2 ¿La semana pasada realizaste alguna actividad física?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	70.00%	21
No	30.00%	9
Total de respondentes 30		

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

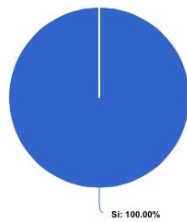
3 ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para un estado saludable?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	70.00%	21
No	30.00%	9
Total de respondentes 30		

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

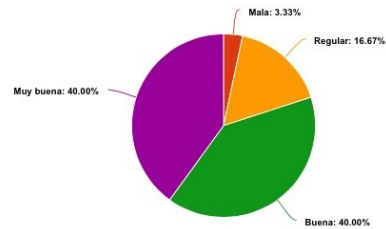
4 ¿Tienes pareja?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Sí	100.00%	30
No	0.00%	0
Total de respondentes 30		

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

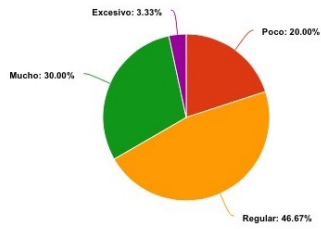
5 ¿Cómo consideras que es tu relación de pareja?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Muy mala	0.00%	0
Mala	3.33%	1
Regular	16.67%	5
Buena	40.00%	12
Muy buena	40.00%	12
Total de respondentes 30		

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

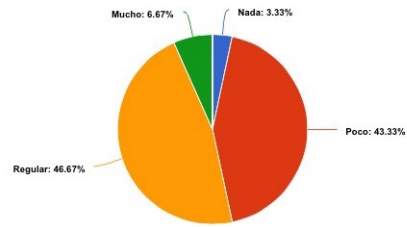
6 ¿Qué tanto estrés tienes en tu día?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	20.00%	6
Regular	46.67%	14
Mucho	30.00%	9
Excesivo	3.33%	1
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

7 ¿Qué tanto tiempo tienes para ti?

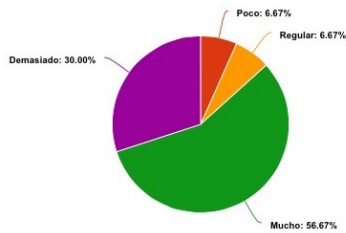


Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	3.33%	1
Poco	43.33%	13
Regular	46.67%	14
Mucho	6.67%	2
Demasiado	0.00%	0
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

8 ¿Qué tanto te ha acompañado el siguiente sentimiento en tu vida en relación a tus hijos?

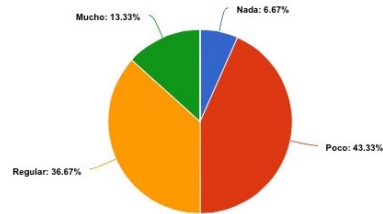
Alegría



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	6.67%	2
Regular	6.67%	2
Mucho	56.67%	17
Demasiado	30.00%	9
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

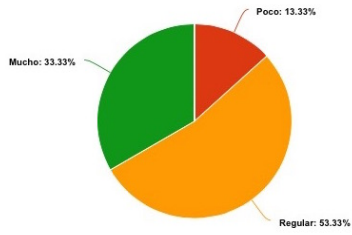
Tristeza



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	6.67%	2
Poco	43.33%	13
Regular	36.67%	11
Mucho	13.33%	4
Demasiado	0.00%	0
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

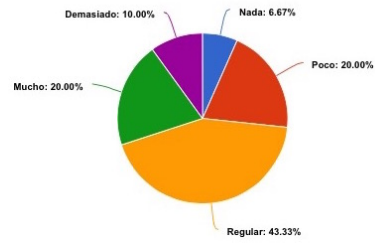
Enojo



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	13.33%	4
Regular	53.33%	16
Mucho	33.33%	10
Demasiado	0.00%	0

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

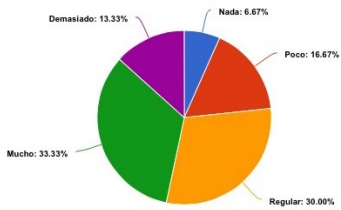
Confusión



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	6.67%	2
Poco	20.00%	6
Regular	43.33%	13
Mucho	20.00%	6
Demasiado	10.00%	3

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

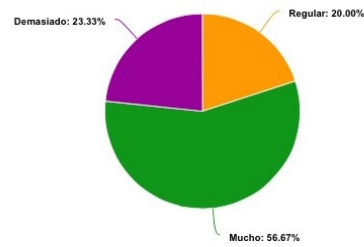
Desesperación



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	6.67%	2
Poco	16.67%	5
Regular	30.00%	9
Mucho	33.33%	10
Demasiado	13.33%	4

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

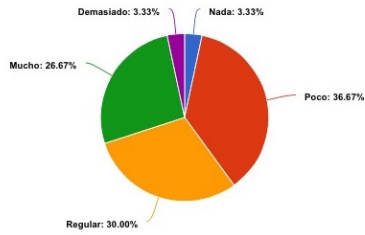
Satisfacción



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	0.00%	0
Regular	20.00%	6
Mucho	56.67%	17
Demasiado	23.33%	7

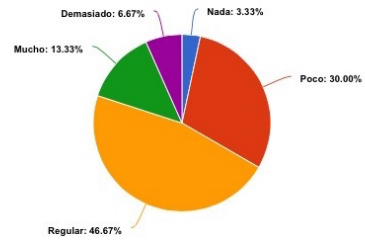
Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

Ansiedad



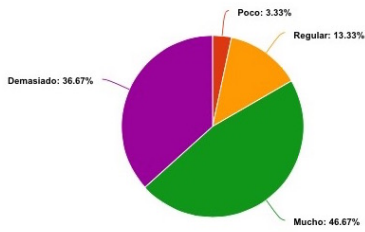
Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	3.33%	1	Total de respondentes 30
Poco	36.67%	11	Suma 0.00
Regular	30.00%	9	Promedio 0.00
Mucho	26.67%	8	Desviación estándar 0.00
Demasiado	3.33%	1	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

Frustración



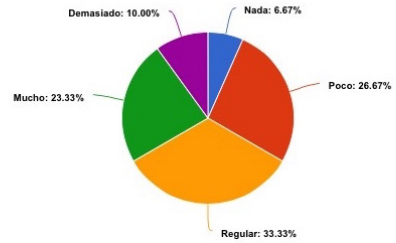
Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	3.33%	1	Total de respondentes 30
Poco	30.00%	9	Suma 0.00
Regular	46.67%	14	Promedio 0.00
Mucho	13.33%	4	Desviación estándar 0.00
Demasiado	6.67%	2	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

Ilusión



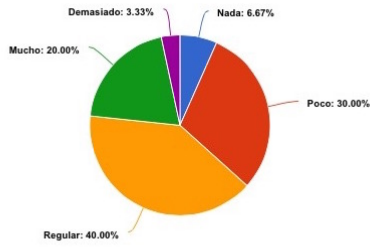
Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	0.00%	0	Total de respondentes 30
Poco	3.33%	1	Suma 0.00
Regular	13.33%	4	Promedio 0.00
Mucho	46.67%	14	Desviación estándar 0.00
Demasiado	36.67%	11	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

Culpa



Respuesta	Porcentaje	Cantidad	Estadísticas
Nada	6.67%	2	Total de respondentes 30
Poco	26.67%	8	Suma 0.00
Regular	33.33%	10	Promedio 0.00
Mucho	23.33%	7	Desviación estándar 0.00
Demasiado	10.00%	3	Mínimo 0.00
Total de respondentes 30			Máximo 0.00

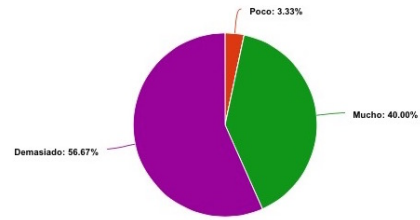
Impotencia



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	6.67%	2
Poco	30.00%	9
Regular	40.00%	12
Mucho	20.00%	6
Demasiado	3.33%	1

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

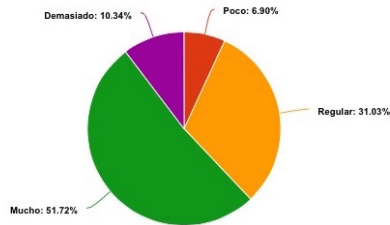
Amor



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	3.33%	1
Regular	0.00%	0
Mucho	40.00%	12
Demasiado	56.67%	17

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

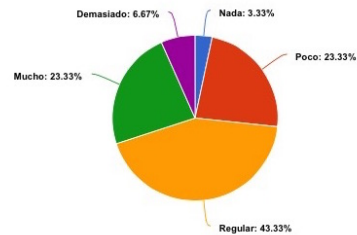
Diversión



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	6.90%	2
Regular	31.03%	9
Mucho	51.72%	15
Demasiado	10.34%	3

Estadísticas	
Total de respondentes	29
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

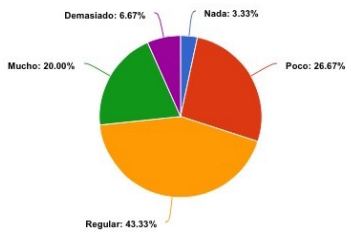
Miedo



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	3.33%	1
Poco	23.33%	7
Regular	43.33%	13
Mucho	23.33%	7
Demasiado	6.67%	2

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

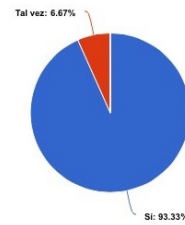
Inseguridad



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	3.33%	1
Poco	26.67%	8
Regular	43.33%	13
Mucho	20.00%	6
Demasiado	6.67%	2

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

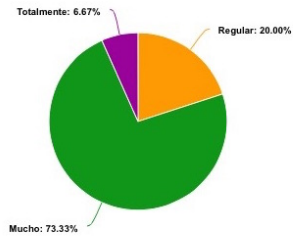
9 ¿Crees que podría mejorar tu relación madre-hijo?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Si	93.33%	28
Tal vez	6.67%	2
No	0.00%	0

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

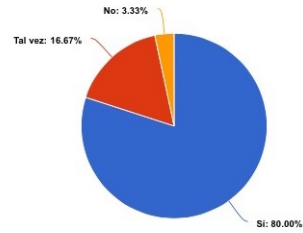
10 ¿Qué tan feliz dirías que eres?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Nada	0.00%	0
Poco	0.00%	0
Regular	20.00%	6
Mucho	73.33%	22
Totalmente	6.67%	2
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

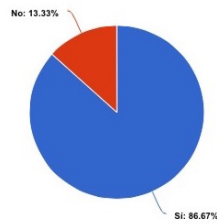
11 ¿Crees que conocerte mejor a ti misma ayudaría a mejorar la relación con tus seres queridos?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Si	80.00%	24
Tal vez	16.67%	5
No	3.33%	1
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00

12 ¿Te gustaría participar en un taller donde tengas el espacio para compartir tus experiencias como madre?



Respuesta	Porcentaje	Cantidad
Si	86.67%	26
No	13.33%	4
Total de respondentes		30

Estadísticas	
Total de respondentes	30
Suma	0.00
Promedio	0.00
Desviación estándar	0.00
Mínimo	0.00
Máximo	0.00