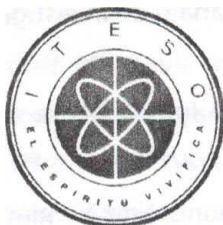


INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018

PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN

EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



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

“DE PRIMAVERA EN MI INVIERNO”

**TALLER PARA LA RESIGNIFICACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS
PERSONALES, EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES, EN LA
COLONIA NUEVA SANTA MARÍA, MUNICIPIO DE TLAQUEPAQUE,
DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA**

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

PRESENTA:

LIC. BEATRIZ SANDOVAL ÁLVAREZ

ASESOR:

DR. GERERDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ

LECTORA:

DRA. MARGARITA MALDONADO SAUCEDO

TLAQUEPAQUE, JAL., 27 DE NOVIEMBRE DE 2013

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGIA Y COMUNIDAD

MAESTRIA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 5 de noviembre de 2013

Lic. Beatriz Sandoval Álvarez

PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que el Trabajo de Grado: **“DE PRIMAVERA EN MI INVIERNO” Taller para la resignificación de las experiencias personales, en un grupo de adultos mayores, en la colonia Nueva Santa María, municipio de Tlaquepaque, desde el Enfoque Centrado en la Persona**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el miércoles 27 de noviembre de 2013 de 12:00 a 14:00 horas en la Sala C del Edificio Central.

Presidente: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez

Secretario: Dra. Margarita Maldonado Saucedo

Vocal: Mtra. Irma Lorena Zaldívar Bribiesca

Suplente: Mtro. José Noé Miranda Becerra

Suplente: Mtro. Bernardo Enrique Roque Tovar

Atentamente,



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

DEDICATORIA

A mi fiel y querida “Gorda”, quien me acompañó en esta travesía.

A mis padres quienes fueron fuente de inspiración y motivación para que continuara mis estudios.

A mis hermanos, sobrinos y amigos por ser los pilares que me sostienen.

AGRADECIMIENTOS

La gratitud es una flor que brota del alma
Henry W. Beecher

El éxito es la paz mental, es la autosatisfacción de saber que se hace lo máximo para llegar a ser lo mejor que se es capaz de ser. La combinación de las aspiraciones con la realidad; el tejer de las esperanzas y sueños con las tareas trazadas, el resultado feliz de algún propósito.

Al acercarme a la meta de obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, sólo me resta agradecer a todos los seres e instituciones que contribuyeron al logro y me facilitaron los conocimientos y nuevos aprendizajes, a los que me brindaron su apoyo, solidaridad, amistad, amor, empatía y simpatía.

En primer lugar quiero expresar mi agradecimiento a la Universidad de Guadalajara, por hacer posible lo que en ese entonces era un sueño imposible, el estudio de la Maestría en Desarrollo Humano. Al Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente, por hacerlo realidad.

Mi más profundo agradecimiento, para mi querido grupo de Crecimiento Personal: Engracia, Daniel, Juanita, Karla, Leticia, Lorena C., Lorena R., Luz, Martha, Noemí, Verónica, Vicente y Vilson, con quien compartí mis experiencias más íntimas sin temor a ser juzgada o rechazada, a los facilitadores que nos acompañaron: Bertha, Carlos, Javier y Laura, quienes me acogieron con un gran calor humano y profesionalismo. A los compañeros con los que coincidí en las diferentes asignaturas y las facilitadoras: Dra. Gaby Sierra y Mtra. Laura Morales a quienes expreso mi respeto y admiración, por la contribución a grandes descubrimientos y aprendizajes significativos, de igual manera cito mi reconocimiento y gratitud a mis guías de Taller II y III, y Más allá del Enfoque Centrado en la Persona, por sus aportaciones y sobre todo su paciencia para conducir el desarrollo, estructuración de la información, teorización y asesoría del presente trabajo de grado, Dr. Antonio Aguilera, Mtro. Noé Miranda y Mtra. Sofía Cervantes, quienes me llevaron de la mano en cada una de las actividades.

Mi reconocimiento, admiración y respeto para los integrantes del taller, en especial para: Luz, Paz, Aura, Ángel, pues sin su presencia, apertura, y aportaciones no se hubiera logrado realizar la intervención, en lo personal considero que fue muy valiosa, gratificante, de grandes aprendizajes y satisfacción al haber tenido la oportunidad de conocer y acompañar, a cada uno de ellos, quienes se quedaron en mi corazón, porque además de la relación facilitadora-cliente y la grupal, para mi tuvo otra connotación especial, el haber tenido la oportunidad de conocer más de cerca este período de vida, en el que me demostraron que aún en esta etapa se puede ser feliz, tener grandes retos y aspiraciones, además de que con sus expresiones y lenguaje puede tener acercamiento y recordar a los adultos mayores que he convivido en el transcurso de mi vida y que la mayoría ya son ausentes.

Asimismo agradezco a Dios y a mis padres por el don de la vida, quienes me han impulsado y fortalecido, a mis hermanos de sangre y de alma, mis sobrinos y fieles mascotas, (La gorda y Galle) por ser mis motivos, las columnas que me sostienen y el refugio cuando me siento amenazada. Al universo por acogerme y anidarme en los espacios que he cohabitado con los diferentes seres y a la naturaleza, quienes apaciguan, nutren y armonizan mi espíritu.

RESUMEN

El propósito del taller fue propiciar la resignificación de la experiencia de vida en los adultos mayores durante la intervención, se realizó en las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, adscrito al DIF, Tlaquepaque, se llevaron a cabo diez sesiones de dos horas cada una, los lunes y viernes, de 10:00 a 12:00 horas, durante los meses de febrero y marzo de 2012. Participaron hasta la sexta sesión nueve integrantes, concluyeron siete personas, seis mujeres y un hombre, edades de 63 a 85 años.

Para dar cuenta del proceso de la intervención se formularon tres preguntas de análisis: ¿Cuál fue el proceso de resignificación de sus experiencias personales que experimentaron los integrantes del taller?, ¿Qué etapas del proceso grupal identifico se fueron desarrollando en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales? Y ¿Qué actitudes y habilidades desarrollé como facilitadora en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?

El método de análisis y estructuración de la información fue el fenomenológico de Martínez (1989), aplicando las tres etapas: la previa, descriptiva con sus tres pasos y la estructural con los seis primeros pasos.

Durante el taller se evidenciaros algunos cambios y aprendizajes: la escucha activa, mejorar la comunicación consigo mismos y con los demás, atreverse a expresar sus intimidades en grupo, el conocimiento de sí mismos, aprender a valorarse, descubrir y aceptar sus cualidades y como grupo lograron identificarse entre ellos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I. DE PRIMAVERA EN MI INVIERNO	3
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	3
1.1.1 Implicación personal con la intervención.....	4
1.1.2 Contexto de la situación	6
1.1.3 Características de la población	7
1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	9
1.2 Propósitos de la intervención	19
1.2.1 Propósito general	19
1.2.2 Propósitos específicos	19
1.3 Plan de acción.....	19
1.3.1 Lugar y sus condiciones.....	20
1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros	21
1.3.3 Programa de la intervención	21
1.3.4 Recolección de información.....	22
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	25
2.1 Estado actual del conocimiento	25
2.2 Fundamentación teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona	
“De primavera en mi invierno”	27
2.2.1 La experiencia: el núcleo de la vida.....	28
2.2.2 La relación con uno mismo: generadora de crecimiento personal	35
2.3 La vida del adulto mayor	36
2.4 Las emociones en el adulto mayor	43
2.4.1 El aprendizaje: camino a la auto-aceptación.....	47
2.4.2 La resignificación de las experiencias personales	49
2.4.3 De la culpa al perdón: “perdonar es sanar”	50
2.4.4 La autoaceptación: nuevos aprendizajes	50
2.5 Perspectiva de Rogers y Barceló en relación al trabajo en grupo	51
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	53
Sesión I. Introducción al taller y presentación	53
Sesión II. Mi historia personal	55
Sesión III. Mis sentimientos y emociones	56
Sesión IV. Adiós a la Culpa	58

Sesión V. Perdonar es sanar.....	60
Sesión VI. Descubriendo mis miedos.....	61
Sesión VII. Yo merezco.....	62
Sesión VIII. Relación de las cuatro estaciones del año con mi vida	63
Sesión IX. Yo comparto esta luz con... ..	64
Sesión X. Cierre del taller.....	65
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	67
4.1 Organización de la información.....	67
4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis	68
4.3 Proceso de estructuración de los datos	70
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN.....	81
5.1 Proceso en la resignificación de las experiencias personales.....	81
5.1.1 Proceso de Luz.....	81
5.1.2 Proceso de Paz.....	94
5.1.3 Proceso de Aura.....	100
5.1.4 Proceso de Ángel	106
5.2 Etapas del proceso grupal	110
5.3 Actitudes y habilidades desarrolladas como facilitadora.....	118
CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES	129
CONCLUSIONES Y PROPUESTA	135
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	139
APÉNDICES	143
Apéndice 1. Detección de necesidades	143
Apéndice 2. Plan de acción detallado	146
Apéndice 3. Diseño de la novena sesión	153
Apéndice 4 Transcripción completa sesión nueve	157
Apéndice 5. Bitácora de la sesión 9	200
Apéndice 6. Ejemplo de Unidad temática	234

INTRODUCCIÓN

El presente documento es una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers, que se trabajó con un grupo de Adultos Mayores, que se reunía una vez por semana en el Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) de la colonia Nueva Santa María, que pertenece al DIF, de Tlaquepaque. A continuación se describe el contenido de este trabajo:

En el primer capítulo se hace referencia a la implicación personal y antecedentes de la población y de la institución. En los antecedentes institucionales se expone la filosofía, las políticas y el interés de la institución donde se realizó la intervención en ese centro. Enseguida se presenta el proceso de detección de necesidades, la interpretación de los resultados, para lograr definir los propósitos del taller. Así mismo en este apartado se plantea el plan de acción; en donde se describen la ubicación y las condiciones del lugar, los recursos que se utilizaron, se presenta el programa de actividades de la intervención y la forma de evaluación de las intervenciones.

En el segundo capítulo, se retoma el marco referencial, se diseñó, ejecutó y sustentó la intervención y los resultados de la misma. Se revisaron los antecedentes en trabajos de grado, investigaciones con temas o perfiles de la población similar, la fundamentación teórica, significando e importancia del Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona, así como las bases y conceptos para consolidar la resignificación de las experiencias personales, el desarrollar el contacto, practicar el perdón y auto aceptación. Así como datos importantes en la facilitación desde el Enfoque Centrado en la Persona, la vida del adulto mayor y las emociones en el adulto mayor, que es la población en la que se llevó a cabo la intervención.

En el tercer capítulo se hace una narración detallada del desarrollo, actividades y acontecimientos de las diez sesiones.

En el cuarto capítulo se plantea la estructura metodológica, en donde se da cuenta de cómo se sistematiza y analiza la información, como es: Organización y codificación de la información para poder referenciar al citar las evidencias. Inmersión en los datos y establecimiento de las preguntas de análisis, se establecen preguntas de análisis para dar cuenta del proceso de cambio, de acuerdo a las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona, a nivel interpersonal, personal o grupal. Asimismo el proceso de estructuración de la información, en donde se hace una descripción detallada, del proceso que se siguió para categorizar y analizar los datos para crear una estructura para hacer una interpretación de los resultados más coherente, para mostrar los alcances de la intervención. Que se describen en el siguiente capítulo número cinco, en donde se describen los alcances que se lograron durante el taller, los que darán respuesta a las preguntas de análisis. El Capítulo seis, se establece diálogo con autores del marco de referencia y los resultados obtenidos del taller. Enseguida se expresan las conclusiones en donde se describe de manera breve los alcances de la intervención y la importancia de que se continúe impartiendo este tipo de talleres. Por último se incorporan las referencias bibliográficas y los apéndices.

CAPÍTULO I. DE PRIMAVERA EN MI INVIERNO

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.

En este apartado se presenta la información básica para estructurar y diseñar el taller, se empezará por las implicaciones personales, el contexto de la situación, características de las personas que participaron y el proceso de detección de necesidades de desarrollo de la población.

Se consideró importante llevar a cabo un taller para la resignificación de las experiencias personales, con un grupo de adultos mayores, en la colonia Nueva Santa María, municipio de Tlaquepaque, desde el Enfoque Centrado en la Persona, con la intención de que los integrantes logren tomar consciencia de la importancia de establecer contacto consigo mismo, practicar el perdón a sí mismos y con las personas que los han herido o lastimado, poder lograr la comprensión y aceptación de sí mismos que los llevaría a la auto aceptación, adquiriendo herramientas que fortalecieran su sí mismo, y lograran resignificar sus experiencias personales, permitiéndoles conducirse en esa etapa de su vida con mayor dignidad y aceptación, con la conciencia de obtener un beneficio para sí, como la seguridad de relacionarse con los demás.

Principalmente se buscó intervenir para que el adulto mayor identificara los riesgos que conlleva su edad, que continuara reconstruyendo su personalidad para que lograra conducirse con mayor seguridad y confianza al darse cuenta qué era, lo que requería de manera más consciente para su bienestar, reconociendo que la no aceptación de sí mismo, la falta de contacto personal, el no lograr perdonarse y resignificar sus experiencias, lo hacían vulnerable a diversas situaciones las que podían entorpecer su calidad de vida.

Esta intervención se llevó a cabo con un grupo de adultos mayores, quienes exteriorizaron múltiples carencias, tanto económicas y afectivas, como la necesidad de

compañía, de no sentirse solos o que viven en soledad, necesidad de perdonarse o reconciliarse consigo mismos, no sentirse aceptados, sentir que eran una carga para la familia, cero a la izquierda, sensación de ser valorados y ser útiles para ellos mismos la familia y la sociedad.

De no haber realizado esta intervención, se hubiera privado el adulto mayor de una de las posibilidades que tenía para darse cuenta de la importancia que es el valorarse como persona, de actuar con mayor libertad y seguridad, de confiar en sus acciones, capacidades y decisiones, y por lo tanto, continuar con los mismos hábitos que tendía a desvalorizarse, actuar obligado o conducido por otros, o simplemente no quererse y aceptarse a sí mismo.

1.1.1 Implicación personal con la intervención

Nací en un pueblito del sur de Jalisco, Jilotlán de los Dolores, soy la número 6 de doce hermanos (9 mujeres y 3 hombres), a los 16 años emigré a la ciudad de Guadalajara, en donde al año y inicié mi historia laboral para solventar mis gastos y apoyar a mi familia; en las oficinas de una fábrica de implementos agrícolas durante once años, posteriormente en lo que fue Canal 6, otros once años, en WW Guadalajara un año, otro en Televisa y los últimos 15 en lo que era Oficina de Comunicación Social ahora, Dirección de Prensa y Comunicaciones adscrita a la Dirección General de Medios, de la Universidad de Guadalajara (UdeG.). Así también durante este lapso me dediqué a continuar con mis estudios, Contador Privado, secundaria, preparatoria y la licenciatura en Ciencias y Técnicas de la Comunicación.

En primavera de 1972 ingresé a la Maestría en Desarrollo Humano, desde la primera semana me di cuenta que era otra manera muy diferente de relacionarme con los maestros o facilitadores y con los compañeros, desde otro enfoque, el trato más personalizado, con calidez, más humano, mi sorpresa fue que reafirmé que los aprendizajes se centran en que el estudiante descubra y contacte con sus propias riquezas. Me di cuenta que estaba en la Maestría que buscaba y en el lugar correcto.

Uno de los requisitos para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, es realizar una intervención. Fue lo que me llevó a elegir el tipo de población, con quienes pondría en práctica las habilidades de facilitación y los aprendizajes adquiridos. Desde que me enteré de esta actividad, tuve en mente realizarla con niños o adultos mayores, en lugares marginados, por lo general tienden a ser personas de escasos recursos económicos y no tienen acceso a este tipo de oportunidades, además de que creía son poblaciones vulnerables y poco atendidas, además de que me inspiran mucha ternura, y deseos de estar en contacto con ellos. Pensé en cómo buscar el lugar y recordé que una compañera de trabajo tenía contacto con una persona del DIF de Tlaquepaque, quien me contactó con el Sr. Jorge Vázquez, que laboraba en esta institución, al expresarle en lo que consistía el proyecto de intervención en ese entonces, se mostró muy interesado y él mismo me dijo dónde había mayor necesidad y me acompañó plantearlo a la señora, María Arcelia Ceja Ramos, Promotora del CDC, ella se mostró igual de interesada desde el momento en que le presenté el proyecto. De hecho ella me hizo la petición que fuera abierto al grupo en general, conformado con un promedio de asistencia semanal entre 70 y 90 integrantes, a lo que le expliqué en lo que consistía el Taller y la importancia de poder atender mejor a los diez que se inscribieran de manera voluntaria. Fue de la manera en que establecí contacto y la decisión de intervenir con esta población, para que al igual que yo pudieran descubrir otra manera de relacionarse, aceptarse y convivir consigo mismo y mejorar las relaciones interpersonales. Con el tiempo descubrí que el fondo de mi interés por esta población, fue de manera inconsciente motivada por la sensibilidad que tenía, por la pérdida de mi querido padre y fue la oportunidad de “estar” con mis adultos mayores ausentes, además de aprender a prepararme para recibir y aceptar esta etapa de la vida que tanto me aterraba.

Al adquirir en mi propio proceso más conciencia de lo importante que era contactar con mis sentimientos y emociones para resignificar las experiencias vividas, por lo consiguiente me fui reconciliando conmigo misma, esto fue de gran influencia para acercarme más a la auto aceptación, consideré que ésta población reunía el perfil, para mi intervención. Además de que lo manifestaron en las respuestas a la pregunta

de cómo fue el trato que recibieron en la infancia, sus contestaciones fueron que de maltrato, que fue muy malo o regular, en otra pregunta hay quien contesta que no hay un día que se siente bien, además de querer empezar de nuevo y adquirir herramientas para sobrellevar las enfermedades. Consideré que también esta población al despertar su consciencia de aceptarse a sí mismos, podría disminuir algunas cargas emocionales que influirían en mejorar su calidad de vida, que se reflejará en su entorno.

Cabe mencionar que dentro de la Maestría, me sentí en un proceso personal de “desaprender para aprender” al tomar conciencia de mis propias experiencias pasadas y presentes en donde pude hacer algunos descubrimientos y detectar las oportunidades de mejora para realizar los cambios necesarios, con nuevas formas de crecimiento personal, y que me brindaron la oportunidad de poder relacionarme mejor, de ser mejor persona y que se ha reflejado en mi entorno y en mis relaciones interpersonales.

1.1.2 Contexto de la situación

El DIF Jalisco, es un organismo público, descentralizado del Poder Ejecutivo del Estado de Jalisco, con personalidad jurídica y patrimonio propios, creado por el Decreto Número 17002, del H. Congreso de la Entidad y publicado con fecha 15 de Enero de 1998 en el Periódico Oficial del Estado de Jalisco. Dentro de sus objetivos se encuentra el apoyo a la familia y a la comunidad, la celebración de convenios, contratos y actos jurídicos que sean indispensables para el cumplimiento de sus objetivos a nivel estatal, municipal, con las entidades y dependencias de la administración pública federal.

El área de asistencia alimentaria del sistema para el desarrollo integral de la familia (DIF) de Tlaquepaque en ese entonces otorgaba despensas en beneficio de las colonias más necesitadas del municipio. Dentro del programa asistencia alimentaria de DIF Tlaquepaque, entregaba despensas a las personas más vulnerables. A través de éste departamento, las promotoras de los Centros de Desarrollo Comunitario (CDC) del municipio y representantes de 17 comités de diferentes comunidades distribuían las despensas, las cuales contenían arroz, frijol, avena, galletas, pastas para sopa, cereal y fécula de maíz entre otros.

Misión: Atendemos y protegemos de manera solidaria y subsidiaria a las personas y familias en condiciones de vulnerabilidad, a fin de colaborar en su desarrollo humano integral, promoviendo una cultura de prevención, en corresponsabilidad con la sociedad y con los Sistemas DIF Municipales (Sistema DIF Jalisco, 2007-2013).

Visión: Propiciamos la corresponsabilidad de los grupos vulnerables, mediante un proceso autogestivo para su integración familiar y social (Sistema DIF Jalisco, 2007-2013).

Sobre la historia del Centro de Desarrollo Comunitario, de la colonia Nueva Santa María, según informó la Promotora, Sra. Arcelia Ceja, se fundó el 22 de agosto de 1997, no se contaba con información sobre la filosofía, misión y políticas. Los problemas sociales que se atendían eran: Atención alimentaria y trabajo social, a todo tipo de personas, se brindaba apoyo psicológico a niños, madres solteras jóvenes o con problemas de drogadicción, se les hacía la valoración y según era el caso se les proporcionaba apoyo psicológico o se les turnaba a los centros de rehabilitación, se les entregaba una despensa a madres solteras jovencitas y a los adultos mayores (Sistema DIF Jalisco, 2007-2013).

1.1.3 Características de la población

La intervención se llevó a cabo con un grupo de adultos mayores, cuyas edades oscilaban entre 63 y 85 años, originarios en su mayoría de diferentes poblaciones del estado de Jalisco, en ese entonces residían en la colonia Nuevas Santa María, del municipio de Tlaquepaque, en el grupo predominó el género femenino, se inscribieron 8 mujeres y dos varones, dos de ellas no sabían leer ni escribir, los demás cursaron primer o segundo grado de primaria, la mayoría eran viudos/as. Vivían en pobreza extrema, dependían económicamente de sus hijos o familiares, la mayoría tenía como tarea cuidar a sus nietos, pues la pareja del hijo/a se veían en la necesidad de trabajar para medio solventar los gastos de la familia. Vivían con miedo por no tener los recursos económicos para enfrentar esta etapa cuando ya no fueran autosuficientes y

les aterraba la idea de ingresar a un asilo, como les habían mencionado ya sus hijos a algunos de ellos.

Otra problemática que enfrentaban, además de la económica era la moral, a algunos de ellos sus hijos les hacían sentir que eran una carga para ellos, por la edad y no ser activos laboralmente, vivían con los sentimientos de desvaloración, culpa, de no sentirse útiles, de no ser aceptados y respetados por la familia, se sentían tristes, deprimidos, culpables, con sentimiento de abandono o en soledad. Así mismo enfrentaban las problemáticas comunes del entorno, como era la drogadicción, el vandalismo, la violencia psicológica en algunos casos por parte del esposo o hijos, así como la del entorno etc., También cuando se asistió a las reuniones para conocer el lugar y la población, se comprobó que la mayoría necesitaban lentes, eran pocos los que contaban con ellos, dato que se consideró para la programación de actividades.

El grupo general lo conformaban 90 adultos mayores, a los que se les hizo la invitación a que participaran al taller a diez de ellos de manera voluntaria. Se reunían los lunes de cada semana, de 10:00 a 12:00 horas, en el Centro de Desarrollo Comunitario, del DIF de Tlaquepaque, para cumplir con el requisito de pertenecer al grupo, para tener derecho a la entrega de una despensa a principios de cada mes. La promotora Sra. Arcelia Ceja, les organizaba algunas actividades, opcionales como clases de cocina, algunos paseos a diferentes eventos y festejo de los cumpleaños por mes, día de las madres o día del padre, siempre y cuando ellos mismos solventaran los gastos de alimentación y el traslado. Para esto cada lunes aportaban la cantidad de 3.00 pesos.

Algunos practicaban el atletismo y competían con otros grupos de adultos mayores de los diferentes centros del DIF, también estaba conformado un grupo de baile y un coro. Es de la manera que se sentían motivados al pertenecer a un grupo y tomados en cuenta, por la promotora y por los demás compañeros, la mayoría expresaron verbalmente que era el medio donde tomaban fuerzas para seguir viviendo,

fue de la manera que se reafirmó la importancia de poder acompañar al grupo recién conformado.

1.1.4 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Prediagnóstico

Se asistió a una cita el sábado 27 de agosto de 1972 al Centro de Desarrollo Comunitario (CDC), que depende del DIF de Tlaquepaque, con el Sr. Jorge Vázquez, como ya se mencionó anteriormente fue quien realizó el contacto con Sra. Arcelia Ceja Ramos, promotora del Centro, desde ese día ella se mostró muy interesada en que se llevara a cabo la intervención con el grupo de adultos mayores, habló a grandes rasgos de las actividades que realizaban, del perfil de algunos de ellos y manifestó la necesidad de atención y las carencias económicas y afectivas a las que se enfrentaban, fue por lo que se motivó para que se consideraran a sus “muchachos” como ella los llamaba, para el acompañamiento de la intervención para el trabajo de grado.

Se reunían los lunes de cada semana de 10:00 a 12:00 horas, se asistió a la reunión del lunes 29 de agosto de 1972 para observar a los integrantes y tener más idea de su perfil. Se pudo constatar que era un grupo numeroso, asistieron 72 personas (cinco hombres y 67 mujeres).

Se pudo percibir que eran personas de escasos recursos económicos, que tenían muchas carencias afectivas, falta de aceptación de sí mismos o por parte de la familia, que Vivían en soledad, falta de comunicación, lo reflejaban la mayoría con su timidez en el trato, el rostro sin expresión, opacidad en el brillo de sus ojos, algunos reflejaban cansancio físico y carga emocional por la curvatura de su cuerpo, además de los comentarios de los achaques de algunos miembros. Se tuvo la impresión de que podía haber casos de violencia intrafamiliar y familias disfuncionales, y por la información que se tenía de la zona la impresión que también se daba la delincuencia y drogadicción, esto fue a simple vista y con el riesgo de especulación y haciendo una hipótesis.

Por otro lado se constató que eran un grupo organizado, contaban con su mesa directiva, y dentro de lo que cabe un grupo unido y muy entusiasta, en donde las carencias económicas no eran impedimento, como el no tener recursos para los uniformes o vestuarios apropiados sin embargo, algunos participaban en un grupo de baile versátil (danzón, cumbia y folklórico), en un coro y algunos eran atletas concursaban con otros centros, mostraron algunos reconocimientos y medallas que habían ganado.

Pese a que no hubo presentación formal ante el grupo por asistir únicamente como observadora, se evidenció aceptación por la mayoría, por las sonrisas que la mayoría expresaron espontáneamente y algunos con cierta reserva o timidez. Se tuvo la impresión de que había mucho por hacer en esa población que se percibió vulnerable, se pensó que el acompañamiento y los temas que se impartieron les serían de utilidad para su crecimiento personal. El estar ahí ese día fue de motivación y entusiasmo, para empezar a trabajar en el proyecto para la intervención. Por las características del lugar y la población se asumió que se debía de ser más creativa para que las actividades fueran más vivenciales que teóricas, por lo que se pudo echar a volar la imaginación, para empezar a armar las preguntas para la detección de necesidades y las actividades necesarias para la realización del taller.

Enumeración de las necesidades y sus implicaciones

Necesidad 1. Desarrollar el contacto consigo mismo y los otros.

Necesidad 2. Practicar el perdón.

Necesidad 3. Incrementar la autoaceptación.

Necesidad 4. Resignificar las experiencias personales.

A partir de aquí voy a desarrollar las cuatro principales necesidades con la intención de informar cómo fue que se llegó a la detección de las mismas. Una vez que se obtuvo la autorización por parte de la Sra. Ceja, promotora del CDC, para llevar a cabo la intervención con el grupo de adultos mayores, como ya se mencionó se asistió a una de

las reuniones para tener una idea del perfil de la población, para así poder elaborar el cuestionario para la detección de las necesidades de la población, mismo que se aplicó a ocho integrantes del grupo de adultos mayores.

Cada una de las necesidades, se desarrolló a través de cuatro implicaciones importantes para entender las carencias de la población. Las implicaciones fueron:

- a) La ausencia de una necesidad (no contacto con ellos mismos, practicar el perdón y la eliminación de culpas, la auto aceptación y valoración de su persona y la resignificación de las experiencias personales).
- b) La discrepancia entre su percepción y la realidad, buscando la forma de satisfacer su necesidad con una visión más sana de lo deseable.
- c) Las consecuencias a corto, mediano y largo plazo de no cubrir estas necesidades en su vida en ese tiempo.
- d) Y si ellos percibían cada una de estas necesidades conscientemente, si las aceptaban, las reprimían o las rechazaban y cuáles serán los indicadores en el cuestionario aplicado que reflejaban estas carencias.

Necesidad uno: Desarrollar el contacto consigo mismo y los otros

Al hacer la interpretación de los resultados de las ocho encuestas, se detectó que la mayoría de los integrantes expresó la necesidad de compañía, de sentirse solos o que viven en soledad y que la mayor parte del tiempo se sentían tristes o deprimidos por no ser tomados en cuenta. Esta reincidencia de cómo se sienten se constató en las respuestas o comentarios haciendo alusión a esta necesidad.

Además de los datos que arrojaron los resultados se consideró que era importante iniciar la intervención con esta necesidad, pues era la manera de sensibilizar a la población, para que logran establecer el contacto personal, para que aprendieran a empezar a estar y a convivir consigo mismos, para que se pudieran sentir acompañados con la persona más importante para ellos como es el sí mismo, y pudiera

ser una motivación para que encontraran las ganas o alegría de vivir, como ellos mismos lo expresaron y pudieran disminuir el sentirse solos, tristes o deprimidos. Al cambiar su actitud hacia ellos mismos se pensó que lograrían que cambiara la actitud de las personas que los rodeaban.

En la interpretación de los resultados se observó que la expectativa de vida estaba relacionada con un referente de compañía y se manifestaba a través de la búsqueda que se resolvía con la asistencia al grupo. Porque en 22 de las 24 respuestas se expresó la necesidad de mayor conciencia de sí, a través de la necesidad del otro, en medida que la persona aprende a vivir consigo misma y teniendo conciencia de sí, necesita del otro principalmente para compartir más allá que una dependencia.

Una vez que la persona trabaja con la construcción de una conciencia de sí misma, se pueden establecer relaciones interpersonales sanas, que ideen compartir más que depender y que se establezcan canales de responsabilidad adecuados donde la persona pueda distinguir hasta donde es su responsabilidad y cuando es del otro.

Las posibles consecuencias que se consideraron, el que esta población tan vulnerable en la falta de establecer el contacto personal, no conocieran otra manera de vivir la última etapa de su vida y que su calidad de vida no fuera digna, que el establecimiento de sus vínculos fueran establecidos en una dependencia que los pudiera llevar a frustraciones constantes y que continuaran con los mismos patrones de conducta hacia ellos mismos y con la esperanza puesta en el otro para que fuera quien les resolviera su estado emocional, sin hacerse responsables de sus conductas y decisiones que los habían llevado al estado actual. Provocando que el contacto con los otros a corto, mediano y largo plazo continuara desvinculado.

Por lo que se pudo constatar y lo manifestaron en sus respuestas, se daban cuenta porque lo expresaron y aceptaron que tenían estas necesidades ya que lo exteriorizan e incluso pidieron les fueran impartidos temas alusivos a la necesidad de compañía, temor a estar solos, urgente necesidad de convivencia y el vínculo que

hicieron entre estar solo y sentirse triste (cuatro incidencias) deprimido (dos) y con ganas de llorar, para las personas que contestaron la encuesta, es evidente que tenían carencia en la construcción de sí mismo, es importante que no dependan del otro para sentirse en armonía, de modo que se observó la necesidad de trabajar en la construcción de un contacto personal que les permitiera una mejor conciencia de sí mismos de modo que logran asumir la responsabilidad de su realidad.

Ellos percibían que es el otro es el que debía de tener el acercamiento con ellos, sin embargo no percibían que el contacto es primero con ellos mismos y que por consecuencia los demás tendrían más acercamiento y mayor aceptación. De acuerdo a las respuestas de sentirse tristes por no ser importantes para sus hijos y que sólo se sentían valiosos cuando eran tomados en cuenta, pues se sentían estorbos y cero a la izquierda y con ganas de morir.

Necesidad dos: Practicar el perdón

A medida que la persona se ha sensibilizado al desarrollar el contacto con ella misma, le será más fácil detectar cuáles son sus necesidades de perdonarse o reconciliarse consigo misma, según lo expresaron en las 21 respuestas, alusivas al perdón o arrepentimiento, en donde se percibió esta necesidad ya que comunican haber sido maltratados en la primera etapa de su vida, que fue muy triste y en algunos casos que no la querían recordar, hablaron también de sentir rencor o que eran rencorosos en la actualidad.

Expresaron sentirse con rigidez en el carácter, de ser intolerantes con ellos mismo y con los demás, miedo a la obscuridad, estar enojados con ellos mismos porque no les salían bien las cosas como ellos las pensaron o planearon, o no podían valerse por sí mismos en la parte económica al no poder trabajar o que ya no encontraban empleo, algunos expresaron que se sentían amargados, que no les daban ganas de salir ni de divertirse y otros sin ganas de vivir por no encontrarle sentido a su vida, esto los llevaba a tener mala relación con sus hijos o su familia, expresaron el

arrepentimiento que sentían al considerar o reconocer que no fueron buenos padres, sentían la necesidad de aprender a pedir perdón para empezar de nuevo.

Al interpretar los resultados se destacó como una de las prioridades expresadas por la población (como ya se mencionó en el párrafo anterior) la necesidad de aprender a perdonarse lo manifestaron en 21 respuestas, del cuestionario aplicado, en ese entonces lo trataban de resolver a través del enojo consigo mismo o esperar la aceptación del otro, ya que expresan que se sentían malos padres, un estorbo y una carga para su familia, tener mala relación con sus hijos y familiares y eso les generaba culpabilidad, sin embargo su deseo era sentir que hicieron un buen papel como padres y contar con la valoración de sus hijos.

Se consideró que a medida que la persona encontrara la reconciliación consigo misma, se liberaría de sus culpas, lograr sentirse más libre, podría establecer mejores relaciones consigo mismo y con las personas cercanas, y al mismo tiempo se vería reflejado en todo su entorno.

Al no orientarlos para que ellos mismos fueran conscientes de estas actitudes, lo más seguros es que continuaran enojados con ellos mismos y lastimándose, pensando que era a consecuencia de lo que ellos creían que le hicieron al otro o a sus hijos, además que no logran entender, comprender o perdonar a sus padres ya fallecidos por el maltrato infantil y a la vez no logran perdonarse ellos mismos por los patrones que tuvieron en el trato con sus hijos, por la violencia que recibieron en la primera etapa de vida. Y por lo tanto continuaran con remordimientos y con el distanciamiento de sí mismo y con los demás.

Por otro lado se pensó que tampoco aprenderían a separar o diferenciar hasta donde eran realmente sus culpas y que no cargaran con las ajenas, y esto les impidiera estar en armonía o más con ellos mismos y con las personas que convivían a diario, en esta etapa de su vida que de por sí es difícil, por lo que implica el deterioro, físico,

mental y emocional, además de continuar llevando los sentimientos del pasado, los presentes y los que se pudieran acumular hasta el fin de sus días.

En los resultados, se observó que ellos percibían esta acción del perdón como que tenía que salir de ellos hacia el otro, para estar o sentirse bien en sus relaciones interpersonales y no se daban cuenta que a quien tenían que perdonar era a ellos mismos, se pensó que lo reprimían inconscientemente porque no lo veían de esta manera, aunque por sus respuestas lo expresaron como acciones o actitudes que no les agradaban, y que se sentían incómodos e inconformes con ellos mismos, como era el sentir rencor, coraje, el carácter rígido, miedo y culpa e incluso sugirieron en la última pregunta del cuestionario que se les impartan temas de cómo pedir perdón para volver a empezar.

Necesidad tres: Incrementar la autoaceptación

Se reflejó como otra necesidad el incrementar la autoaceptación, en la interpretación de los resultados se pudo constatar que lo manifestaron de diferente manera con 30 referencias al respecto, ya que revelaron estar inconformes con su físico, sentirse rechazados, desmotivados, sin ganas de vivir, no tener buena comunicación, ser exigentes más con ellos mismos que con los demás, ser tímidos, intolerantes, sentirse enojados porque no les salían bien las cosas, ganas de sentirse útiles todavía, también expresaron la situación de no sentirse aceptados o la carencia de aceptación sobre todo por parte de su familia, asimismo expresaron la posibilidad de que se les impartan cursos de motivación, autoestima, superación personal, aceptación a la vejez y cómo sobrellevar las enfermedades tan comunes en esta etapa de vida.

Se consideró que a medida que se les orientara podrían tomar mayor conciencia de la importancia de la aceptación así mismo, para que pudieran integrar o incrementar esta actitud con ellos y que se vería reflejada en los demás. Que se resolvería gran parte de los conflictos internos, así como la posibilidad de que encontraran también la

autovaloración, y que de esta manera se incrementara su autoestima y pudieran darle mayor sentido a su vida.

Debido a que no establecían contacto con ellos mismos y que se culpaban por el resultado en el rol que tuvieron como padres, no lograban aceptarse y reconocer sus virtudes y alcances como adultos mayores.

Sentían la necesidad de aceptación y esperaban ser aceptados por los demás, se pudo observar en 30 de las respuestas que esta carencia la trataban de resolver con el rechazo a su físico, de autoexigirse, actuando negativamente, con la victimización, sin valorarse, a la espera de la aprobación del otro o querer ser servicial. Sin embargo ellos deseaban tener más autoestima, adaptación a la vejez, superación personal y sobrellevar sus culpas expresando que necesitaban cursos para cubrir estas necesidades.

Al lograr que ellos tomaran conciencia de la importancia que es la autoaceptación, se darían cuenta que la motivación se genera desde el interior de cada persona y no con acciones externas. Cada individuo se daría cuenta de la fuente de energía interna para motivarse y aceptarse a sí mismo, al lograr este cambio en ellos y cambiar sus actitudes y que influirían también en los demás, para que pudieran ser más aceptados.

De lo contrario lo más seguro es que las personas siguieran esperando la aceptación o aprobación que tal vez no llegaría, ya que esperaban tenerla o encontrarla del exterior a medida que veían al otro como el proveedor. Otra sería que no logran aceptar esta etapa de su vida, que continuaran como estaban deprimidos, con baja autoestima, sin ganas de vivir, enojados con el mundo, con ellos mismos y en papel de víctimas, además de no superarse como adultos mayores y sin sobrellevar las culpas adquiridas en el pasado. Y que efectivamente los demás los siguieran rechazando provocando mayor daño físico, emocional y psicológico y que su calidad de vida se fuera deteriorando.

A diferencia del perdón, de que algunos de ellos sentían que no habían sido buenas personas. En esta necesidad esperaban que la aceptación viniera del otro hacia ellos, se pensó que estaban muy distantes de darse cuenta de la importancia que es el que ellos, primero se aceptaran así mismos, para que pudieran sentir la aceptación de los demás, por tal motivo se pensó que tampoco se daban cuenta de que la aceptación se genera internamente en cada ser humano, empezando por la aceptación física y emocional. Se percibió que de alguna manera lo veían y sentían como carencia pero desde otra percepción lo expresaron como: rechazo de los demás, críticas hacia su persona, miedo a no ser autosuficiente, exigirse demás, la negación de su situación o su realidad y la necesidad de ser tomados en cuenta.

Necesidad cuatro, resignificar las experiencias personales

Esta última necesidad, se derivó de las 28 respuestas, en las que hicieron referencia a diferentes carencias: de que eran una carga para la familia, en algunos casos un estorbo, de que se sentían un cero a la izquierda, la sensación o necesidad de ser valorados, y tomados en cuenta, ser útiles para ellos mismos, para la familia y la sociedad.

Lo manifestaron en las respuestas a la pregunta de cómo fue el trato que recibieron en la infancia y lo que contestaron fue: tres personas expresaron que fue muy triste, tres que fueron maltratados, una persona que su infancia fue muy mala y la otra que fue regular. En otra pregunta hubo quien contestó que no había un día que se sintiera bien, además solicitaron temas para adaptación a la vejez, cómo pedir perdón y empezar de nuevo y para sobrellevar las enfermedades.

A raíz de estas respuestas se evidenció la necesidad de resignificar las experiencias personales. Para que pudieran disminuir sus cargas emocionales que traían arrastrando del pasado y que no continuaran acumulando sentimientos o emociones de las experiencias del presente. De esta forma lograrían que la percepción de su historia personal fuera más congruente con su realidad.

De acuerdo a sus respuestas se interpretó que esta carencia la trataban de cubrir o resolver como lo manifestaron algunos de ellos, con sentir alegría de vivir, de sentirse bien el convivir en grupo, de sentirse que eran importantes, de que eran apoyo para la familia y la pertenencia al grupo, aunque en otras respuestas se contradijeron con expresiones contrarias a estas, que demostraron el verdadero sentir. Se pensó que a medida que se tuviera otra visión y formas de experimentar las nuevas experiencias los sentimientos y emociones les cambiarían la percepción de sí mismos, de su realidad y de su entorno y al mismo tiempo podrían experimentar de otra manera sus nuevas experiencias y poder resignificarlas tanto las presentes como las del pasado.

Las posibles consecuencias a corto o mediano plazo al no tomar consciencia de la importancia que era lograr cambiar o resignificar las experiencias personales, tanto pasadas como presentes, se entendió que los resultados serían: que no se liberaran de sus cargas emocionales del pasado, y que les afectaban en su vida presente y que siguieran acumulando las de en ese entonces, que no tuvieran otra forma de percibir y vivir sus nuevas experiencias, y que continuaran con el mismo estilo de vida y que cada día se pudieran sentir con mayor frustración, victimizándose en cada oportunidad que se les presentara, sin permitirse el contacto con los demás y consigo mismos. Qué no logran perdonarse y autoaceptarse, como tampoco lograra el perdón y aceptación de sus hijos o de su familia. Además de que su situación empeoraría a medida que avanzara su deterioro físico, que este se reflejará en el campo moral, espiritual y emocional.

Por un lado se percibió la inquietud de tener mejor calidad de vida, por lo que expresaron en el cuestionario, sentían la necesidades de hacer cambios, de mejorar su ser y sentir, pero no sabían cómo hacerlo ya que no tenían claro cuáles eran los estorbos u obstáculos, que les impedían mejorar, como tampoco se daban cuenta que los cambios se generan desde el interior de cada individuo, y no a partir del otro, más se pudo percibir, que sí aceptaban que tenían estas carencias o necesidades, aunque para ellos tenían o les daban otro nombre como era: Vivirse tristes por sentirse solos o

que vivían en soledad, referir el maltrato que sufrieron de pequeños, su debilidad, ser corajudos, tener noches de insomnio, ser una carga sobre todo económica para la familia, tristeza al recordar su infancia, incomodidad de no ser autosuficiente, sentir que había injusticia en la etapa de la vejez, sentir remordimientos, y arrepentimientos, sentir que ya no hay oportunidades laborales para ellos etc.

1.2 Propósitos de la intervención

1.2.1 Propósito general

Propiciar la resignificación de la experiencia de vida en los adultos mayores a través de un taller de intervención con el Enfoque Centrado en la Persona.

1.2.2 Propósitos específicos

- Propiciar el desarrollo del contacto consigo mismos y los otros.
- Contactar con experiencias personales significativas en relación a la culpa y el perdón.
- Propiciar incrementar la autoaceptación.

1.3 Plan de acción

Se llevó a cabo un taller para la “Resignificación de las experiencias personales” en un grupo de adultos mayores, dentro del cual se establecieron actividades que les permitieron lograr desarrollar el contacto consigo mismos y los otros, practicar el perdón, desarrollar la autoaceptación así como resignificar sus experiencias personales. Este taller comprendió un periodo de dos meses, febrero y marzo de 2012. Se realizaron diez sesiones de dos horas cada una, dos veces por semana, específicamente los lunes y viernes de 10:00 a 12:00 horas. A continuación se señala el plan de acción de los propósitos establecidos en las sesiones:

Área temática: Presentación, integración grupal e historia de vida

En las primeras tres sesiones la finalidad fue Introducir a los integrantes al propósito general del taller, presentación de los integrantes, establecimiento de reglas, integración como grupo, revisión de su historia de vida y la relación con el presente.

Área temática: Sentimientos y emociones

En las siguientes tres sesiones fue la Identificación de los principales sentimientos y emociones que les aquejaban, angustiaban e impedían valorarse, aceptarse así mismos y vivir con mejor calidad de vida la etapa de adulto mayor, por consiguiente se propició que logaran el perdón y reconciliación consigo mismos y con los demás

Área temática: La autovaloración como herramienta de autoaceptación

Sesión siete y ocho, se motivó el empoderamiento, la autovaloración y la autoaceptación, con la finalidad de que su centro de valoración fuera interno y no lo esperaran de los demás.

Área temática: Resignificación de las experiencias personales y cierre del taller

En las últimas dos sesiones se reafirmaron y recapitaron los cambios y aprendizajes significativos que los llevó a la resignificación de algunas experiencias personales y el cierre del taller.

1.3.1 Lugar y sus condiciones

El taller se llevó a cabo dentro de las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, que pertenece al DIF, Tlaquepaque, ubicado en la calle San Isidro No. 87, colonia Nueva Santa María. El centro contaba con cuatro salones, uno de ellos con cupo para 70 personas aproximadamente y los otros tres más pequeño y una cocina del mismo tamaño que los salones pequeños, fue en donde se realizaron varias de las sesiones de la intervención, eran espacios muy austeros únicamente se contaba, con

sillas, un pizarrón y tablones que podían servir de mesas de apoyo, el lugar contaba con ventilación del medio ambiente, luz eléctrica y natural. No contar con más equipamiento del espacio, fue de alguna manera un limitante para poder hacer uso de materiales de apoyo, ya sea videos o pequeñas presentaciones en *power point*.

1.3.2 Recursos humanos, materiales y financieros

- Recursos Humanos

Se contó con la participación de una persona, en la primera y segunda sesión, quien apoyó en la logística y en la grabación en audio de las dos sesiones, además de la toma de fotografías, y a entregar materiales para las diferentes actividades. Por diferentes motivos partir de la tercera sesión no se contó con el apoyo de una persona auxiliar.

- Recursos Materiales

Se contó con un salón con capacidad para 20 o 30 personas, sillas suficientes, dos tablones que se podrán utilizar como mesas de apoyo para algunas actividades, un pizarrón, marcadores, grabadora, cámara fotográfica, *audiocassettes*, lápices, plumas, colores, hojas blancas o de colores, pegamento líquido, cinta *scotch*, tijeras, plastilina, globos, flores, cartulinas, dulces, galletas, estambre, música, etcétera.

- Recursos Financieros

Considerando los anteriores insumos, más gastos de gasolina, entradas al balneario renta de una alberca privada, impresión de fotografías, se pudo realizar este taller con aproximadamente \$ 3,000 pesos.

1.3.3 Programa de la intervención

Cuadro que contiene:

Sesión	Fecha	Temática
1	13 de febrero	Introducción Presentación personal Acuerdos
2	20 de febrero	Mi historia personal
3	27 de febrero	Mis sentimientos y emociones
4	2 de marzo	Adiós a la culpa
5	5 de marzo	Perdonar es sanar
6	9 de marzo	Artimañas del miedo
7	12 de marzo	Yo merezco...
8	16 de marzo	Relación de las cuatro estaciones del año con mi vida
9	23 de marzo	Yo comparto esta luz con...
10	29 de marzo	Cierre del taller

El programa detallado de las sesiones con los propósitos, temas y actividades se describe en el Apéndice 2.

1.3.4 Recolección de información

Los insumos y equipo que se utilizaron durante las diez sesiones de la intervención fueron los siguientes:

- Se hicieron audio-grabaciones de cada sesión, con la finalidad de tener testigo de las participaciones de la facilitadora y de los integrantes.
- Se utilizó alternativamente cámara fotográfica evidenciando las actividades de las sesiones.

- La observación como elemento importante para identificar las necesidades que se presentaron dentro de cada sesión, detectando el proceso de individual y grupal.
- Se solicitó a cada integrante expresar comentarios o aprendizajes durante y al término de cada sesión.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

La idea central de la intervención fue que los integrantes logaran desarrollar el contacto consigo mismos, practicar el perdón y la autoaceptación, para consolidar la resignificación de las experiencias personales. En este capítulo se comparte los antecedentes en trabajos de grado con temas o perfiles similares a los propósitos y la población donde se realizó el taller, con el objeto de enriquecer el trabajo y presentar la fundamentación teórica que sustenta la intervención, la vida del adulto mayor.

2.1 Estado actual del conocimiento

Para conocer el estado actual del conocimiento, se consultó en la biblioteca del ITESO, las tesis que se tenían disponibles del área de Desarrollo Humano y psicología de los años 2000 a 2012. Se consultaron las que se relacionan con la población o la temática de la intervención que se llevó a cabo con Adultos Mayores:

Olga Leticia Gil Gaytán presentó en su tesis, realizada en marzo del 2003, el proyecto de intervención denominado: “Albores, llegada y proceso del hombre en la tercera edad sus opciones y circunstancias” en un grupo de hombres de 60 años o más, con el objetivo general de investigar e identificar las circunstancias sociales, personales y familiares que rodean a los hombres de la tercer edad, de clase social media y media alta. Como resultados encuentra que el grupo presenta características comunes en diversos aspectos, como el temor a la dependencia, que esta misma actitud la viven con respecto a la salud y que denotan necesidad de una recreación más acorde a sus necesidades de productividad y desarrollo. También que el grado de relación con el entorno disminuye de manera importante las oportunidades laborales, las que prácticamente desaparecen, que su tiempo libre es ocupado con labores de apoyo en el hogar, la televisión y la lectura.

Como resultado de la intervención, fue la formación de un centro de crecimiento y desarrollo humano para estos grupos y al que llamaron el ‘*Kinder* para adultos’. La

parte de esta tesis que se relaciona con el trabajo que realicé con la de la Maestra Olga, es que se partió del conocimiento de las características, necesidades, síntomas y el perfil de los adultos mayores o personas de la tercera edad. Este trabajo pudo servir de consulta. La autora comenta haber tenido cierta dificultad para conformar el grupo, ya que la mayoría de los hombres que consultó, no aceptaban esa etapa de su vida.

Otra tesis que se relaciona con el perfil de la población es la que realizó Analí Olivas Villalobos en julio de 2000, con el título “Evaluación de un programa de intervención en un asilo en la calidad de vida de los ancianos”, en un grupo de 24 personas de la tercera edad. El procedimiento para llevar a cabo la intervención, fue por medio de conversaciones con cada uno de los integrantes, con los temas que el anciano prefería abordar. Asimismo se realizaron actividades manuales de acuerdo a la época navideña. Las aportaciones que hace están reflejados en los subtemas que hablan del perfil de los adultos mayores que son: Características psicológicas del anciano e interacción del anciano en su contexto.

Araceli Hernández Velasco, presentó su tesis en marzo de 2005, con el título “Evaluación y efecto de la calidad de vida en los adultos mayores al participar en cursos universitarios” en un grupo de 30 adultos mayores, de entre 65 a 80 años de edad. El Programa de Adultos Mayores logró cambios de escala en el grupo experimental en algunas variables como son; hábitos alimenticios, nutrición, actividad física, relaciones sociales, uso de alcohol y sueño. Como conclusión, se propone fundar espacios permanentes y durables de calidad dentro de una Universidad para los Adultos Mayores, donde se les brinde la oportunidad de ingresar a talleres o diplomados cortos de pláticas en donde se trabajen los factores; aceptación, proyecto, control y vínculos psicosociales. Una limitación de la intervención fue el tamaño del grupo, ya que se inició con 30 integrantes y se redujo durante el proceso a 16 asistentes. La relación que se encuentra con la intervención, es con la población de adultos mayores y la información que presenta en la revisión de literatura, fueron de apoyo para entender y comprender más a esta población. También fue de apoyo la información que maneja sobre la aceptación y el favorecimiento de los vínculos psicosociales.

La tesis de Xóchitl Magdalena Cortés Zambrano, presentada en Enero de 2001, con el título: “Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de desarrollo humano”. El propósito general fue recuperar y analizar el proceso y cambio de significados que se generan en la autoexploración de experiencias personales y emociones, propiciados en el taller. Se conformó por siete mujeres estudiantes del Diplomado en Desarrollo Humano del ITESO. Se inició con un proyecto de intervención y finalizó con el tema de calidad de vida, los significados personales y las resignificaciones de las experiencias personales, producto de la facilitación y la interacción grupal. El taller tuvo dos etapas, la primera sobre la “Calidad de vida”, el propósito fue proporcionar a las personas elementos que les ayudaran a la obtención de sus metas, la indagación de su significado de calidad de vida y las condiciones que las favorecen. La segunda fue por medio de entrevistas personales semiestructuradas, con el propósito de rescatar vivencias y significados de calidad de vida, las metas de las integrantes a corto plazo, las resignificaciones de experiencias personales y los aprendizajes o cambios relevantes. El taller tuvo una duración de cuatro sesiones semanales haciendo un total de 14 horas. En cuanto a los resultados reportados de la investigación, se logró contestar las preguntas específicas de la investigación, logrando desde la definición propia de lo que es “calidad de vida”, sus experiencias de calidad de vida, resignificación a consecuencia de la interacción grupal, los factores que la favorecen y los que la obstaculizan, sus aprendizajes en el taller. La relación de este trabajo con el que se está presentando, es que mediante la interacción grupal y la presencia de actitudes facilitadoras, las personas logran avanzar en su proceso de crecimiento y pueden resignificar sus experiencias, conceptos de vida y de sí mismas.

2.2 Fundamentación teórica desde el Enfoque Centrado en la Persona “De primavera en mi invierno”

En este capítulo se hace referencia a la información teórica y conceptos proveniente de fuentes bibliográficas que se utilizaron y que se relacionan con este trabajo. Se hizo lectura de diferente material y se asentaron aquellos que consideré que sustentan los

propósitos de la intervención y las evidencias encontradas. Para elegir estas fuentes se reflexionó sobre su pertinencia, de acuerdo a sus definiciones y teorías vinculadas con la línea del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers. Se expone así, los referentes que darán claridad y comprensión a la intervención. Rogers, psicólogo estadounidense es uno de los principales representantes de la Psicología Humanista. Junto con un grupo de colaboradores investigó y elaboró de manera sistemática, a partir de sus propias experiencias como psicoterapeuta, la teoría del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) dice que:

Este se basa en la premisa de que el ser humano es un organismo básicamente digno de confianza, capaz de evaluar la situación externa, e interna, de comprenderse a sí mismo en su contexto, de hacer elecciones constructivas como los siguientes pasos en la vida y de actuar en base a esas elecciones (Rogers, 1980 p. 9).

El autor plantea de acuerdo a su experiencia como terapeuta que la persona es un ser dotado de capacidades psíquicas capaz de autorregularse y que el objetivo del terapeuta (facilitadora) deberá ser de acompañamiento para que la persona descubra sus potencialidades internas que lo acompañan desde su nacimiento y logre crecer o desarrollarse.

2.2.1 La experiencia: el núcleo de la vida

En este apartado se describen los conceptos fundamentales que darán claridad al trabajo y se fundamentan con las aportaciones de algunos autores desde la mirada del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) como son: la experiencia, el contacto, la sabiduría orgánica, la tendencia actualizante, la simbolización de la experiencia y la consideración positiva incondicional. Conceptos básicos para el autoconocimiento y la exploración de sentimientos y emociones, para reconocer o descubrir las capacidades y el potencial de las personas. En varios conceptos se hace referencia a la vida, es por ello que se incluye información sobre: la máxima expresión en el planeta tierra, la oportunidad de los entes, para existir en el universo. Implica las capacidades de nacer,

crecer, reproducirse, morir, en el caso de las personas la de trascender y de administrar los recursos internos de un ser físico de forma adaptada a los cambios producidos en su medio. Rogers dice: *“La vida, en su óptima expresión, es un proceso dinámico y cambiante, en el que nada está congelado [...] es orientada por una comprensión e interpretación de mi experiencia constantemente cambiante. Siempre se encuentra en un proceso de llegar a ser”* (Rogers, 1972, p. 35). Este llegar a ser se puede nutrir o desarrollar con la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona y con los conceptos que enseguida desarrollaré, inicio con la experiencia:

Para tomar conciencia y entender el origen de las actitudes, conductas y creencias, es necesario que la persona contacte con la experiencia; que ocurra a su campo experiencial para que explore y reconozca la manera en que experimenta o se comporta ante estas. Se consideró necesario especificar a qué se refiere el término experiencia. Hessen clasifica en dos los tipos de experiencia: la externa que tiene que ver con la percepción que hace la persona de la propia experiencia y la interna: es la forma en que la realiza con los sentidos. En sus palabras: *“Suelen distinguirse dos clases de experiencia: una interna y otra externa. La primera es la percepción que de sí misma hace el sujeto; la segunda es la percepción realizada por los sentidos”* (Hessen, 2003, p. 62). La experiencia interna determina que nuestro nivel de bienestar nos hace ver las situaciones externas ya sea como amenazas, o como momentos excepcionales para crecer, evolucionar y desarrollarse. Un ejemplo de ello sería la forma en cómo una persona perturbada y una psicológicamente sana percibe un ambiente de las mismas características, para Rogers:

Este término se usa para englobar todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia. Incluye tanto los hechos de los cuales el individuo no tiene conciencia, como los fenómenos que han accedido a la conciencia. [...] el concepto de experiencia se refiere a los datos inmediatos de la conciencia, no a una acumulación de experiencias pasadas” (Rogers, 1985, p. 26).

Estos conceptos evidencian que en el campo experiencial se guarda la información de los acontecimientos de manera consciente e inconsciente para el individuo y solo él podrá tener acceso a la información a medida que establezca el contacto psicológico consigo mismo. Para Rogers, según Quitman: [...] “la realidad experimentada a través del organismo, el campo fenoménico, un marco de referencia individual, que conoce tan sólo el propio individuo” (1989, p.134). De acuerdo con esta posición humanista, Rogers cree que el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico.

El contacto y la experiencia: mirada al universo interno

Al hablar del contacto se habla de la experiencia, la persona establece el contacto consigo mismo a través de la experiencia, concepto que ya se abordó en el apartado anterior. El contacto psicológico es el medio por el que se logra entrar al mundo privado o marco de referencia del individuo, para explorar las experiencias conscientes e inconscientes para ello es necesario como dice Rogers que: “Cuando dos personas están en presencia una de la otra y cada una afecta el campo experiencial de la otra en forma percibida o subliminal, decimos que esas personas están en contacto” (Rogers, 1985, p. 40). Para descubrir, liberar o aprovechar el potencial guardado, investigar los misterios de las experiencias, encapsuladas, ocultas u olvidadas y que en ocasiones nos amenazan o nos envían mensajes ocultos y esto hace que se distorsione la forma de percibir o simbolizar las nuevas experiencias y en ocasiones impidan que el individuo pueda crecer, evolucionar y desarrollarse. Para Rogers el contacto psicológico se facilita:

Siempre y cuando se dan ciertas condiciones en una relación se produce cierto proceso donde la persona puede romper sus defensas y atreverse a ir a su interior, lograr ese contacto, esa relación consigo misma, experimentarse a sí misma, tomar conciencia de lo que recibe de estímulos y simbolizarlos de manera cercana a su experiencia (Rogers, 1972 p. 77).

Cuando las personas logran estar en contacto consigo mismo y la experiencia, se puede dar el cambio o el fluir, que es de la manera en que puede establecer mejores relaciones consigo mismo e interpersonales o elige de manera consciente continuar ocultándose bajo el mismo disfraz o máscara. Como afirma Rogers: “El individuo advierte que puede escoger entre seguir ocultándose bajo un disfraz o arriesgarse a ser él mismo; descubre que es un agente libre, dotado del poder de destruir a otro o a sí mismo, pero también de la capacidad de mejorarse” (Rogers, 1972 p. 182). De ahí la importancia de que la persona establezca contacto consigo misma para que explore su mundo experiencial y descubra sus capacidades para que pueda tomar decisiones de manera consciente y que pueda asumir las implicaciones que estas conllevan, para ello podemos referir cualquier decisión personal desde vestir, alimentarse, así como optar por una profesión, el estado civil, etcétera. Sobre este mismo concepto Quitman refiere a Fritz Perls, quien se autocalifica como “redescubridor” de la terapia de la *Gestalt*, dice:

[...] con el contacto se produce una afluencia de energía que hace extensible la energía del organismo precedente a los elementos que se han asimilado en la consumación del contacto. Estos elementos asimilados son, junto con el momento de la consumación del contacto, una parte de la autorregulación orgánica (Quitman, 1989, p. 103).

A medida que la persona establece contacto consigo misma, activará de manera constante esta energía que se concentra en el organismo. Es la promotora del crecimiento, dinamiza nuestras acciones, emociones y pensamientos; inspira el papel que la mente desempeña en la constitución de la persona; proporciona las facultades de la mente, dirige también nuestra fuerza de voluntad.

La sabiduría orgánica: autorreguladora de la vida

Este concepto se complementa con la experiencia y el contacto; la sabiduría orgánica es la que define la vida, sus principales funciones son: autorregular,

mantener la vida, la salud y el desarrollo del organismo; la mayoría de nuestras funciones autorreguladoras son fisiológicas y necesita apoyarse en los soportes internos o auto soportes del individuo, en su capacidad de darse cuenta o de percatarse de sí mismo, en sus pensamientos o fantasías, sus emociones, y del entorno en el que se halla en el momento presente. Rogers lo llama, proceso de valoración organísmica, dice que es:

[...] un proceso en continua evolución, en el cual los valores nunca son fijos o rígidos. Por el contrario, las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran de manera constante y renovada en función de las satisfacciones organísmicamente experimentadas; el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al yo [...] (Rogers, 1985, p. 44).

La experiencia juega un papel importante en este proceso, ya que la sabiduría organísmica se produce con base a las experiencias vividas, es decir, de todas aquellas situaciones que va viviendo el organismo y que posteriormente sirven como punto de evaluación para los nuevos eventos. Así mismo, el contacto es otro factor fundamental, ya que si no existe contacto no habría revisión sobre los criterios existentes en la experiencia y con ello no se promoverían nuevos conocimientos para allegar a la sabiduría organísmica. Para Gendlin (1991), La sabiduría organísmica es sinónimo de sensación sentida; la señala como una experiencia mental, física, psíquica interna que encierra todo lo que la persona siente y comprende de la experiencia, ya que contiene elementos emocionales, junto con los antecedentes de su realidad. La determina como una energía misteriosa que orienta a la autorrealización de la persona o del ser en un continuo de atención.

La tendencia actualizante: motor de la vida

Cada persona desarrolla su tendencia actualizante, según sean las condiciones de su entorno. La base de toda disociación de la tendencia actualizante, por citar algunos son

el poder, el amor condicional, los condicionamientos a los que es objeto el ser humano según las creencias del núcleo familiar, del sistema educativo, el social, cultural y religioso. Este concepto está íntimamente ligado a la sabiduría organísmica la que permite percatarse de los propios recursos personales, con el propósito de regularse, mantenerse, buscar sus satisfactores y continuar con su propio desarrollo. Esto último es una manifestación de la llamada tendencia actualizante. Es la que se encarga de actualizar las capacidades de la persona, Rogers la señala como una energía interior que impulsa a las potencias positivas hacia la superación de cada ser humano y que se hace presente desde su concepción y que los acompañará hasta el fin de sus días. En sus propias palabras; “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1985, p. 24). También consideraba que la motivación es otra manifestación de la tendencia actualizante, uno de los factores o motores primordiales para que el ser humano sea capaz de realizar cualquier cosa. Refiere que todo organismo tiene una tendencia innata a desarrollar todo su potencial, de tal modo que se vea favorecido tanto su conservación como su enriquecimiento de forma autónoma y hacia el mejoramiento, lo constructivo y la realización de la persona. Sobre este mismo concepto, Rogers dice: “He señalado que la tendencia actualizante, cuando opera con libertad, tiende hacia una totalidad integrada en la cual la conducta es guiada tanto por la experiencia organísmica interna, como por la conciencia que se mueve por encima de dicha experiencia” (Rogers, 1980, p. 173). Este concepto lo podemos ver aplicado cuando una persona decide emprender un nuevo reto (hablando de cualquier ámbito).

La simbolización de la experiencia

Simbolización es el significado o la forma en que la persona percibe su experiencia, es una función de gran relevancia para la persona, al integrar los sentimientos y emociones al sí mismo le permiten conectarse con él mismo y hacer la experiencia más consciente. Para Rogers este término es sinónimo de representación y conciencia, esta última la concibe como:

[...] la representación simbólica (no necesariamente en símbolos verbales) de una parte de nuestra experiencia. Esta representación puede tener diversos grados de agudeza e intensidad, que van desde una vaga conciencia de algo que existe como fondo, hasta una clara conciencia de algo que ocupa el foco de la conciencia como figura (Rogers, 1985, p. 27).

Puede presentarse una misma experiencia, sin embargo depende de las emociones o sentimientos para otorgarle un distinto significado. Rogers, considera que es tarea un tanto fácil en el ámbito cognitivo y que la persona va desarrollando la capacidad y habilidad de simbolizar: “de describir de manera integrada el estado del organismo en lo que respecta a la experiencia, al sentimiento y al conocimiento [...] se aproximará a un estado de máxima autenticidad, donde *será*, de manera más integrada, lo que es *organísmicamente*” (Rogers, 1972 p. 184), A manera de ejemplo: un niño y un adulto no pueden simbolizar de la misma manera, incluso un par de adultos de las mismas características personales pertenecientes a dos países distintos no pueden hacerlo, ya que la simbolización depende de la experiencia, el sentimiento y el conocimiento. Otra aportación de Rogers: “El individuo tiene la capacidad de simbolizar su experiencia adecuadamente en la conciencia, y la tendencia a ejercer esa capacidad” (Rogers, 1985 p. 81). Por lo tanto, como menciona Rogers (1972), en el ámbito de los sentimientos, no podemos simbolizar la experiencia con exactitud, como lo que señaló en la anterior cita, es necesario considerar también el conocimiento. Así mismo, este autor refiere que las experiencias se simbolizan adecuadamente y se valoran en función de las satisfacciones *organísmicamente* vividas. Un ejemplo podría ser los relatos de infancia que pudieran compartir las personas que vivieron carencias en relación a las que vivieron con lujos y con sus necesidades solventadas, ya que las primeras podrían manifestar que no les fue grata esa etapa de la vida, mientras que las segundas pudieran tener lindos recuerdos.

2.2.2 La relación con uno mismo: generadora de crecimiento personal

La relación con uno mismo y la consideración positiva incondicional son otros conceptos claves que contribuyen para el autoconocimiento, al desarrollar y teorizar aporta claridad y enriquecimiento al trabajo.

Al hacer consciente la relación consigo mismo, la persona la ubica como parte inseparable de él; aprende a respetarse, a ser veraz consigo mismo y a identificar su individualidad. El ser humano ha de relacionarse consigo mismo como un maestro que es capaz de valorar, enseñar, corregir, estimular aceptar y resignificar sus experiencias personales; dándose siempre lo necesario para alcanzar y mantener el desarrollo de sí mismo. A medida que el ser humano es capaz de relacionarse de esta manera logrará la consideración positiva incondicional para él, y por ende hacia los demás; Rogers dice: “De una manera general, no obstante, aceptación y valoración son considerados sinónimos de consideración positiva incondicional” (Rogers, 1985, p. 42). Las personas por naturaleza tienden a desvalorizarse a no reconocer sus virtudes, cualidades y capacidades por la falsa modestia y humildad, esto repercute en la no aceptación o reconocimiento de las capacidades de sí mismas. A medida que es libre de establecer contacto consigo, con la experiencia, deja actuar la sabiduría orgánica y la tendencia actualizante, es más factible que logre la consideración positiva incondicional hacia sí misma y con las personas que se relaciona.

Consideración positiva incondicional

Es una expresión que representa uno de los conceptos claves en las teorías de Rogers. Una actitud que nos aleja de una terapia directiva y nos invita a “valorar” a la persona independientemente a los valores que se pueden aplicar a sus conductas. Refiere la importancia que es para la persona que el terapeuta sienta y manifieste una consideración positiva incondicional ante las experiencias que le parecen agradables de las que se siente orgullosa y satisfecha, como en aquellas en las que se siente aterrada, amenazada o avergonzada. Rogers dice:

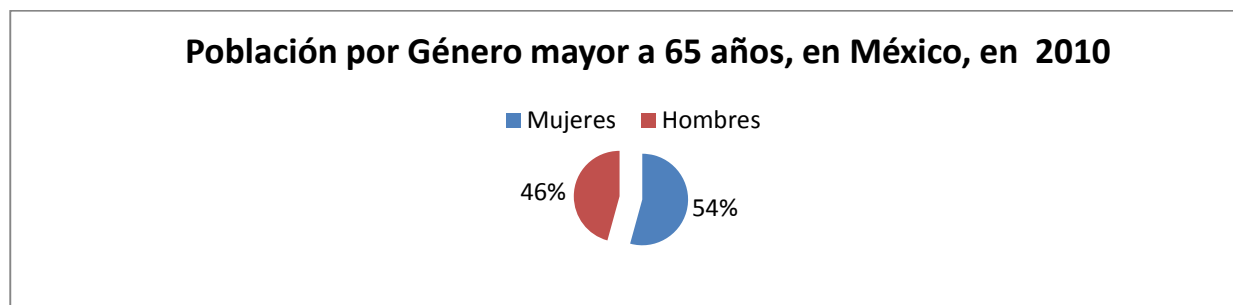
[...] si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna, de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona (Rogers, 1985, p. 41).

Parece ser favorable en la relación terapéutica para que se pueda generar el cambio de actitud en la persona y pueda llegar a integrar gradualmente, esta manera de consideración y valoración de la experiencia en su totalidad y pueda relacionarse con esa actitud de aceptación incondicional consigo misma y con los demás, le ayudará a ser una persona más completa, capaz de crecer y funcionar adecuadamente. Para comprender la importancia de la consideración positiva, es necesario tener presente que ésta depende en gran parte de la consideración positiva que se tenga a sí mismo y de la autoaceptación, es de la manera que se tendrá la capacidad para comprender y considerar positivamente al otro. Bozarth dice: “Entre más me acepto a mí mismo y puedo estar presente de manera confortable con todo lo que fluye en mí, sin miedo o defensas, más podré ser receptivo a todo lo que vive mi cliente.” (Bozarth, 1998, p. 81). A medida de que el terapeuta o facilitadora se acepte en su totalidad, sus fortalezas y debilidades, podrá mostrar la consideración positiva incondicional al cliente, aún en las experiencias y actitudes que no concuerdan con sus valores.

2.3 La vida del adulto mayor

Es necesario incluir información general sobre el adulto mayor núcleo de la intervención, para dar claridad y la comprensión a este trabajo. La edad desempeña un papel importante, en la forma en que las personas se relacionan entre sí, en la amplia gama de experiencias diarias. La edad también es un factor importante con la cual los individuos interpretan y organizan sus propias vidas. Tanto la sociedad como las instituciones, clasifican de acuerdo a las edades. El Consejo Estatal de Población define: “Una persona se considera adulto mayor cuando tiene 65 años o más” (COEPO, 2012). Presento datos importantes sobre la población en México, donde se

especifican las cifras de adultos mayores, de acuerdo a la información que presenta el Consejo Nacional de Población, según el Censo de Población y Vivienda 2010. En ese año éramos un total de: 108 396 211 personas (cifra en millones) de los cuales siete millones eran personas de 65 años y más, lo que representa el 6.3% del total de la población. De ellos, el 3.8 millones eran mujeres y 3.2 hombres (CONAPO, 2012). Se muestra gráfica en donde se desglosan los porcentajes por género.



Por otro lado el Consejo Estatal de Población, advierte el incremento de la población adulta del 2000 al 2030 presento datos en la siguiente tabla:



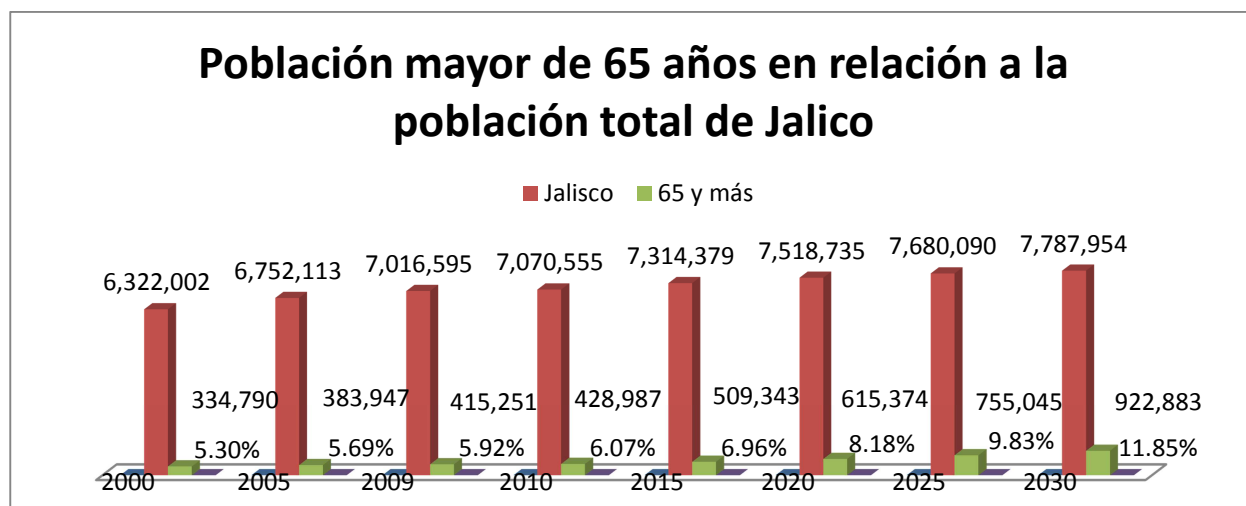
Población total de 65 años y más según porcentaje Jalisco 2000 -2030

Población	Año							
	2000	2005	2009	2010	2015	2020	2025	2030
Jalisco	6,322,002	6,752,113	7,016,595	7,070,555	7,314,379	7,518,735	7,680,090	7,787,954
65 y más	334,790	383,947	415,251	428,987	509,343	615,374	755,045	922,883
Porcentaje	5.30	5.69	5.92	6.07	6.96	8.18	9.83	11.85

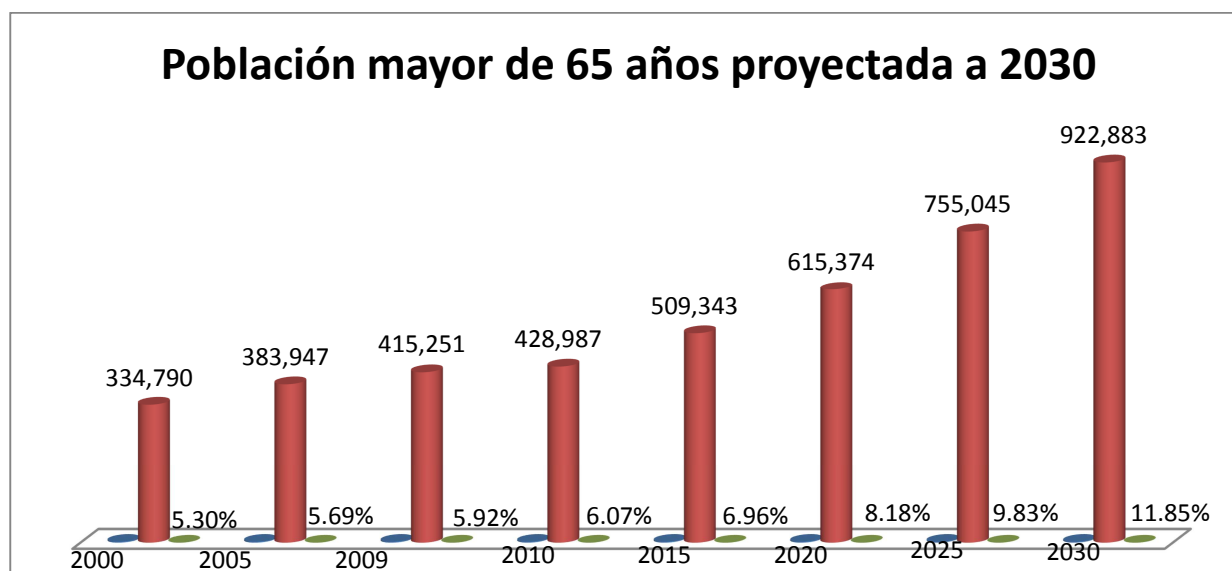
Datos obtenidos del Consejo Estatal de Población con base en INEGI. XII Censo General de Población y Vivienda 2000; CONAPO. Proyecciones de la población de México 2005-2050.

Tal como se muestra en el anterior cuadro, se calcula que para 2030 aumentará al 11.85% la población de adultos mayores en relación al 5.30 % que se reflejó en el 2000 del total de la población en Jalisco (COEPO, 2012). De acuerdo a estas circunstancias,

la atención a este grupo debe considerarse como una prioridad en la agenda familiar, social y pública. Se presentan en la siguiente gráfica estos mismos datos que se reflejara con mayor claridad el crecimiento demográfico.



Las barras muestran el crecimiento poblacional en el estado de Jalisco por cada cinco años, cifras anotadas en la parte superior de cada una. Los números de la parte central, son la cantidad de adultos mayores y el porcentaje se refleja con las barras pequeñas. En esta gráfica se puede apreciar tanto el crecimiento de la población en general como la población mayor al 2030. En la siguiente grafica se presenta únicamente el crecimiento de población adulto mayor, en donde es más evidente el ascendente:



En este caso las columnas en forma de cilindro reflejan la cantidad de adulto mayor y los porcentajes se encuentran al pie de estas. Asimismo, con base en esta numeraria podemos darnos cuenta de que la problemática que enfrentan: “Los adultos mayores están expuestos a problemáticas sociales, tales como, incomprensión de familiares, soledad y falta de recursos materiales para tener un nivel de vida adecuado” (COEPO, 2012) es notablemente importante, no solo por las previsiones futuras, sino por la actualidad que ya vivimos.

Por otro lado, vemos que el envejecimiento del organismo humano es un proceso individual y mental, que va de acuerdo a las actividades que realice la persona para mantenerse sana y la actitud que tome frente a la vida, éstas se verán reflejadas en su calidad de vida. Pérez Rodríguez habla sobre la calidad de vida:

[...] de estas personas hay que buscarla en su comportamiento, en qué es lo que hace y cómo experimenta lo que hace. Lo que nos expresen puede ayudarnos mucho para darles la ayuda que realmente requieren y no lo que nosotros creemos que puede necesitar (Pérez, 2004 p. 216).

Es básico considerar estos puntos para ser asertivos en el apoyo que se le brinde a la persona. Como urgente reflexionar sobre la calidad de vida que se quiere tener en la vejez y tomar medidas encaminadas a proteger la salud física y psíquica para el bienestar en el futuro y elemental considerar la influencia de los sentimientos y emociones en el adulto mayor, menciono algunos de ellos al inspirarme por los recuerdos de mis abuelos, y los adultos mayores en donde realice la intervención: La ternura se refleja por lo general con un amor incondicional hacia las personas que les rodean, es en la etapa que se sabe dar y se aprende a recibir, que se renuncia de manera conciliadora. Se busca ser atendido, escuchado, comprendido y en algunas circunstancias se demuestra que se sabe hacer esto mismo. Por lo general se demuestra consintiendo mucho sobre todo a los nietos, de ahí la expresión común en los hijos de que los abuelos “malcrían o echan a perder a sus nietos”.

El adulto mayor puede tener la experiencia de miedo por el poco tiempo de vida que le queda, por tanto, intenta dejar huella. Por el miedo al deterioro físico, está atento a cualquier problema de salud o al descuido de la misma debido al temor a enfrentar realidades, desenlaces o los costos para recuperar la salud que no están a su alcance. Puede tener miedo a todo lo que pueda dañar su integridad física, moral y afectiva como: la soledad, el abandono, la segregación, el rechazo o el aislacionismo o la preocupación para conseguir una estabilidad económica. Esto explica la previsión que suele tener, ya que ahorra cuanto puede y por lo general no gasta mucho para protegerse a sí mismo o a su descendencia. Goleman refiere que:

La persona vieja reduce voluntariamente sus actividades y compromisos, mientras la sociedad estimula la segregación generacional, presionando entre otras cosas, a que la gente se retire. La teoría sostiene que este patrón es normal, como lo son el aumento de la preocupación del anciano por sí mismo y la disminución del interés emocional por los demás” (Goleman, 200, p. 564).

La culpa es otro sentimiento que suele estar latente en esta población. También suele haber enojo ante el sentimiento de impotencia frente a aquello que obstaculiza sus sueños. Goleman, describe cómo las personas logran resistir el sufrimiento de las emociones que parecen intensamente perturbadoras, refiriéndose al abandono y al regateo emocional:

[...] aferrándome a la gente que temo perder, o evitando acercarme demasiado, evito el miedo y la desesperación más profunda de quedarme solo. La carencia emocional impulsa a las personas a que, en vez de declarar sus propias necesidades, hagan de guardianes y, por lo tanto, a no sentir toda la fuerza de la ira o de la tristeza que subyacen profundamente en su interior (Goleman, 2001: 229).

Este es uno de los tópicos frecuentes acerca de los adultos mayores, que suelen mantener sus relaciones con su familia y sus vecinos anteriores. En algunos casos es la familia y la sociedad quienes los aíslan. Esto conlleva a una soledad que es probable que contribuya a un deterioro precoz en su salud mental y en su calidad de vida. Sobre el aislamiento social Goleman dice que:

En el caso del aislamiento social, el reflejo a esconderse de la gente o del centro de atención mitiga el miedo o el daño que podría acarrear el desaire temido. En cuanto a la desvalorización, mantenerse a distancia previene contra la tristeza o el miedo de ser rechazado (Goleman, 2001, p. 229).

Por lo tanto, es necesario que las personas de edad mayor mantengan redes sociales. Esto les permitirá tener mayor oportunidad de obtener apoyo social y repercutirá en su calidad de vida. Las redes sociales y el apoyo social, sobre todo el psicológico son sumamente importantes para que el adulto mayor pueda descubrir la fortaleza de las experiencias del pasado y las aproveche en el presente para que se mantenga activo y pueda sobrellevar sus problemas para que tenga una vida más satisfactoria. Kail y Cavanaugh (2004), comparten los resultados de un estudio que realizaron en un grupo de adultos mayores que formaban parte de un programa destinado a ayudarles a recordar y a revisar su vida:

[...] Las ancianas que aceptaban su pasado tendían menos a manifestar síntomas de depresión que las que no lo aceptaban. [...] Han tomado muchas decisiones y han cultivado estilos de vida muy diversos. Se vuelven asertivos y se aceptan a sí mismos; juzgan que la vida ha sido buena y que valió la pena. Están satisfechos con la vida que han llevado (Kail y Cavanaugh, 2004 p. 581).

En nuestro país no existe todavía la cultura de atención al adulto mayor o poco se atiende a nivel psicológico, a esta población tan vulnerable sobre todo en los lugares marginados o de pobreza extrema que fue donde realicé la intervención. Sobre algunas emociones en los adultos mayores Papalia se refiere a:

La larga experiencia de la gente de edad sobre qué hacer frente al estrés, les puede dar valor para manejar cualquier cosa que la vida les depara. Por otro lado, muchos ancianos aún se encuentran resolviendo asuntos inconclusos de la infancia o los primeros años de la edad adulta” (Papalia, 1992 p. 572).

De ahí la importancia de que las personas aprendan a edad temprana a manejar de manera constructiva sus emociones, pues éstas contribuyen a tener relaciones interpersonales sanas, de lo contrario se puede generar ambientes hostiles, desagradables y en algunos casos desgastantes, que no contribuyen al desarrollo humano.

Por otro lado, es común que el Adulto Mayor haya dejado de trabajar o esté jubilado, por consiguiente, sus ingresos económicos disminuyen, y es cuando incrementan los problemas de salud propios de la edad, trayendo consecuencias en todos los ámbitos de su vida. Esta situación hace que las personas muchas veces sean consideradas como un “estorbo” para sus familias. Éste es un problema creciente en nuestra actual sociedad, sobre todo en los niveles socioeconómicos bajos o de pobreza extrema, que fue donde se realizó la intervención. Kail y Cavanaugh, refiriéndose a la minoría de la población de más de 65 años, como “Adultos mayores Frágiles, ya que consideran: “que presentan discapacidades físicas, están muy enfermos y pueden sufrir trastornos cognitivos y psicológicos” (Kail y Cavanaugh, 2004, p. 600). Se refieren a personas que necesitan apoyo para cubrir sus actividades básicas como son el cuidado de sí mismos, y cubrir las necesidades fisiológicas: comer, ir al baño, caminar o vestirse. En el caso de la población donde realice la intervención, algunos de los problemas físicos que enfrentaban era la necesidad de usar lentes y no tener los recursos para solventarlos, algunos dependían de que alguien los acompañara para poder asistir a las sesiones, por el peligro que implicaba caminar en las calles.

2.4 Las emociones en el adulto mayor

Las emociones nos ayudan a identificar diferentes aspectos de las situaciones que estamos viviendo y que pueden pasar desapercibidos para nuestra consciencia. Nos permiten conocernos más, nos ayudan a relacionarnos mejor con las personas que nos rodean y con el mundo. En este apartado se mencionan algunos aspectos y efectos de las emociones en el adulto mayor. Se empezó por la definición de las emociones. Al respecto Bizkarra, comparte:

La emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos mueve desde el interior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio de la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se manifiestan tanto en la mente como en el cuerpo a través de posturas corporales, gestos y expresiones (Bizkarra, 2005, p. 17).

Muchas veces, las emociones surgen como reacciones automáticas a los estímulos del momento o del medio. Es aquí donde la función de las emociones se vuelve más compleja, ya que, muchas veces, la respuesta automática no corresponde con las necesidades reales del momento o la que hubiera preferido la persona. Sobre este mismo concepto, Redorta afirma que:

Las emociones nos dicen qué hechos son verdaderamente importantes para nuestra vida” [...]. Gran parte de lo que el cerebro realiza cuando se produce una emoción sucede independientemente del conocimiento consciente, se realiza de forma automática. La mayoría de emociones se generan inconscientemente” (Redorta, 2006, p. 25).

Por lo anterior, tal y como señala Redorta (2006), la emoción es la reacción ante un estímulo sensorial que se produce de forma automática. El pensamiento, la razón y las emociones se relacionan constantemente, y es esta relación la que determina nuestro comportamiento. Muchas de nuestras ideas están relacionadas a alguna emoción en particular. Las emociones sustentan, finalmente, nuestras más profundas

convicciones, llevar a cabo una acción en contra de nuestras emociones puede generar un profundo malestar o inconformidad. Una respuesta emocional inadecuada no niega el hecho de que las emociones cumplen su función vital. Simplemente, nos indica que la reacción automática que el organismo provoca no corresponde con las necesidades reales del momento o de la experiencia. Sobre la importancia de las emociones en nuestra vida, Damasio dice que las emociones:

[...] son las albaceas respetuosas y las servidoras del principio del valor, las descendientes más inteligentes no obstante del valor biológico. Por otro lado, la propia descendencia de las emociones, los sentimientos emocionales que dan color a nuestra vida desde la cuna hasta la tumba, ocupan el primer plano en la vida de la humanidad al hacer que algunas emociones no sean ignoradas” (Damasio, 2010. pp. 173-174).

El desarrollo de las aptitudes emocionales permite desarrollar la capacidad de manejar las emociones idóneas para cada acción y regular su manifestación, manteniendo el equilibrio emocional. El aprendizaje es capaz de moldear, algunos aspectos importantes de la realidad emocional individual y colectiva, esto es, no dejar que las emociones sean únicamente la respuesta a un estímulo sensorial, sino que se permita utilizar el razonamiento cognitivo a fin de manifestarlas. Rogers hace referencia de la siguiente manera: “Denota el significado personal de una experiencia de tinte emocional. Por lo tanto, incluye la emoción, pero también el contenido cognoscitivo, de su contexto experiencial e inmediato” (Rogers, 1985, p. 27). Por ejemplo, una persona deprimida ante una situación de crisis visualiza la etapa de forma muy distinta a una persona optimista. También como señala Damasio que: “[...] el mundo de las emociones es en amplia medida un mundo de acciones que se llevan a cabo en nuestros cuerpos, desde las experiencias faciales y las posturas, hasta los cambios en las vísceras y el medio internos” (Damasio, 2010, p. 175). Las emociones son subjetivas y basadas en nuestro aprendizaje y experiencias particulares, nos reflejan nuestro mundo interno de cómo vivimos en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor. Esto nos permite conocer nuestras conductas y satisfacer nuestras necesidades y

deseos. Bartolomé, desde la terapia cognitiva-conductual, comparte la función que cumplen las emociones en nuestro organismo:

Entendemos que las emociones fueron dadas por la Madre Naturaleza para ser nuestro motivo, nuestro motor, lo que nos pone en movimiento, lo que nos mueve, lo que nos impulsa a la acción cada vez que tenemos dificultades en la vida. Para eso existen las emociones para ayudarnos a resolver conflictos. Cuando cumplen esta función restauramos nuestro equilibrio, satisfacemos las necesidades, volvemos al estado de reciprocidad entre nosotros y la naturaleza y entre nosotros y el prójimo (Bartolomé, 2006, p.19).

El autor habla que las emociones son experimentadas de manera consciente y que nos mantienen en armonía consigo mismo, con nuestro entorno y con el universo. A diferencia de los efectos, síntomas, sensaciones y en algunos casos daños físicos psíquicos y emocionales que nos ocasionan las emociones que permanecen ocultas, sin descubrir y sin contactar. Manejar las emociones no significa por cierto, reprimirlas o negarlas, sino transformarlas para que puedan favorecer a nuestro bienestar o crecimiento. Debido a la Influencia de las emociones en nuestro pensamiento como en el comportamiento, es importante que las personas desarrollen habilidades para comprender sus estados psíquicos, aprovechar el conocimiento y discernimiento para orientar su conducta y responder de manera productiva a los estados anímicos de sí mismos y de los demás. Al respecto Redorta dice:

Las emociones influyen en lo que pensamos y en lo que hacemos. A su vez, los pensamientos influyen en la forma de experimentar las emociones y en las acciones. Pero, además, las acciones repercuten en el pensamiento y en la emoción. En esta interacción se deberá tener presente en cualquier propuesta de regulación de las emociones” (Redorta, 2006, p. 27).

Se afirma así, que las emociones se manifiestan a través de respuestas del organismo y que influyen en la conducta del hombre. De ahí la importancia de

reconocer, asumir y expresar las emociones, ya que nos ayudan a recuperarnos de los eventos en los que se generaron, e incluso de los efectos de éstas sobre el organismo; mejoran nuestra capacidad de afrontar experiencias desagradables, además de que el adecuado manejo de las emociones genera bienestar emocional y físico. En definitiva, considero que el bienestar psíquico puede influir mucho en el proceso de envejecimiento del adulto mayor, éste se verá reflejado en su calidad de vida, al aligerar sus cargas emocionales al percibir y vivir de manera diferente las experiencias nuevas y sanar o cicatrizar las heridas del pasado, cambiar o liberar sentimientos reprimidos, atorados y en algunos casos soltar o deshacerse de los sentimientos que cargan y que no les corresponden. Para Redorta (2006) existen emociones positivas y negativas, sin embargo, según el ECP, uno de los elementos de facilitación es la aceptación positiva incondicional, que es un concepto hasta cierto punto complicado ya que establece la cualidad de aceptación en cualquier ámbito y sentido a pesar de que puede no existir afinidad en las personas, sin embargo, las emociones es la manera de reaccionar ante estímulos y a través de una valoración que la persona hace en base a sus propios criterios formados, por tanto las emociones son personales, y lo que para alguien pudiera ser negativo para otra persona no lo sería.

“Emociones positivas: son el resultado de una evaluación favorable respecto al logro de nuestro bienestar: incluyen la alegría, el amor, el afecto, el alivio, etc.”. Define como *“Emociones negativas:* son el resultado de una evaluación desfavorable respecto a nuestro bienestar. Son diversas formas de amenaza, frustración, pérdida, etc. Incluyen el miedo, la ira, la tristeza, la culpa, la vergüenza, la envidia, los celos, el disgusto etc.” (Redorta, 2006, p. 34).

Me atrevo a cuestionar las emociones que Redorta nombra negativas, aunque en su momento puede experimentarse desagrado también se experimentan resultados favorables o satisfactorio, en ocasiones las personas experimentan el miedo, como impulso para actuar o moverse ante un evento de peligro, para ponerse a salvo y evitar que los resultados puedan ser desastrosos. La tristeza nos ayuda a desahogar

sentimientos y es la forma de valorar la alegría, el optimismo y valorar los logros obtenidos de la experiencia como motivación.

Con este aporte difiero de separar o nombrar emociones positivas y negativas, ya que depende de la manera en que cada quien simbolice las experiencias o depende con el lente que se vea.

2.4.1 El aprendizaje: camino a la auto-aceptación

Es importante incluir y teorizar estos conceptos para darnos cuenta como el aprendizaje nos ayuda a crear el hábito de estar continuamente en contacto consigo mismo y la experiencia para generar los cambios en la manera de percibir y simbolizar las nuevas experiencias y esto nos llevará a lograr el autoconocimiento que se reflejará en la autoaceptación.

El aprendizaje significativo es aquel en el que los facilitadores crean un entorno de instrucción en el que los alumnos (integrantes) entienden lo que están aprendiendo. El aprendizaje es recíproco o sea que existe una retroalimentación. El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante esto implica que, las nuevas ideas, conceptos y proposiciones pueden ser aprendidos significativamente en la medida en que otras ideas o conceptos relevantes estén adecuadamente claras y disponibles en la estructura cognitiva del individuo y que funcionen como un punto de "anclaje" a las primeras. Una de las características más importantes sobre este concepto, González Garza dice que: "*Se asimila en el plano del ser*. El aprendizaje significativo se asimila en los estratos más profundos del ser, y no queda sólo en el plano del tener. Lo que se aprende significativamente promueve el cambio, el desarrollo y la autorrealización" (González, 1991, p. 81). El aprendizaje significativo se da mediante el descubrimiento, el conocimiento previo que se tenía de alguna experiencia y la llegada de la nueva forma de percibir o simbolizarlas. Otra aportación de González Garza afirma que:

Se integra a conocimientos y experiencias anteriores y forma un bloque unitario que se funde con el desarrollo de la persona. Esto permite, a la vez, revisar y confrontar conocimientos ya adquiridos, lo cual facilita la capacidad de juicio crítico, indispensable en la toma de decisiones libres y responsables (González, 1991, p. 82).

El aprendizaje sirve para utilizar lo aprendido en nuevas situaciones, en un contexto diferente, va más allá de un simple cambio de conducta, conduce a un cambio en el significado de la forma de percibir y experimentar la experiencia Kail y Cavanaugh afirman que: “El adulto no aprende igual que los niños ni que los jóvenes. Los estudiantes mayores necesitan aplicaciones prácticas y un motivo para aprender, sintiéndose más motivados por factores internos” (Kail y Cavanaugh, 2004, p. 526), esta cita se puede comprender simplemente por la pérdida de psicomotricidad, ya que las personas a través de los años van perdiendo estas habilidades.

Papalia, refiriéndose a la experiencia en el adulto mayor dice que: “[...]” aún la gente muy vieja puede mostrar crecimiento, particularmente al traducir el conocimiento y la experiencia en sabiduría” (Papalia, 1992, p. 6). Con la cercanía y convivencia con adultos mayores, que no saben leer y escribir he podido constatar la sensibilidad para percibir y la sabiduría que adquieren en base a las experiencias acumuladas, la observación y el contacto con su entorno. Tanto Kail y Cavanaugh como Papalia tienen aportaciones valiosas en este tema, y puedo resumir que los adultos mayores traducen su conocimiento y su experiencia en sabiduría, sin embargo, así como cualquier persona, necesitan de motivación para continuar desarrollándose, es decir, no sólo los adultos mayores necesitan sentirse motivados para continuar creciendo ya que es parte de una condición general de las personas.

Estos autores al igual que el ECP refieren que todas las personas tenemos la capacidad de aprender, de desarrollarnos, y que necesitamos motivación que obtenemos de aspectos internos y/o externos, así como la importancia de la experiencia en la evaluación de nuevas situaciones. La principal diferencia de estos autores con el

ECP es que ellos denominan sabiduría al cúmulo de experiencias que se adquieren con la edad, y en el enfoque no se considera este concepto.

2.4.2 La resignificación de las experiencias personales

Es importante desarrollar conceptos incluidos en los propósitos del taller y que dieron aportes importantes durante la intervención con los adultos mayores: La resignificación de las experiencias personales, la culpa, el perdón y la autoaceptación.

Ya se mencionó que una experiencia, idea o un constructo se resignifica cuando adquiere un nuevo significado, que se agrega al que ya se tenía, se cambia por completo o genera nuevas simbolizaciones. Los cambios en los aprendizajes o constructos de las personas se dan gracias a las experiencias vividas, en el caso de los adultos mayores, la experiencia del perdón y la autoaceptación ayudan a esta resignificación. El auténtico aprendizaje es el aprendizaje con sentido. El sentido lo da la relación del nuevo conocimiento que se relaciona con: los conocimientos anteriores, con situaciones cotidianas, y de manera particular con la propia experiencia. En palabras de Rogers.

“La persona comienza a verse de otra manera. Se acepta a sí misma y acepta a sus sentimientos más plenamente. Siente mayor confianza en sí mismo y se impone sus propias orientaciones. Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser. Sus percepciones se tornan más flexibles, menos rígidas (Rogers, 1972, p. 247).

Como señala el autor, es a través del conocimiento de sí mismo, que la persona experimenta más confianza en sí y puede aceptarse a sí misma. Un buen ejemplo podría ser el grupo de crecimiento que se lleva a cabo en la maestría de Desarrollo Humano donde se evidencian cambios en la personalidad en este sentido.

2.4.3 De la culpa al perdón: “perdonar es sanar”

Como se menciona anteriormente, es a través de la experiencia personal y del conocimiento que nos aporta, para que la persona puede vivirse más flexible y con mayor confianza a sí misma, conocer sobre aspectos que no conocía o no identificaba, y con ello dentro de su conocimiento puede percatarse de culpas existentes y situaciones que debe perdonar para continuar con su desarrollo personal. Redorta dice: “La culpa es la causa de una parte importante de la ansiedad. Cuando las personas se sienten culpables por cualquier cosa que dicen, hacen o piensan, casi siempre quieren decir: <He hecho lo que no debía y los demás me van a criticar y despremiar por ello> (Redorta, 2006, p. 90), El arrepentimiento, el resarcimiento, pedir perdón o perdonar son los principales mecanismo que permiten apagar la culpa, nos lleva a la fuente de alivio importante para que las personas encuentren la paz, salud interna o espiritual. Kail y Cavanaugh afirman que: “La integridad no se logra sin reconciliarse con las decisiones y experiencias vividas a lo largo de la existencia” (Kail y Cavanaugh, 2004, p. 580). Las personas sanas emocionalmente de su interior, aprenden a perdonar las veces que sea necesario a quienes las han herido o perdonarse a sí mismas. Al descargar y liberan su corazón de emociones y sentimientos perjudiciales para la mente, cuerpo, alma o espíritu. Por lo tanto, la experiencia de la reconciliación y del perdón, promueven la transformación y el crecimiento de las personas.

2.4.4 La autoaceptación: nuevos aprendizajes

La autoaceptación se refiere a cualquier aspecto relacionado con el ser humano: su edad, su estado de salud, sus características físicas y psicológicas, etc. Aceptarse a sí mismo es un paso fundamental en el proceso de adquirir relaciones saludables, nos permite concentrarnos en lo que nos gusta acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que nos desagrada para generar el cambio. Rogers y Rosenberg, afirman que:

[...] cuando se puede ayudar a crear un clima caracterizado por la autenticidad, el aprecio y la comprensión, ocurren cosas increíbles. En tal clima, las personas y los

grupos consiguen salir de la rigidez y caminar en dirección a la flexibilidad, de la vivencia estática a la vivencia del proceso, de la dependencia a la autonomía, de lo previsible a una creatividad imprevisible, de una posición defensiva a la autoaceptación. Todo ello ofrece una prueba vívida de una tendencia a la realización. (Rogers, Rosenberg, 1989, p. 226).

La autoaceptación es uno de los elementos básicos para el bienestar físico, emocional y psicológico. Al incrementar la autoaceptación, nos ayuda a sentirnos satisfechos de quienes somos. Autoaceptación no quiere decir aceptarse, sin hacer nada al respecto para generar los cambios de lo que te desagrade o no aceptas de ti mismo, ya sea físico o en tu comportamiento o psicológico. De hecho es la oportunidad para reconocer, reconciliar, cambiar, mejorar o manejar aquello que te causa problemas, es establecer contacto con la experiencia, reconocer los sentimientos o emociones que te generan, valorar, aceptar o generar el cambio, pero sin crear una relación de enemistad o conflicto contigo mismo. Aceptarse es dejar de pelearse consigo mismo y con la vida, la suerte, Dios, el destino, los antepasados, etc., es estar en armonía con el universo interno de cada persona o consigo mismo, a la vez se reflejará hacia los demás, en el entorno y en las relaciones interpersonales.

La resignificación, el perdón y la autoaceptación promotores del crecimiento personal y con los demás. Caso concreto en la población de adultos mayores en donde se realizó el taller; en otro apartado se muestran las evidencias de los avances en la resignificación de las experiencias personales y los cambios significativos que generaron para lograr reconciliarse y caminar hacia la autoaceptación.

2.5 Perspectiva de Rogers y Barceló en relación al trabajo en grupo

La relación grupal se basa en el desarrollo personal en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales en un proceso basado en las experiencias de los integrantes. Por lo general nace un clima de confianza recíproca y se genera en forma gradual libertad de expresión y disminuyen las actitudes defensivas.

Rogers comparte algunas experiencias como facilitador en los grupos de encuentro: “He visto a individuos que modificaban mucho el concepto que tenían de sí mismos a medida que exploraban sus sentimientos en un clima de aceptación, y recibían una realimentación a la vez dura y tierna de los miembros del grupo que se interesaban por ellos” (Rogers, 1973, p. 79). A medida que los integrantes empatizan con las experiencias de los demás pueden retroalimentarlo desde su propia vivencia y mostrar su solidaridad lo que hace que se identifiquen entre ellos y se estrechen los lazos. También Rogers, comenta en: “Repetidas veces, he visto que, como resultado de su experiencia en el grupo de encuentro, los individuos escogían un rumbo totalmente nuevo para sus vidas” (Rogers, 1973, p. 79). Es aprovechar el camino andado o la experiencia del otro para resignificar las propias. Otra visión sobre los grupos de encuentro es la de Barceló:

El grupo como organismo tiene también su espacio de la sensibilidad, su nivel afectivo. En este espacio ocurren las risas y los llantos, las euforias y las depresiones, las emociones, los sentimientos, las comunicaciones significativas y las interacciones, los encuentros y los conflictos, los deseos, los amores y los odios, las evasiones, los miedos, los riesgos, las aventuras interpersonales (Barceló, 2003, p. 77).

Ambos autores expresan puntos de vista muy comunes de lo que ocurre en las relaciones grupales y que aplican y fueron evidentes en la relación grupal del Taller con adultos mayores.

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Sesión I. Introducción al taller y presentación

Llegué al Centro de Desarrollo Comunitario a las 9:40 horas, solicité a la Sra. Ceja, coordinadora del centro, me designara el salón para llevar a cabo la intervención con el grupo de adultos mayores, metí 11 sillas al salón que me indicó y las acomodé en círculo, acomodé los materiales a utilizar e hice pruebas de audio con las dos grabadoras y preparé la cámara fotográfica. A las 9:55, pasé al salón donde se iba a llevar a cabo la reunión general de cada lunes, para invitar a los integrantes inscritos al taller, a pasar al salón designado y me informó la coordinadora que algunos ya no asistían al centro, por lo que se hizo la invitación al grupo en general, a que pasaran conmigo a los que les interesará el taller, de inmediato se hizo una fila grande, al frente estaban algunos de los que se habían inscrito, de momento me dio gusto por el interés a pertenecer al grupo, pero luego recordé la cantidad de participantes sugerida por mi facilitadora, (diez integrantes) y de inmediato sentí una inmensa pena y me conmoví al tener que decirles no a las personas a partir de la que representaba el número once de la fila. A media sesión se salió una de ellas y no regresó ese día ni a las demás sesiones.

Antes de iniciar la sesión me presenté con el grupo y al darme cuenta que la mayoría eran personas nuevas, creí conveniente mencionar el contexto de la intervención y el propósito del taller, para poder solicitar permiso para grabar las sesiones y la toma de fotografías, me hicieron algunas preguntas sobre el uso que se hará con la información, ya que lo relacionaron con los casos del mal uso del internet, después de reafirmarles y aclarar las dudas aceptaron que se les grave y la toma de fotografías, al mismo tiempo les sugerí el que portaran durante la sesión un gafete con su nombre para identificarlos y llamarlos por su nombre, de momento no aceptaron, pese a que insistí un poquito, al final de la sesión les volví a comentar sobre la importancia para mí de aprenderme sus nombres y que la relación sea más personalizada, aceptaron usar el gafete para la siguiente sesión.

Al iniciar formalmente la sesión les di la bienvenida y les expresé que me sentía un poquito nerviosa por enfrentarme a una nueva experiencia, pero que a la vez me sentía muy contenta, y que esperaba contagiarles mi entusiasmo. Les solicité se presentaran con su nombre y compartieran algo que les guste hacer o les agrade, se presentó primero Agripina, le gusta tejer nos mostró el sombrero que llevaba puesto y habló sobre el color que considera que es para las morenas, luego Paz, le gusta hacer tamales estar en su casa, cocinar y cuida los niños de su hija, Antonia le gusta estar en su casa y le gusta leer, Aura le gusta aprender varias cosas, le gustan las verduras, Lidia quiere estar en grupo para convivir con sus compañeros y aprender de ellos, está pasando por un duelo, Teresita le gusta hacer deshilados, tejer, y convivir en los grupos, José le gusta caminar, barrer la calle, apoyar a su esposa en las tareas domésticas, Ángel le gusta aprender cosas nuevas, es viudo para él la vida es muy importante, le gusta inventar comidas ya que trabajó en un restaurant, le gusta la torta de tamal. Paz M. le gusta el hogar, cuida 5 niños, le gusta el fut bol, Luz, le gusta hacer las actividades de casa, está lastimada de la columna, le gusta tejer y bordar. Esto me ayuda a tener algunas referencias de ellos para poder ir conociéndolos y su entorno.

Se continuó con la dinámica de hacer contacto con la respiración, algunos expresaron haberse sentido bien o mejor y que les gustó el ejercicio.

La siguiente actividad fue establecer reglas, a medida que les expliqué en lo que consistía, ellos mismo empezaron a aportar ideas y a solicitar lo les gustaría: ser escuchados con respeto, atención y no hablar al mismo tiempo que el compañero esté hablando, la confidencialidad y la puntualidad, ellos mismo expresaron que conforme se avance se pueden incorporar otras reglas. Surgió la inquietud de ¿qué se pueden platicar fuera del grupo y qué no?, ya que estaban seguros que les iba a preguntar sus compañeros, les aclaré que se pueden platicar las actividades más no las experiencias y aportaciones de los compañeros, estuvieron de acuerdo.

Dinámica juguemos a los espejos, hice el ejemplo con Lidia, luego les solicité hacer lo mismo en parejas. Al principio la mayoría reflejaba timidez o pena, mucha rigidez física, conforme los iba guiando pude percatarme de cómo se iban soltando y haciendo más variedad de movimientos, después algunos saltaban, una de ellas se enviaba besos, estallaban las risas etc.

Después del receso les presenté en dos cartulinas el nombre del taller y los nombres de los cinco sentimientos básicos y algunas emociones en etiquetas adheribles, los invité a que pasaran y cada uno eligiera un nombre, y compartieran porqué lo eligieron y después pasar a pegarlo en la cartulina correspondiente, la primera participación fue la tristeza por los problemas de sus hijos, la pasión de tejer, el entusiasmo por aprender, la culpa por sentir que no fue el mismo trato con sus hijos, la alegría la mayor parte del tiempo se siente alegre, coraje por la mala atención en los hospitales y cuando pagan con trasvale y los choferes no se los quieren recibir y por la corrupción, la depresión las relaciona con nostalgia, por todos los problemas en su casa, la ansiedad le da por comer, el amor es muy grande hacia sus hijos a ella misma, la angustia, por el proceso de duelo en que se encuentra, después cada quien colocó su etiqueta en la cartulina.

Al término de las actividades les agradecí su presencia y los invité a la próxima sesión.

Sesión II. Mi historia personal

Llegué al Centro de Desarrollo Comunitario a las 9:45 a.m., pasé a saludar a la Sra. Ceja, coordinadora del centro, quien me indicó que había cambio de salón, me dirigí de inmediato para verificar las condiciones del salón, pude percatarme de que era del mismo tamaño del que nos asignaron para la primera reunión y que únicamente había un escritorio y una silla, procedí a conseguir las 11 sillas y a acomodarlas en forma de círculo, realice las pruebas de audio y estuve al pendiente de guiar a los integrantes del grupo al nuevo salón, esto ocasionó que iniciáramos 15 minutos más tarde de lo

planeado, en lo que llegaba la mayoría de los integrantes, aproveché para hablarles sobre el desarrollo humano, a los que ya habían llegado.

Al iniciar la sesión les agradecí su presencia y les di la bienvenida, les pregunté si recordaban cuáles eran las reglas que habíamos establecido y las describieron, asimismo les pregunté cómo les había ido con la práctica de la respiración y el observarse frente al espejo durante la semana, cada uno expresó su experiencia y sus descubrimientos, enseguida los invité a participar en una dinámica para tratar de que ellos mismos se dieran cuenta de la importancia de aprender a escuchar, de establecer contacto visual con la persona que comparte, de llevar un orden en las participaciones y promover el respeto entre los integrantes, se compartió en grupo la experiencia, les informé del receso no aceptaron, prefirieron continuar con la dinámica de armar su propio títere, de acuerdo al ejemplo que llevé, fue todo un éxito, pude percatarme del interés y entusiasmo con que lo iban armando, observé a nueve niños jugando, carcajeándose y apoyándose unos a otros, al mismo tiempo les solicité que fueran inventando un cuento o historia de alguna experiencia de su vida, para posteriormente compartirla en grupo por medio del títere.

Al momento de compartir era evidente el cambio que hubo en las expresiones de sus rostros, de su cuerpo, al invitarlos a compartir no se hicieron esperar varios expresaron querer ser el primero en pasar al frente (continué viendo a esos niños que hacía mucho tiempo que no jugaban), me gustó que la mayoría haya participado, siete de nueve, una de ellas Paz se salió un poco antes y Teresita dijo que no se animaba que a lo mejor después. Cerré la sesión con el agradecimiento de su participación y asistencia a la sesión, y los invité a que siguieran practicando la escucha y a que asistieran la próxima semana.

Sesión III. Mis sentimientos y emociones

Eran las 9:46 a.m. cuando llegué a las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, me dirigí con la Sra. Ceja encargada del centro para preguntar el espacio

que nos iba asignar, en esta ocasión nos pasaron al área donde imparten clases de cocina, de inmediato empecé a acondicionar el espacio, mover mesas para hacer espacio y a acomodar las sillas en forma de círculo, al igual que la anterior sesión estuve al pendiente de la llegada de los participantes y conducirlos al nuevo espacio, en ese inter aproveché para solicitarles la posibilidad de realizar nuestras sesiones dos veces por semana, lunes y viernes, todos estuvieron de acuerdo para el próximo viernes, Teresita expresó que ella puede nada más cada 15 días por compromiso laboral y expresó no quererse perder las sesiones, le comenté que lo tomaré en cuenta. También aproveché para hablarles sobre el uso constructivo de las emociones a los integrantes que llegaron puntuales, la sesión oficial empezó a las 10:18 a.m.

Inicié dándoles la bienvenida, agradecer su presencia y expresarles el gusto de estar con ellos nuevamente, recordamos las reglas y enseguida les pregunté sobre la sugerencia de tarea de seguir practicando la escucha a sí mismos y a los demás aproveché para relacionarlo con una de las reglas el escucharnos con atención, sin interrumpir al que expone y solicitar que cuando alguien quiera participar pida la palabra levantando la mano y que se les dará la oportunidad de hablar según el orden que hayan solicitado la palabra.

Aproveché para retomar el ejemplo de la primera sesión en la que Don José expresó que a medida que fue escuchado por el grupo, sobre la culpa que él sentía con el trato o relación con sus hijos se fue con menos culpa, también hice énfasis sobre el respeto y la confianza que debe de haber en el grupo, para el integrante que en un momento dado pudiera abrir en esta sesión o en lo sucesivo algún sentimiento o intimidad y que se pueda dejar fluir ya que estamos en el espacio que nosotros propiciamos para hacerlo. Asimismo aproveché para retomar los sentimientos que quedaron sin atender en las otras dos sesiones a medida de ejemplos, como la participación de Agripina el decir que el miedo y la tristeza son naturales (ella se refería a lo común en ella), aproveché para reafirmar que efectivamente son naturales ya que son parte esencial en el ser humano, les hablé con ejemplos de nuestras reacciones ante algunas experiencias que nos quedamos sin reconocer o no dejar fluir nuestros

sentimientos, que tendemos a reprimirlos o guardarlos y de algunos efectos en nuestro organismo y que tiene mucho que ver con las formas aprendidas. Luego les hablé del uso constructivo de los sentimientos y emociones, y de los efectos positivos que nos generan a medida que los contactamos, aproveché el ejemplo de Luz de que no le gustaba verse al espejo que prefería taparlo porque se veía fea y enojada y lo constructivo era que ya le gustaba porque se veía con otros ojos. La tristeza de Lidia por el duelo que está enfrentando le ayudó a moverse a encontrar este espacio en donde expresa sentirse bien y que le está ayudando en su proceso.

Para dar continuidad a la introducción al tema y para darme cuenta cómo se encontraban en ese momento, los invité a realizar contacto consigo mismo a través de cerrar los ojos y escuchar su entorno y a escucharse a sí mismos y a percibir las sensaciones, emociones o sentimientos presentes, para propiciar la participación de los integrantes en la facilitación, misma que se llevó la mayor parte de la sesión.

Antes de finalizar la sesión se les invitó a participar en la dinámica de “acariciar el rostro”, se les explicó en qué consistía y se les consultó si estaban de acuerdo por considerar que son contactos íntimos y que posiblemente se sintieran incómodos, por ser grupo mixto, aceptaron de inmediato y se pusieron de acuerdo en formar parejas, les dejé a su elección si permanecían sentados o de pie, todos estuvieron de acuerdo en permanecer de pie. Al término de la dinámica, se les invitó a compartir cómo se quedaban, cómo se sintieron y qué aprendieron.

Antes de despedirlos les recordé la cita del próximo viernes dos de marzo a la misma hora.

Sesión IV. Adiós a la Culpa

Llegué a las 9:35 a.m. a las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, pregunté cuál era el espacio que podíamos utilizar para la reunión del grupo de Desarrollo Humano, me informaron que sería en el mismo lugar, la cocina. Empecé a acondicionar el espacio con el apoyo de los integrantes que ya habían llegado.

Al inicio de la sesión recordamos las reglas, con la finalidad de que haya orden y la escucha activa de los integrantes. Les informé el tema de la sesión y los invité a que participara compartiendo las culpas o remordimientos que ellos recordaran, había mucha confusión y cargas emocionales por las inculpadas, a medida que compartían se les facilitaba y con la retroalimentación de los compañeros creo que se logró clarificar más, para saber separar lo que son las acusaciones de los demás, a las cargas emocionales de culpas por sus vivencias o experiencias. Hubo quien pudo dejar fluir el dolor que sentía por las culpas que ella sentía y las infundadas, aunque creo que era más dolor por la frustración de no ser comprendida y más bien ser juzgada por sus hijos y esposo.

Percibí al grupo muy tenso y antes de iniciar con la dinámica del globo, los invité a hacer un ejercicio de contactar con nuestra respiración y a la vez traer a la mente nuestras culpas que deseábamos liberar.

Se continuó con la dinámica del globo, en el que cada uno depositó adentro del globo con soplos sus culpas y remordimientos, posteriormente cada uno amarró su globo a uno inflado con gas, una vez que todos terminaron se les invitó a salir en silencio de las instalaciones a un lugar libre de cables de luz y teléfono para decirles “adiós a las culpas”, los invité a darse cuenta que ahí dentro del globo iban las culpas o remordimientos que cada uno recordó, al momento que expresaron estar listos para liberarlas, a la cuenta de, uno, dos y tres, todos al mismo tiempo soltaron los globos, los invite a que se dieran cuenta cómo se iban sintiendo y las sensaciones o sentimientos que aparecían dentro de ellos a medida que se iban alejando y liberando de ellas, les sugerí que cada uno siguiera con la mirada su globo y en el momento que cada uno estuviera preparado le fuera diciendo “Adiós a las culpas”, con voz y con sus manos.

Fue un momento para el grupo interpreto por sus expresiones verbales y corporales como muy intenso, significativo, emotivo, lo tomaron con mucha seriedad, se

percibía como mucha fe, algunos hacían balbuceos como de oración o entregándoselos a Dios, levantaban las manos al cielo, otros agitaban las manos como ayudándole a elevarse, otros brincaba y decían si si, se percibía la alegría o energía liberadora de sus culpas, los observé como niños con cierto jugueteo a medida que los globos se alejaban, lo relacioné con su niño interior y mi niña volando nuestros papalotes, cada uno estaba pendiente del suyo y de los demás, esto me habla de la cohesión que se está dando en el grupo, de regreso al salón era evidente el cambio de estado de ánimo de cuando llegaron a la sesión; como si de la rigidez pasaran a la fluidez, la flexibilidad, al confort, mostraban entusiasmo,

Me llamó la atención que Ángel se preocupaba más por el mío, por indicarme cómo iba y dónde iba en lo que yo seguía dando las instrucciones, únicamente le afirmaba con la cabeza dándome por enterada. Esto me quedo para reflexionar sobre la personalidad de Ángel. Interpreto que vive más pendiente del otro o para el otro que en sí mismo.

Regresamos al salón y de manera espontánea empezaron a compartir sus vivencias y como cierre de la sesión hicimos la dinámicas de la entrega de una flor al ser que más amo en este mundo, entregándosela cada uno a ellos mismos con un abrazo lleno de amor. Continuaron compartiendo en grupo sus experiencias y a la vez se iba facilitando.

Sesión V. Perdonar es sanar

Llegué a las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, a las 9 55 a.m., confirmé con la Sra. Ceja encargada del centro el espacio que nos iba asignar, me indicó que en el área donde imparten clases de cocina, de inmediato empecé a acondicionar el espacio, mover mesas para hacer espacio y a acomodar las sillas en forma de círculo, al igual que la anterior sesión estuve al pendiente de la llegada de los participantes y conducirlos al lugar.

Inicié dándoles la bienvenida, agradecer su presencia, además de expresarles el gusto de estar con ellos nuevamente, al momento de preguntarles cómo se sintieron durante el fin de semana, cada uno expresó su sentir, una de ellas expresó la necesidad de ser escuchada sobre una situación que la tenía en estado vulnerable, compartió su experiencia y pudo contactar con sus sentimientos y dejarlos fluir. A medida que se dio esta situación en otro momento otra de las integrantes también se dio la oportunidad de expresar su tristeza y de igual manera dejar fluir el llanto. Esto nos llevó la mayor parte del tiempo, una vez que los integrantes fueron escuchados y que se percibía un ambiente más relajado. Se procedió a hacer la dinámica de darle forma a sus sentimientos con la plastilina. Algunos aprovecharon para hacer catarsis al momento de estar moldeando la plastilina lo expresaban con mensajes verbales y con la comunicación no verbal. Al terminar las figuras cada uno compartió el significado de su figura, tuve la impresión que fue poco tiempo para haber realizado la dinámica, ya que en algunos casos no se pudo profundizar al momento de compartir y tampoco tuve la habilidad para hacer la facilitación o interpretación de los mensajes y sentimientos ocultos. Sin embargo los percibí contentos y con entusiasmo al momento de despedirse y quererse llevar su figura que les representaba, la mayoría más que sentimientos no agradables, era como llevarse una obra de arte en donde pudieron hacer uso de su creatividad.

Al término de la dinámica, se les invitó a compartir cómo se quedaban, cómo se sintieron y qué aprendieron. Antes de despedirlos les recordé la cita del próximo viernes 9 de marzo a la misma hora.

Sesión VI. Descubriendo mis miedos

Llegué al lugar a las 9:38 a.m., acomodé las 10 sillas en forma de círculo, acomodé los elementos que llevaba para la dinámica y los cubrí para que no los vieran los integrantes, los esperé y los fui pasando conforme llegaban. Iniciamos la sesión a las 10:12 a.m., les di la bienvenida, les expresé el gusto de estar nuevamente con ellos y les pregunté cómo se sintieron durante la semana, hicieron algunas aportaciones.

Continuamos con un ejercicio de relajación, ubicación y para establecer contacto a través de la respiración y de ir sintiendo los órganos internos, las partes del cuerpo e irlos relajando.

Enseguida se les invitó a participar en la dinámica “Descubriendo mis miedos”, se les vendaron los ojos y se les pasaron para que palparan los artículos, y al mismo tiempo se fueron dando cuenta de sus sensaciones, reacciones, emociones y de cómo se sentían de vivir la experiencia, qué descubrían etc., al terminar la dinámica cada uno expresó en grupo cómo se vivió, y cómo fue su experiencia o sus descubrimientos, se facilitó a los integrantes.

Al cierre de la sesión, les agradecí su presencia y los invité a la próxima sesión del 12 de marzo, a la misma hora.

Sesión VII. Yo merezco

Llegué a las instalaciones del centro, a las 9: 38 a.m., corroboré el lugar que nos asignarían para ese día, y me indicaron que regresábamos al salón inicial, hice espacio y acomodé las 10 sillas en forma de círculo en conjunto de los integrantes que ya habían llegado. Iniciamos la sesión 15 minutos después de la hora estipulada, dando margen a que llegaran los miembros que faltaban, aproveché para acomodar los letreros intercalados en uno de los tableros.

Inicié dándoles la bienvenidas y preguntándoles si querían participar en un ejercicio de contacto y relajación, a lo que Paz contestó que como yo quisiera, aproveché para que ella decidiera ya que por lo general cuando le pregunto algo me contesta que como yo decidiera estaba muy bien, eligió el ejercicio de hacer contacto con la respiración. Posteriormente se les invitó a participar en la dinámica “Yo merezco” y a compartir en grupo lo que cada uno merecía y por qué creía merecerlo. Enseguida aprovechando el yo merezco, aproveché para hacerles la invitación a un paseo, mismo que aceptaron merecer y les entusiasmó. Para cerrar la dinámica los reconocí

colocándole a cada uno una moneda dorada (de chocolate) y reafirmandoles lo importante y valioso que son para ellos mismos y de cómo los he percibido. Los invité a compartir en grupo su experiencia y a expresar sus aprendizajes y cómo se quedaban.

Al cierre de la sesión les agradecí su presencia y los invité a la siguiente sesión.

Sesión VIII. Relación de las cuatro estaciones del año con mi vida

Legué a las instalaciones del centro a las 9:42 a.m., confirmé con la encargada el lugar que nos asignó, que fue el mismo que la anterior sesión. Empecé a colocar los carteles y a acondicionar el lugar mover mesas para hacer el espacio, meter y acomodar las 10 sillas en forma de círculo y hacer pruebas de audio, preparar la cámara fotográfica y dejar preparado y en función de repetición el disco con las cuatro estaciones del año de Vivaldi.

Esperamos 12 minutos para que se integraran los integrantes que aún no llegaban, al inicio les di la bienvenida y les agradecí su presencia, los invité a realizar un ejercicio de relajación, al hacer contacto con su cuerpo a través de la respiración y concentración. Enseguida les propuse la participación en la dinámica de las cuatro estaciones del año, la relación con su vida y a compartir en grupo su experiencia. Para la mayoría fue un tanto difícil que lograran relacionarla con las etapas de su vida y ubicar en qué etapa se encuentran, siento que únicamente dos personas Luz y Aura, lograron relacionarlas con su vida y dar evidencias de sus reflexiones y un poco Paz. En el caso de Ángel y Agripina, fue únicamente recordar sus experiencias de la infancia y recordar lo bonito de cada estación y las actividades que realizaban, en este caso he podido observar cierta alianza entre ellos al compartir de manera muy similar, además de que siempre se sientan juntos, he tratado de separarlos y en la primera oportunidad se vuelven a juntar.

Al cierre de la sesión les agradecí su presencia y los invité a la siguiente sesión.

Sesión IX. Yo comparto esta luz con...

Llegué a las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, a las 9: 45 a.m., confirmé con la encargada el lugar donde se impartió el taller, acomodé las sillas en forma de círculo, en conjunto con los integrantes que ya habían llegado. Se inició la sesión 12 minutos después de la hora señalada, dando margen a que se incorporaran los compañeros que faltaban.

Se inició dándoles la bienvenida y se les preguntó cómo se sintieron durante la semana, enseguida hicimos un ejercicio para establecer el contacto con la respiración, con el cuerpo en general, de relajación y de tratar de centrarnos en el aquí y el ahora.

Se continuó con la dinámica “Yo comparto esta luz con...”, al terminar cada integrante compartió su experiencia en grupo y narró la historia de él y su relación con el personaje ausente y que hizo presente en ese momento al compartir su luz. La mayoría se abrió a compartir su experiencia y sus narraciones fueron extensas, se percibe la necesidad de ser escuchados y la confianza y respeto que hay entre los integrantes para abrirse a compartir.

A medida que dos integrantes expresaron sentir un dolor adentro en el pecho y que no encontraban cómo sacarlo, por no tener como punta o ni pies ni cabeza, sentí angustia de que se quedaran con ese dolor atorado e impotencia de no tener las más habilidades para acompañar este tipo de casos y se me vino a la mente tratar de sacar ese dolor simulando que lo arrancábamos con las manos y presionarlo fuertemente con las manos y soltarlo con fuerza hacia el piso, al mismo tiempo simular aventarlo con fuerza por la boca, como si lo vomitáramos. Fue muy notorio el cambio físico de todos los integrantes, como si de la rigidez y angustia pasaran a la flexibilidad, a la libertad e incluso Agripina dejó de toser y pudo compartir con más libertad, al igual que Ángel como que contacto un poco con sus sentimientos, normalmente comparte desde la razón y poco deja hablar al corazón.

Siento que se lograron los propósitos de la dinámica y de la sesión, algunos de los integrantes evidenciaron sentirse luz para sí mismos y llevarla a su entorno. Pude palpar el gran avance en la apertura al grupo para compartir sus experiencias, al grado que tendían a extenderse en la narración de la experiencia. Asimismo expresaron de diferentes maneras las ventajas de pertenecer a este grupo y en cierta forma la petición para que se les continúe acompañando.

Sesión X. Cierre del taller

Ingresé a las instalaciones del centro a las 9: 40 a.m., verifiqué el espacio para acompañar la sesión, se nos asignó el mismo que las últimas sesiones, como de costumbre acondicioné el espacio y acomodé las ocho sillas en forma de círculo, realicé las pruebas de audio y de la cámara fotográfica. Recibí a cada uno de los participantes y estuve acompañándolos en los que se integraban los que aún no llegaban.

Se inició la sesión 10 minutos después de lo establecido, dando margen a que se completará el grupo, como era costumbre les pregunté cómo se habían sentido el fin de semana y algunos integrantes expresaron algunos descubrimientos, aprendizajes, cambios y beneficios que experimentaron con las intervenciones y con la dinámicas de la anterior sesión.

Los invité a participar en la dinámica “Expresar con las manos”, al término de la misma pude percatarme que a una de las integrantes se le manifestó un dolor físico en el costado derecho, le presté atención y le hice algunos reflejos para que pudiera hacer la autoexploración de sus sentimientos, para que los pudiera contactar y dejarlos fluir. La facilitada no logró identificar o relacionar algún sentimiento con la manifestación de su organismo, sin embargo a medida que logró arrojar la náusea que sentía el dolor fue desvaneciéndose hasta que desapareció por completo. Al mismo tiempo otros tres integrantes manifestaron dolor de cabeza y a medida que ellos descubrieron y fueron más conscientes de las sensaciones o sentimiento durante la dinámica, les desapareció el dolor de cabeza. En este momento empecé a cerrar la sesión, ya no me dio

oportunidad de entregar los reconocimientos y de mostrarles el *colage* de las fotografías y entregarles un juego a cada quien.

Agradecí su asistencia y participación durante la intervención y quedamos de vernos el lunes 16 de abril para salir al paseo que les ofrecí.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

El proceso de análisis, la estructuración y sistematización de la información, está planteado desde la investigación cualitativa, y fortalecida por el método fenomenológico y el método hermenéutico de Martínez (1989). En este capítulo se da a conocer la manera de cómo se llegó a la organización de la información, la inmersión en los datos y el establecimiento de las preguntas de análisis, así como el proceso de estructuración de los datos.

4.1 Organización de la información

Aquí se explica el proceso de organización de la información, se retoma el proceso desde la recolección de la información (sección 1.3.4, de este documento). Se explica la necesidad de codificar la información para facilitar la referencia de evidencias desde los datos: Ya sean textuales como: Transcripción de audio de grabaciones de sesiones, o registros de campo como las bitácoras de cada sesión, y productos generados por los participantes, u otras fuentes de datos: como las fotos, etc.

Organizar la información implica un proceso clasificar la información recolectada durante la intervención identificando diferentes fuentes, luego definir un método de codificación que permita su manejo para el análisis (que se realiza desde el foco a partir de las preguntas definidas), la identificación de estructuras para la posterior redacción de los resultados o alcances que dan respuesta a las preguntas.

Sesiones	Código				
	F	BF	A	TC	TP
1	X	X	X		X
2	X	X	X	X	
3	X	X	X	X	
4	X	X	X	X	
5	X	X	X	X	
6	X	X	X	X	
7	X	X	X	X	
8	X	X	X	X	
9	X	X	X	X	
10	X	X	X	X	
Referencias:					
F: Fotos / BF: Bitácoras Facilitadora / A: Audio / TC: Transcripción Completa/ TP: Transcripción Parcial /					

Al mismo tiempo se codificaron las citas para facilitar la consulta de las evidencias. En cada cita incluyo el nombre del participante o facilitadora, el código de la bitácora, la fecha de la intervención y el número de renglón o renglones de las participaciones, para mayor claridad se presenta un ejemplo: (Luz, BS9, 23 mar/2012, 283), es decir la participación es de; Luz, bitácora de la sesión nueve, del 23 de marzo de 2012, renglón 283.

4.2 Inmersión en los datos y establecimiento de preguntas de análisis

Para realizar una interpretación adecuada de los resultados del taller se consideró importante adecuarla en partes o pasos procurando detallarla para su fácil comprensión y la escritura del informe de resultados.

Desde la primera sesión y a lo largo de la intervención se fue dando la relación entre los integrantes del grupo y se fue creando entre ellos un vínculo, así como la

apertura a compartir sus experiencias, empatizaron con sus compañeros y aprovechaban las experiencias de los demás para hacer sus propios descubrimientos, en algunos casos eran de aprendizaje según lo mencionaron. Se observaron algunos aprendizajes y cambios que se iban generando en los integrantes, al mismo tiempo pude experimentar y darme cuenta de mi proceso como facilitadora durante el transcurso de cada sesión, observando lo que me sucedía con sus participaciones, lo que descubría o los sentimientos que me generaban.

Al revisar la información surgieron preguntas relacionadas con los cambios más significativos ocurridos en las personas y en el grupo durante las sesiones así como el proceso de facilitación, por lo que se formularon las siguientes preguntas:

- **¿Cuál fue el proceso de resignificación de sus experiencias personales que experimentaron los integrantes del taller?**
- **¿Qué etapas del proceso grupal identifiqué se fueron desarrollando en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?**
- **¿Qué actitudes y habilidades desarrollé como facilitadora en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?**

Estas preguntas fueron fundamentales, ya que sirvieron de guía para detectar los hallazgos del proceso de los integrantes, de la relación grupal y del proceso de la facilitadora.

Con la finalidad de dar respuesta a estas preguntas se consultó y analizó la información del método fenomenológico de la etapa estructural de (Martínez, 1989, pp. 75- 183).

4.3 Proceso de estructuración de los datos

Desde la fenomenología según Martínez no se está estudiando una realidad igual para todos, “sino una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano” (Martínez 1989, p. 167). Tomando en cuenta que la realidad, no es sino el conjunto de las experiencias reales y posibles. En la percepción de una cosa lleva a la conciencia de ésta, y luego a la vivencia. La conciencia produce actos cuya característica es el no quedarse en sí mismos sino ir más allá.

Por otro lado para la estructuración de los datos se consultó el capítulo 8 del método fenomenológico, propuesto por Martínez (1989). Quien define tres etapas: previa, descriptiva y estructural. En este trabajo se refiere la etapa estructural, ya que se cuenta con la información recogida durante el proceso de la intervención, y de lo que se trata ahora es analizar dicha información. Enseguida se presentan las seis etapas de la etapa estructural

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

Siguiendo estos pasos se fue organizando y estructurando la información. Para lograr comprender los significados de las participaciones de cada integrante, se procedió hacer una lectura general de las evidencias, realizando una observación fenomenológica, a profundidad para lograr detectar los temas o mensajes ocultos para de esta manera acercarse más a los significados o realidades de los integrantes, al respecto Martínez dice que:

En esencia, la observación fenomenológica, en sus diferentes formas, consiste en observar y registrar la realidad con una profunda concentración y una 'Ingenuidad disciplinada'. Abrir bien los ojos y mantenerlos bien abiertos, mirar y escuchar con toda atención y poner todos los sentidos en el asunto (Martínez, 1989, p. 174).

Desde la hermenéutica este mismo autor la interpretación del significado la señala como: "la interpretación es la captación o comprensión de una vida psíquica por otra vida psíquica diferente de la primera" (Martínez, 1989, p. 121). Refiere el comprender como transportarse a la otra vida, para lograr acercarse más a la realidad del otro. Sobre este mismo concepto el autor señala la técnica sugerida por Dilthey, haciendo referencia al círculo hermenéutico: "[...] es un 'movimiento del pensamiento que va del todo a las partes y de las partes al todo', de modo que en cada movimiento aumente el nivel de comprensión: las partes reciben significado del todo y el todo adquiere sentido de las partes" (Martínez, 1989, p. 121).

De esta manera se logró analizar las participaciones de cada integrante para detectar los temas centrales y relacionarlos con la teoría del Enfoque Centrado en la Persona y expresarlos en lenguaje científico. Esta información está plasmada en las unidades temáticas por cada sesión. Con esta información se procedió a realizar el análisis individual, considerando los cuatro integrantes que expresaron cambios con mayor claridad o más significativos. Para sistematizar la información se elaboró la siguiente tabla, con el resumen de lo que compartieron en cada una de las sesiones, identificando la problemática abordada consigo mismo, el proceso de la relación grupal y los avances en la resignificación de las experiencias personales que tiene que ver con el proceso de cambio y la relación con los demás:

LUZ		Avances en la resignificación de las experiencias personales		
Contexto o situación de vida	Problemática abordada durante el taller	Relación grupal	Proceso de cambio	Relación con los demás
Mujer de 70 años, no sabe leer ni escribir, nivel económico pobreza extrema, nació en un rancho, desde pequeña realizó labores de campo y del hogar, se casó a los 15 años, tuvo 17 hijos. Actualmente vive con su esposo y un hijo. Siente miedo o temor de que los hijos los saquen de su casa como ya lo hizo su hijo mayor. Se sentía fea y despreciada y pisoteada por su esposo, siente que nunca la amó. Sufre porque su hijo desde que los sacó a la calle perdió contacto con ellos.	Miedo a expresarse. Se sentía fea. Nunca le gustaba verse en el espejo. Siempre estaba triste y enojada. En un tiempo estuvo deprimida y no la dejaban hacer su vida. Experimenta flojera, sentirse afligida, con miedo, angustia, vergüenza y mucho dolor. Cargó por muchos años una culpa que descubre que no era de ella, eso le hacía sentirse triste y preocupada. Su esposo la ofende y la desvalora. Se da cuenta que por muchos años albergó odio. Se siente apachurrada y frustrada por no tener la misma fuerza y libertad de movimiento físico de cuando era joven.	Aprender de los demás. Sentirse en confianza. Aceptación positiva incondicional. Da gracias a Dios por haber encontrado este grupo. Establece contacto con los integrantes. Valora la escucha activa y la empatía. Con las experiencias de los compañeros se le han ido acomodando las suyas. Reconoce aprendizajes	Renovarse: sacudiéndose las culpas. Autoaceptación: ya le gusta verse en el espejo. Se autodescubre valiosa. Valorarse y quererse a sí misma. Alegría de vivir, comenta que ya les hace cariñitos, les canta y silba a sus pajaritos. Empoderamiento: empieza a defender su dignidad como persona al no permitir al otro que la pisoteen. Genera cambios internos: afirma ya no ser la misma. Libera sentimientos sin contactar o dejar fluir al sentirse contenta porque sintió que algo se le salió por la espalda, sintió que algo adentro explotó y que salió parte de ese dolor, liberarse de lo que le estorbaba para experimentar sentirse libre y de ésta manera crecer como persona. Establecer contacto consigo misma: experimenta paz interna. Autodescubrirse valiosa: Ha descubierto valores que antes no reconocía. Resignificar experiencias: lo que para ella era imposible ahora es posible. Experimenta consideración positiva a sí	A medida que ella se siente bien se ha dado la apertura al diálogo que antes no se había dado con el hijo que vive con ella Abrir el corazón a las personas que la han lastimado. Los aprendizajes y descubrimientos los comparte con su familia. “no quiero pisotear al otro”, “quiero ayudarlo a cómo defendernos, a como ser libres, a como estar bien nosotros a gusto con uno mismo”

	Experimenta constantemente sentimientos de tristeza, frustración y dolor por la indiferencia y lejanía de un hijo, siente que se avergüenza de ella y de su esposo por ser pobres, porque ya no sirven por ser ya mayores y el miedo a que los hijos con los que viven los puedan correr de su casa o echar a la calle como ya lo hizo una vez este hijo. Siente un dolor en el pecho no sabe cómo sacarlo o dejarlo fluir, por tener forma de una bola.	con las aportaciones del grupo.	misma, aún en esta etapa ha encontrado miel. Practicar el perdón: durante la facilitación pide perdón a su hijo por si lo ofendió inconscientemente. Autovalorarse y autoafirmarse “Yo quiero ser libre todavía puedo”, “voy hacer esto porque a mí me nace”, “Me he sentido grande”. (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 96) Agradecimiento “me siento bien a gusto, bien contenta y me podía pues ya ahora es el último día. Cohesión grupal, nos tratamos en confianza, yo me he abierto a ustedes”. “Yo sí estoy muy agradecida con Dios y con ustedes que poco a poco vamos saliendo a mis años”, Autoconfianza reitera al final “Sí siento esa confianza de que puedo hablar, su centro de valoración tiende a ser interno, puedo y tengo esa fuerza acá dentro de que yo quiero ser libre, quiero ser libre, quiero amarme, quererme, pa empezar a querer a los demás, pues eso me ha gustado, eso aprendí de aquí y eso me voy a llevar” (Luz, BSIS10,29 mar/2012, 131-142)	
--	---	--	--	--

PAZ	Avances en la resignificación de las experiencias personales
-----	--

Contexto o situación de vida	Problemática abordada durante el taller	Relación grupal	Proceso de cambio	Relación con los demás
Mujer de 75 años, viuda, vive en pobreza extrema, cuida a dos nietecitos, profesora de religión protestante. Sufre por no saber de uno de sus hijos desde hace muchos años. Viven en su casa un hijo con su familia, recibe maltrato verbal y psicológico por parte de él y su nuera, cuando les solicita respeto a sus pertenencias y las reglas en su hogar. Sueña con un día comer pescado y ponerse una falda de mezclilla.	Miedo a ser maltratada. Sumisa. Locus de control interno está afuera. Poco contacto. Se siente entre molesta y culpable. Descubre que haber retenido sus sentimientos le causaron la diabetes y problemas de presión arterial. Se vive no valorada por su hijo y su nuera, recibe maltrato psicológico. Manifiesta sentirse deprimida y confundida. Miedo por la responsabilidad de hacerse cargo de sus nietos, sus hijos se oponen. Necesidad de ser escuchada.	Se siente en confianza y recibida para contactar con sus emociones y dejarlas fluir. El grupo mostró empatía. Expresa su afecto al grupo. Le ha sido de aprendizaje lo que comparten los demás compañeros. Percibió la unión grupal.	Aprender a escucharse para identificar sus emociones Establece contacto consigo misma , al reconocer y dejar fluir los sentimientos. Liberarse de sus culpas. Perdonarse a sí misma y a los demás. Sentirse liberada , livianita y contenta. Su centro de valoración es interno	Establecer diálogo con su hijo y su nuera

AURA		Avances en la resignificación de las experiencias personales		
Contexto o situación de vida	Problemática abordada durante el taller	Relación grupal	Proceso de cambio	Relación con los demás
Señora de 85 años, viuda. Vive en su casa con una hija	Comparte haberse sentido inquieta. Un recuerdo que hasta en ese momento se dio cuenta que la estaba dañando. Miedo a ofender con sus actos o palabras a los demás.	Apertura a compartir en grupo. Invita al grupo a cambiar. Confianza en sí misma y en la facilitadora	Establecer contacto con sí misma , experimenta que los sentimientos le dan paz, alegría y se relaja. Hace descubrimientos , expresa haber sentido que le quitaron un peso de encima , haberse sentido más livianita y tranquila. Autoliberación , experimenta bienestar, al liberarse de un recuerdo. Autovalorarse , cuidarse a sí misma. Reconoce que es escuchada , amada y que lo merece, comparte sentirse feliz por ello. Importancia de la relación grupal tener la oportunidad de asistir al grupo. Reconoce el poder del pensamiento lo que ella desee para los demás se le regresará. Autoaceptación , manifiesta ser consciente en la etapa que se encuentra y eso le hace sentirse a gusto, tranquila y feliz. Mayor consciencia de sus sentimientos y actitudes , se siente más tranquila estar mejor, con voluntad de ser más tolerante , no angustiarse cuando los hijos no la visitan tener la actitud de esperanza	La importancia de hacer el bien a los demás

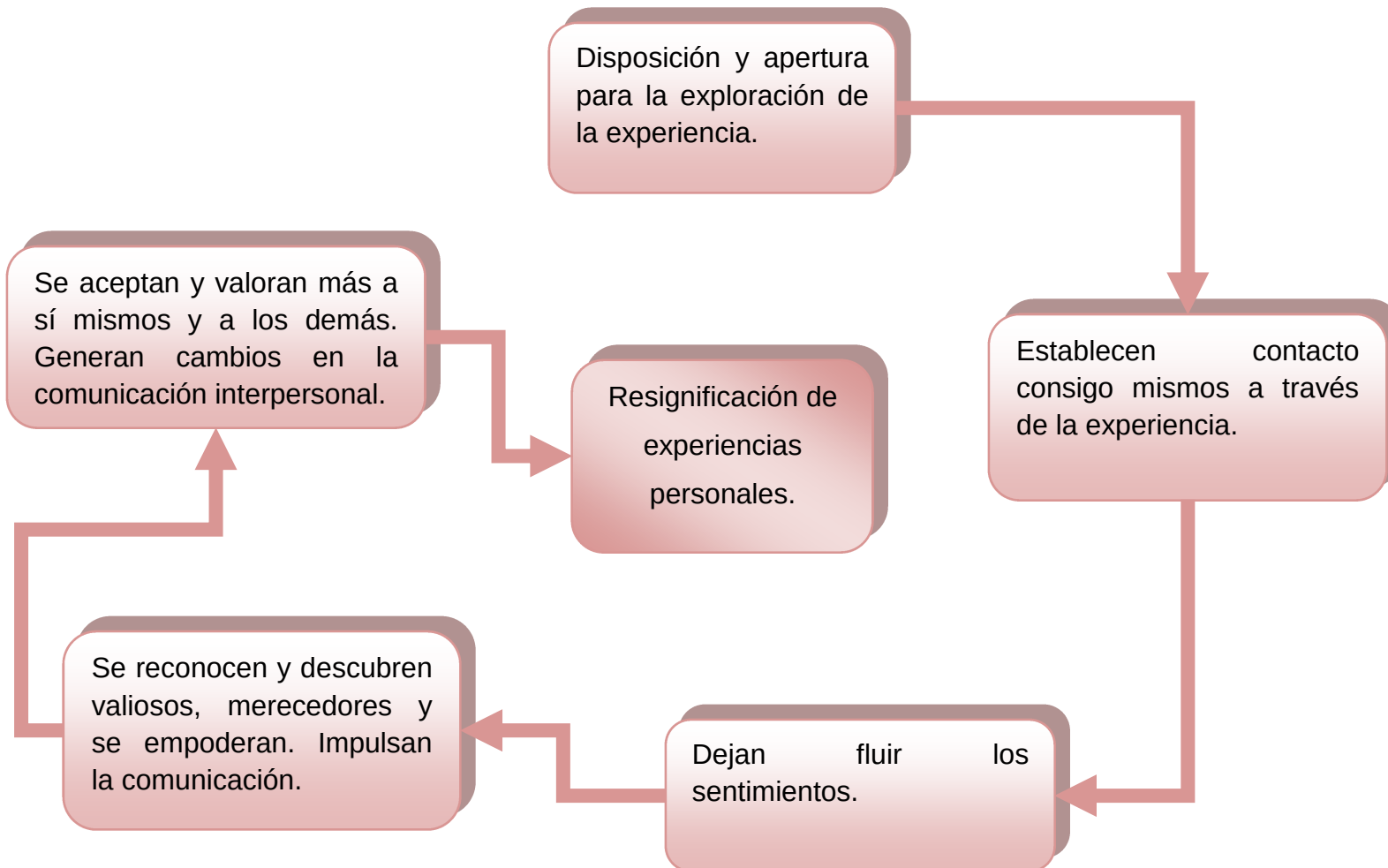
ANGEL	Avances en la resignificación de las experiencias personales
-------	--

Contexto o situación de vida	Problemática abordada durante el taller	Relación grupal	Proceso de cambio	Relación Con los demás
Señor de 63 años, viudo vivía con dos hijos, con miedo de que lo lleven a un asilo. Se venía y regresaba caminando por el cerro, por una vereda desde la colonia Miravalle, aproximadamente cinco kilómetros. Algunos días iba a trabajar en la fabricación de calzado.	Con relación a los problemas con sus hijos, habla de controlarlos y de controlar su cerebro y que a medida de que domine el cerebro puede ir descansando poco a poco. Miedo al futuro en relación a que sus hijos le han expresado que es un estorbo para ellos y que lo llevarán aun asilo cuando ya no sea autosuficiente o que se valga por el mismo. Sus hijos no respetan lo que él decide argumentándole que ya es una persona mayor. Eso ha hecho que en ocasiones tome decisiones drásticas entiendo de irse sin aprobación de ellos a donde él desea asistir, afrontando después las reacciones de sus hijos. La preocupación, angustia y los problemas con los hijos. Se califica ser muy tonto por la preocupación que siente por: “mi prójimo”.	Comparte sentirse a gusto de haber sido escuchado. Las aportaciones de los compañeros las toma para aplicarlas a sus experiencias. Los integrantes comparten también su miedo a la etapa de la vejez. Expresa al grupo su afecto y lo que le ha significado, durante la semana sigue recordando las participaciones y algunas las aprovecha como aprendizaje. Reconoce el afecto, el gusto y respeto que se dio entre los integrantes, la forma en que se impartió el taller, hace la invitación a seguirse reuniendo para continuar compartiendo experiencias para encontrar fuerzas y soluciones en común.	Aumenta el conocimiento de sí mismo, las actividades que se realizaron, lo siente como un tomar de aire para tener más fuerzas. Autoafirmarse, siente que merece tomar sus propias decisiones. Autovaloración, aprendió a creer en él, a confiar y tener respeto para sí mismo. Tomar fuerzas para enfrentar su debilidad física provocada por la edad. Su alma se abrió a la luz. Puede visualizar mejor sus problemas para darles una mejor solución. Siente que brilla una luz de esperanza para seguir adelante. Autoaceptación, ser más tolerante con él mismo. Autoafirmación siente tener fuerzas para seguir adelante en la vida, para hacer cosas buenas. En general se siente mejor.	Ayudar al prójimo

Proceso Grupal



Proceso en la resignificación de las experiencias personales en el taller



Mi proceso en la facilitación. Manifestación conductual al inicio del taller	¿Qué actitudes y habilidades desarrollé como facilitadora en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?.	¿Cuáles fueron las manifestaciones de cambio conductual en la facilitación y a nivel personal al concluir el taller?
-Días previos me sentía con mariposas en el estómago. -Ansiosa de que llegara el día de inicio del taller o de cada sesión. Insegura y con miedo de no hacerlo bien. -Las primeras sesiones más centrada en cumplir con el programa, en el debe y el hubiera. -Muy auto-evaluada y auto-exigida. -Angustiada por los silencios y las participaciones largas. -Amenaza cuando contactaban sentimientos. -Poco empática En relación con el grupo -Al principio muy directiva. -Apresurada, me encimaba en los diálogos. -Falta de concentración en las participaciones. -Abuso de muletillas, muestra de inseguridad -Miedo a facilitar cuando tocaban sentimientos. -Abuso en recabar evidencias.	-Seguridad al facilitar desde el Enfoque Centrado en la Persona. -Confiar en la tendencia actualizante propia y de los integrantes. -Serenidad a la hora de facilitar las experiencias crudas. -Centrarme en la exploración de sentimientos. -Recibirme tal como estaba en esos momentos y contactar con mis sentimientos. -Ser congruente conmigo misma. -Practiqué el no descalificarme. -A Valorarme y valorar a los integrantes. -Detectar los introyectos propios y de los integrantes En relación con el grupo -Crear un clima de confianza entre los integrantes, para la exploración de sentimientos. -Ser paciente, conmigo misma y con los participantes. -Promover y practicar la escucha activa -Empátizar con las exploraciones de sentimientos de los integrantes. -Acompañar y responsabilizarme en las manifestaciones emocionales físicas (dolores). -Promover la cohesión grupal. -Aceptación incondicional, conmigo misma y hacia el grupo. -Se hizo presente mi ternura hacia los integrantes.	-Confiar en mis habilidades como facilitadora. -Ser más tolerante conmigo misma y con los demás. -Ser empática con los valores diferentes a los que profeso. -Automatizar mi empatía con las experiencias del otro en la vida diaria. -Caminar hacia la auto-aceptación. -Practicar la escucha activa de manera cotidiana. Liberarme de prejuicios e introyectos -No juzgar o enjuiciar al otro. En relación con el grupo -Seguridad al estar frente a grupo. -Asimilar el proceso de la etapa de adulto mayor. -Promover la cohesión grupal en la relación laboral

Con la estructuración de la información se pudo visualizar de manera general y más clara lo ocurrido durante el taller y el proceso de cada participante, la relación y contacto consigo mismo, la relación con los demás y el proceso grupal, los avances de cada uno, se evidencia como se estableció la relación grupal para que fuera de confianza, respeto, con libertad de expresión y de manera confidencial, elementos básicos para la apertura a compartir las experiencias personales y la exploración de sentimientos, las condiciones que se crearon fueron: de escucha activa, paciencia, solidaridad, tolerancia, comprensión empática, congruencia, aceptación incondicional, para que los integrantes hayan evidenciado cambios y aprendizajes significativos. Asimismo se pudo evidenciar el proceso de la facilitadora y el logro de los propósitos planteados para el taller, así como dar origen a las preguntas de análisis planteadas anteriormente, de las que se aprecian algunas respuestas y que se complementan con la información que se presenta en el capítulo V.

Con la estructuración de la información se pudo palpar y resaltar las virtudes del ECP, y la convicción de que haber llevado a cabo la facilitación con esta visión, además de confiar en la tendencia actualizante, la sabiduría orgánica, propia y de cada integrante, fue como se pudieron observar y reflejar los avances o cambios significativos de los participantes y los de la facilitadora, así como la forma en que cada uno cundió en su entorno.

Este aprendizaje de estructurar la información se pudo llevar a la práctica como facilitadora en el área laboral, haciendo que las funciones, productos y servicios tengan mayor relevancia en la presentación de los indicadores de desempeño mensual.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN

El propósito de este capítulo es dar cuenta de los avances y cambios que se fueron detectando en los integrantes durante el taller y mostrar las evidencias que lo fundamentan. Asimismo se describe el análisis de la intervención, basado en las tres preguntas que se mencionan en el capítulo anterior: ¿Cuál fue el proceso de resignificación de sus experiencias personales que experimentaron los integrantes del taller?, ¿Qué etapas del proceso grupal identifico se fueron desarrollando en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales? y ¿Qué actitudes y habilidades desarrollé como facilitadora en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?

5.1 Proceso en la resignificación de las experiencias personales

En este apartado se presenta la descripción del proceso de cuatro integrantes Luz, Paz, Aura y Ángel, fueron los de mayor asistencia y quienes mostraron más cambios significativos desde el inicio hasta que concluyó el taller. Los que darán respuesta a la primera pregunta: ¿Cuál fue el proceso de resignificación de sus experiencias personales que experimentaron los integrantes del taller?

5.1.1 Proceso de Luz

Luz, mujer de 70 años, nació en una zona rural en el estado de Zacatecas, desde pequeña realizaba labores domésticas y del campo, no tuvo la oportunidad de asistir a la escuela, no aprendió a leer ni a escribir, se casó a los 15 años, desde entonces se sentía despreciada, desvalorada y pisoteada por su esposo sentía que nunca la amó, eso la hacía sentirse fea y que ella misma no se valorara; procrearon 17 hijos. Desde niña también sentía que no era querida por sus padres y hermanos. En el tiempo que se realizó el taller vivía con su esposo y un hijo. Expresó que sentía miedo o temor de que los hijos los vuelvan a desalojar de la casa donde vivían como ya lo había hecho en una ocasión su hijo mayor, al sacarlos literalmente a la calle y cambiar las chapas para que no pudieran entrar. También sufría por la ausencia de dos hijos, uno se alejó

a partir de este hecho, ella creía que era porque él tenía solvencia económica, mientras que ellos vivían en pobreza extrema, además de que ya estaban “viejillos” como ella lo expresó.

Luz fue de las primeras que mostró interés por asistir al taller. En la primera sesión se mostró huraña, con timidez, su postura era encorvada, sus brazos cruzados sosteniéndose el abdomen, un pie encima del otro ejerciendo presión, su mirada fija al piso, su voz era muy baja, casi no se le escuchaba. Sin embargo mostró apertura y disposición para realizar y experimentar las actividades. Para el cliente es básico sentirse recibido, aceptado y en un clima de confianza; al final Luz comentó: “Sí me voy muy contenta porque como nunca había esperado yo pues así este taller [...] pues allí, le hablan a uno bonito y todo, pero no puede uno compartir porque luego todos se le vienen encima” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 474-476). Se refirió al grupo que se reunía los lunes en donde no se sentía plenamente recibida, más bien se sentía amenazada o no respetada. Rogers al respecto dice: “También cambia la manera de relacionarse del individuo. En un extremo del continuo el sujeto evita las relaciones íntimas, que percibe como peligrosas. En el otro extremo, vive de manera abierta y libre su relación con el terapeuta y con los demás; su conducta en tales relaciones se basa entonces en su vivencia inmediata” (Rogers, 1972, p. 145). En otra aportación comentó sentirse: “Así en secreto aquí estamos a puerta cerrada y nada más los que estamos aquí” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 483-484), “y se siente uno como con más confianza” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 488). “Pues yo me voy con mucho aprender de todos y como decía el señor como sacudiéndome un poco las culpas” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 468-469). El cliente se abre a la experiencia y empieza a establecer contacto consigo misma.

A partir de la segunda sesión y durante el taller, Luz evidenció avances o cambios se plasman los más significativos: a raíz de la dinámica de verse al espejo sugerida como tarea comentó que a ella nunca le gustaba verse en el espejo, que mejor lo cubría y que ésta vez sí le gustó, además de que sintió en ese momento que hubo un diálogo con Dios donde ÉL le decía que no era fea porque ÉL no la hizo así,

aceptó que se veía triste pero no enojada, asimismo expresó que ya no quería estar enojada y que a partir de esa reflexión ya hasta se puso a hacerles cariñitos, cantarles y a silbarles a sus pajaritos lo compartió diciendo: “una persona me ha ayudado muchísimo eso de valorarme a mi misma porque yo siempre estaba triste [...] y ahora ya me siento, en ratos, pero a ratos ya me siento contenta y hasta me pongo a cantar (Luz, BSI2, 20 FEB./2012, 81-88) y “tengo pajaritos y ahora me pongo a hacerles cariños, a chiflarles y a cantarles, pero sí me quedé contenta (Luz, BSI2, 20 FEB./2012, 93-94). Se refiere a los beneficios que ha sentido al asistir al taller. Inicia cambios en la comunicación consigo misma y se auto-descubrió valiosa.

En la segunda sesión después de armar cada quien su títere le dieron un nombre, para de esta manera cada integrante contar su historia personal y establecer diálogo entre títeres, se deduce que como fueron hechos con un calcetín, a todos les pusieron el nombre en masculino, en este caso el de Luz se llamó Juanito.

Luz-Juanito, comparte una etapa de su vida de pequeño/a en donde se sentía feliz y realizaba labores domésticas y del campo; al provocar que entablara diálogo con Juanito su títere, él le dice “[...] le digo a ella que se abra, porque está muy callada. Un tiempo que estuvo deprimida, que nadie la dejaba hacer su vida, [...]” (Luz-Juanito, BSI2 feb. /2012, 359-362). “Que la quiero mucho y que la aprecio y que salga adelante, que ya no esté pisoteada. (Luz-Juanito BSI2 feb. /2012, 367-368), a lo que ella afirma: “[...] pero yo digo, de todos modos ya no soy la misma” (Luz, BSI2 feb. /2012, 372-372) y Juanito ya para despedirse le habla al oído y le desea y solicita: “Que sea muy feliz y que le dé muchas gracias a Dios porque ha encontrado este grupo” (Luz, BSI2 feb. /2012, 380-381). De acuerdo a lo que Rogers, afirma en el capítulo siete, en una concepción de la psicoterapia como proceso, Luz se empezó abrir a la comunicación consigo misma y de sí misma y a experimentar sentimientos nuevos Rogers comparte que. “Existe una tendencia intensa y notoria a diferenciar con exactitud los sentimientos y significados [...] parece ser, a lo que más se aproxima es... a la desesperanza. Indudablemente este cliente está tratando de descubrir el término que simboliza su experiencia con la mayor exactitud” (Rogers,

1972, pp. 131-132). Además de que hace algunos descubrimientos de ser una persona valiosa, y de empezar a defender su dignidad como persona al no permitir al otro que la pisoteara.

Al incorporarse al grupo Luz sentía mucha angustia y miedo y al momento que su compañera estableció contacto físico al acariciar su rostro dice:

Pues primero como que me daba vergüenza, pero luego fui sintiendo mucha paz yo traiba mucha angustia, mucho miedo y yo sentía que con sus manos de Aura, sentía sus manos bien calientitas, bien suavitas y pues sentí bien a gusto, lo mismo cuando yo le di su masaje a ella pues también yo sentía que ella es paz, es pacífica y sí me voy muy contenta de que aquello que yo sentía esa angustia, ese miedo que traiba siento que aquí se queda y me voy contenta y en paz, espero llegar a la casa y que ya sea otra, que no sea la misma que salió (Luz, BSI3, 27 feb./2012, 504-513).

Es evidente lo esencial que fue para Luz en ese momento sentirse recibida y experimentar la aceptación incondicional que le mostró su compañera, para que ella pudiera recibir lo que le estaba transmitiendo y al mismo tiempo brindar la paz que ella estaba sintiendo. Rogers al respecto dice: “[...] el cliente experimenta la sensación de ser plenamente recibido” (Rogers, 1972, p. 121). Antes de retirarse expresa su sentir: “Contenta ya como que algo me salió aquí por la espalda y se quedó aquí” (Luz, BSI3, 27 feb. /2012, 523-524) y “Sí, ese miedo, esa angustia, ese dolor y pues yo sentía mucho dolor, mucho miedo, pero espero llegar a la casa y ya que entre otra no la que salió afligida era mi flojera no quería venir. Pero me voy contenta y sí me gusta estar aquí, sí me ayuda mucho” (Luz, BSI3, 27 feb. /2012, 529-532). Con la escucha activa, la empatía y la aceptación incondicional, por parte del grupo y la facilitadora, al compartir la experiencia que en la anterior sesión estaba viviendo, en esta sesión evidencia ya hablar de los sentimientos en pasado. En la reunión siguiente habla de los motivos de su miedo, angustia, tristeza y enojo: “les dije que venía enojada y triste y sí venía bien enojada conmigo misma, es que he hecho

tanto y tanta dieta para que no me suba la azúcar y en lugar de bajar sube, pues yo me enojé conmigo misma a parte el lunes en la noche habían navajeado a uno de mis hijos, pues sí me dolía, digo pues yo qué hago sin dinero y él aquí enfermo “[...] (Luz, BSI4, 2 mar/2012, 451-468). No se daba cuenta o no relacionaba la influencia de sus sentimientos en su estado de salud y es por lo que se alejaba de la consideración positiva de sí misma y se enojaba con ella misma. Rogers afirma que: “Los constructos personales son rígidos y no se reconocen como tales sino que se consideran como hechos objetivos. [...] La diferenciación de los significados y sentimientos personales es muy limitada y burda” (Rogers 1972, p. 125). Por un lado Luz se iba descubriendo digna de ser autovalorada y por otro lado ella misma se regañaba o se enojaba, entra en estado de incongruencia. “Denominamos incongruencia ese estado de discrepancia entre el yo y la experiencia” (Rogers, 1985 p. 35). Por otro lado Luz sentía la libertad para expresar sentimientos más intensos al sentirse aceptada y comprendida por el grupo, establece contacto con sus sentimientos y emociones que sintió al salir de su casa.

Para la siguiente sesión Luz descubre haber cargado por muchos años un problema que le hacía sentirse triste, preocupada y con culpa, expresa:

[...] me siento ahora sí como dicen, soy libre, soy libre, no a los problemas sino de aquel problema ya encontré quien se encargue, pero sí yo me sentía muy, muy, triste, porque pues la familia duele [...] pero me voy ya muy desahogada de acá, porque me sentía muy pues triste cargando ya por tanto año esa culpa, pero pues no es mía, pero yo la hice mía, pero ya ahora no duele bendito sea Dios (Luz, BSI4, 2 mar/2012, 451-468)

Al hacer la autoexploración logró tener claridad para darse cuenta que la dificultad con su hijo no era su culpa, además de que al momento de depositar con soplos el problema que los separaba en un globo y soltarlo para que se elevara sintió que se liberó y encontró quien se hiciera cargo de él refiriéndose a Dios. Para Rogers: “La construcción de la experiencia adquiere mayor flexibilidad. Se descubren algunos

constructos personales, se los reconoce con claridad como tales y se comienza a cuestionar su validez” (Rogers, 1972 p. 128). Para cerrar su participación y la sesión comparte que se va muy contenta.

En otra sesión estableció contacto consigo misma y con su historia, descubrió y reconoció sus sentimientos de resentimiento, odio y dolor a través de darles a sus heridas forma de corazón: “[...] como mi corazón abierto a todos los que según eso me han lastimado, quiero tenerlos aquí en mi corazón [...] ya no quiero tener a las personas, tener resentimientos, quiero tenerlos aquí [...] no sentir las heridas que me han hecho” (Luz, BSI5, 5 mar/2012, 225-228, 231-233). La tendencia actualizante y la sabiduría orgánica la hizo presente al momento que se dio cuenta de la importancia de reconocer, aceptar y cambiar la forma de percibirse a sí misma y de aceptar al otro “[...] cuando lo estaba que lo fui formando sentí algo que salió y hasta di el suspiro bien rico, bien a gusto, espero estar libre de eso (Luz, BSI5, 5 mar/2012, 238-240)., “[...] me sentí como que ya no van esas heridas ese dolor, porque yo desde bien chiquita yo sentía que mis papás no me querían, mis hermanos no me querían, me casé y pos creo que mi esposo tampoco me quería, la gente de él y así se me fue haciendo eso muy grande, muy grande que yo sentía que nadie me quería [...] (Luz, BSI5, 5 mar/2012, 538-544). Ya no quería tener resentimientos para poder sanar las heridas que le habían hecho.

Rogers, afirma: “Está muy próxima la posibilidad de experimentar plenamente los sentimientos” (Rogers, 1972, p. 130). Asimismo Luz al principio habla en tercera persona lo que descubre, al finalizar la expresión ya habla en primera persona: “Pues como que se empieza a querer [...] ya estaba impuesta a que nadie la quería (Luz, BSI5, 5 mar/2012, 549-550)., “Ya se empieza a querer y empieza pues como le diré, pues como que no va ya doliendo tanto los desprecios, los desaires, que me dan [...] mi esposo es muy bueno pa ofenderme, pa hacerme que no valgo, [...] yo ya me siento que sí me voy queriendo sí, Luz, BSI5, 5 mar/2012, 555-556, 561-566) Se da cuenta de que por muchos años albergó en su pecho el odio, pero con el ejercicio de formar y abrir el corazón, pudo hacer catarsis le sirvió para aprender a sacarlo como

vaciar eso que le estorbaba, para experimentar sentirse libre y de ésta manera crecer como persona.“ [...] ahora me voy bien contenta le digo de eso del corazón digo me voy a enseñar a no estar odiando, a no estar, cómo le diré, huy pasaron tantos años y todavía lo llevo aquí y digo así ya lo voy a echar pa fuera y ya me voy a sentir, me siento libre, como grande, [...]” (Luz, BSI5, 5 mar/2012, 607-615). Al hacer su reflexión le sirvió para darse cuenta de la importancia de aprender a sacar el sentimiento que le estorbaba, para experimentar sentirse libre.

Luz escogió al azar los letreros “yo merezco..., al momento de que se le apoyó con la lectura en voz baja al oído, sonreía y reafirmaba con la cabeza y con una sonrisa de estar de acuerdo en cada uno de ellos y se los colocaba en el cuello, al compartir en grupo cada uno, los mencionó en el mismo orden que los tomó y dice: “Yo ya me llevo acá todos los premios, (Se ríe) ser amada, ser respetada, ser escuchada, ser feliz, que deseo tanto, tanto ser feliz, ser libre” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 41-43). Al detenerse a reflexionar cada uno, conmovió a la facilitadora al igual que al grupo por las expresiones que hicieron, en el momento que expresó con voz fuerte: “Pues yo pienso que es el amor, como el hambre que tengo de todo eso, el hambre que tengo de todo eso” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 50-51).

Al seguir reflexionando expresa; Luz: “[...] sí me siento bien contenta, me siento muy feliz, muy contenta que a lo mejor digo cosas que a lo mejor no me las merezco, pero yo pienso que sí, [...]” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 64-67). Al momento de referirle que era una persona con muchos valores ella expresó: “Pos ojalá y de verás yo...a lo mejor sí los tengo pero no los he descubierto no, sí los tengo porque dios me los dio, pero no los he descubierto, no los he trabajado [...]” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 73-76). Al preguntarle qué cree que le faltaba para que los descubriera y aceptara respondió: “Pos coraje pa saber qué es lo que merezco, qué es lo que tengo encerrado ahí, eso es lo que a veces sí me hace muy triste [...]” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 82-87). Se le hace la invitación a explorar el coraje y la tristeza a lo que comenta: “El coraje que tengo es porque no sé descubrir los valores que Dios me ha dado, [...] ese es el coraje que me da conmigo misma, [...]” (Luz, BSIS7, 12

mar/2012, 93-96). Rogers en la cuarta etapa dice que: “La diferenciación de sentimientos, constructos y significados personales aumenta constantemente y existe cierta tendencia a procurar la exactitud en la simbolización” (Rogers, 1972. P. 128). A medida que Luz logró establecer contacto consigo misma con mayor profundidad logró descubrir los valores que intuyó que estaban latentes en ella.

En ese momento manifestó sentirse bien porque tenía un espacio donde era escuchada ya que fuera del grupo no tenía confianza para hacerlo. Lamentó que se terminara el grupo porque sentía que además del espacio donde era escuchada, se sentía libre y había descubierto valores que antes no reconocía: “Pues bien a gusto, porque como diría pos a veces uno no con cualquier persona platica, yo de estas cosas yo no, ni platico... [...]” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 102-104). Al final expresó sentirse contenta porque descubrió que además del dolor, existía también la felicidad y que a medida que aparecía ésta, el dolor disminuía: “Me quedo con esa felicidad de poder compartir con ustedes todo lo que yo sentía acá adentro de que sí hay felicidad y sí hay también mucho dolor, pero hay más felicidad que dolor, porque la felicidad a uno le da vida y el dolor pos no, si sale la felicidad ya el dolor se va apagando” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 137-141). También expresó sentirse feliz porque a medida que ha sentido la libertad de expresarse, ser escuchada, además de aprender de los demás integrantes, se dio cuenta que lo que para ella era imposible en ese entonces era ya posible si ella lo quería y que estos descubrimientos se los llevaba para aplicarlos en su casa y en su entorno. “Tengo libertad y tengo mucho amor para mí y para dar y pos me iré con eso a trabajar, a trabajar en mi casa y con mis, con los míos, con los vecinos y con todos, porque pos de eso se trata no nomás de a mí y ahí en mi casa, mi rincón he aprendido mucho, mucho de ellas, cosas que yo tenía que eran imposibles, las veo que pues todo es posible si uno quiere” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 615-622). Rogers afirma: “Ahora el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban ‘atascados’, inhibidos en su cualidad de proceso. Estos sentimientos fluyen hasta sus últimas consecuencias. [...] Se acepta esta cualidad inmediata de la experiencia y el sentimiento que la constituye. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra esto” (Rogers. 1972, p.135). Fue muy

importante para Luz empoderarse al sentirse libre y con mucho amor para sí misma y quererlo compartir o demostrar a las personas que la rodean.

En la octava sesión Luz, hizo su exploración de sentimientos, se abrió a contactar con la experiencia y logró hacer varios descubrimientos y autoafirmaciones, así como valorarse y estar en el camino para la autoaceptación y la resignificación de las experiencias personales, propósito del taller.

Fue la primea del grupo que logró relacionar las cuatro estaciones del año con las etapas de su vida. Narró varias experiencias sobre cómo vivía las cuatro estaciones del año y lo que le significaba cada una de ellas; al mismo tiempo que parecía que las volvía a vivir, comentó lo maravilloso que fue para ella la primavera, el otoño; el verano, lo relacionó con las cosechas refiriéndose a sus hijos, a su maternidad, cosechas en el alma en el corazón. En ese entonces se identificó con el invierno aunque al principio hablaba en tercera persona y dice: “Mmm pos que si estuvimos como allá como está el conejo, (se ríe) donde está retoñando pues qué bien y ahorita estamos como acá como en el hielo, en la nieve todos apachurrados (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 10-13), “[...] ya no podemos movernos, ya no somos ágiles, ya no, no ya no hay nada de aquello (Risa) y (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 17-19). Expresó frustración por no tener la misma fuerza y libertad de movimiento físico de cuando era más joven. “[...] allá de donde nosotros semos hay mucha, mucha tuna, mucha tuna roja, pelábanos tanta tuna, botes, botes y hacíamos cajeta, melcocha le llamábamos nosotros así o miel de tuna” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 35-45). Descubre que aún en esa etapa de su vida había podido encontrar miel como cuando hacía cajeta y miel de tuna, refiriéndose al amor a sus hijos y a sus nietos en especial a dos de ellas que recientemente quedaron huérfanas, sentía que al darles amor y abrirse a vivir y convivir desde el dolor y tristeza por la pérdida, era la manera en que su hija fallecida estaba tranquila y que sus nietas le demostraban y expresaban su cercanía y afecto. “Bueno digo yo allá sembraba y cosechaba eso, y ahora, ya Diosito me dio a mis hijos [...] y digo pos ahí es otra cosecha, otra cosecha,

pero diferente, y ahí es en el alma, en el corazón, [...]" (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 107-111).

Para ella el invierno era aceptar que ya había pasado las etapas de su niñez, adolescencia y juventud y dice "Pos si le digo que ahorita ya quedo como en el hielo, [...] ya es una cosa que ya terminó lo tiernito, lo bonito, lo fresco ya está allí en una parte que ya está seca, pero no está muerta. (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 118-121). La segunda parte la relacionó con el amor que brindaba a las personas que amaba y que era lo que le hacía mantenerse viva: "No está muerta, porque a la planta le cae el agua y revive y pos a uno tiene que revivir tanto del cuerpo como del alma, tiene que estar vivo, tiene que darle mantenimiento [...]" (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 127-131)., "[...] pos sí es bonito no irse uno tan de a tiro a que ya está uno viejo y ya no puede hacer nada, verdad, sí puede hacer muchas cosas" (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 160-161,169-171). Rogers, afirma sobre la primera parte que comenta Luz: "Otra característica de esta etapa es la relajación fisiológica que la acompaña" (1972, p. 136). Y la última se autodescubre aún activa y en plenitud, disfrutando de la miel de la etapa del invierno: "[...] yo ahorita con las muchachitas estas que quedaron huérfanas [...] me siento tan preocupada, pero pos digo yo no tengo nada qué darles, pues de dinero no yo no le puedo dar nada (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 178-182). "Amor, mucho amor, [...] me acuerdo muy bien que en cuanto murió, no sé mi corazón se abrió toditito a ellas, nada más ellas, ya mi hija ya se fue pos hora son ellas" (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 198-202). "De que me siento seca y por eso digo que toy viva (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 208). Fue impresionante la manera tan clara y significativa en que Luz vinculó su vida, sus experiencias y deseos con las estaciones del año, en especial del invierno que fue en la etapa en que se ubicó. Fue la fuente de inspiración para ponerle en su honor el nombre al taller "de primavera en mi invierno". Para finalizar la sesión expresa: "[...] me voy con una grande satisfacción de que como le decía me quedo como en el ahí en lo seco, pero esperando la lluvia pa volver a retoñar, aunque ya no con la misma fuerza, pero sí vuelve uno, no se apaga, [...] me voy bien contenta (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 423-428). Es evidente que Luz experimentó la Consideración positiva según Rogers: "En general, la consideración

positiva engloba sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, aceptación. Percibirse a sí mismo como receptor de consideración positiva es sentir que uno modifica positivamente el campo experiencial de otro” (Rogers, 1985, p. 41). Este mismo concepto aplica para la siguiente evidencia que expresa Luz como:

Que así debe uno también de ser esa luz, esa fe, esa responsabilidad para los demás, porque eso va acá..., eso va por dentro, eso ya no se ve, pero sí también me voy con esos recuerdos de cuando yo miraba tanta flor y ahí las arrancaba..., pero sí me ayuda mucho, si me ayuda mucho, porque voy y le platico a mi hijo, [...] ya entre los dos nos platicamos [...] como un despertar a la vida, sí se siente uno fortalecido, este, pues en una palabra ¡grande!” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 434-446).

Por último define: “[...] Yo me siento grande, porque he descubierto muchas cosas, eso sería todo” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 451-452). Rogers dice refiriéndose a la sexta etapa: “En esta etapa la comunicación interna es libre y relativamente exenta de bloqueos” [...] El momento de la vivencia plena se convierte en un referente claro y definido” (Rogers, 1985, pp. 137-138).

En la penúltima sesión identificó y contactó con el sentimiento de tristeza y el dolor moral y físico ocasionado por la frustración que sentía por tener cerca en distancia y a la vez lejos de contacto a uno de sus hijos por muchos años y dijo: “[...] el alejamiento el dolor del hijo, digo porque nos apartan porque ya estamos viejos, le digo a mi esposo será porque ya estamos viejillos pero si sirvemos todavía platicamos” (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 248-251). También identificó el miedo que sentía el creer o pensar que la podían volver a despojar de su hogar o sacarla a la calle como ya lo había hecho anteriormente su hijo mayor y dijo:

[...] cuando ya nos echó de allí pa juera, yo también me quise regresar y le dije déjanos regresar porque me fui con una hija [...] vimos que estorbábanos no nos hablaba ya nadie [...] fue bien triste muy doloroso y dijo: no se pueden

regresar devuelta aquí, dijo él, no la puertas se cerró y dijo: la calle les queda grande, la calle es muy grande para ustedes [...] yo nomás quiero que él venga [...] si me dio mucho sentimiento, no puede uno sacarlo no puede uno, así como ella, aquí está (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 485-506)

A medida que contactó con estos sentimientos experimentó un dolor físico que no sabía cómo sacarlo por la forma de bola que tenía. Con apoyo de la facilitación y con un ejercicio guiado logró que esa bola explotara y disminuyera el dolor: “[...] como que sí sentí, como que explotó algo (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 723) con esto expresó consideración positiva incondicional hacia sí misma, al intentar de diferentes maneras de atender lo que su organismo le demandaba en ese momento. Al final experimentó quedarse con la esperanza que cultivaría cada día, de que un día su hijo se acerque a ella: “Sí, con esa luz y esa esperanza, esa esperanza de que al menos mi dolor sea menos” (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 809-810) y “[...] yo esa esperanza nunca la voy a dejar ya, un día si no viene, pero yo sigo con la esperanza, sigo con la esperanza esperándolo lo esperé nueve meses [...] (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 817-820). Esto significa que Luz experimenta un nuevo significado a la situación que vivía y que sentía con relación a su hijo. Se confirma el concepto que Luz se atribuye a sí misma que es una persona “grande”.

En la última sesión Luz, contactó consigo misma, con sus sentimientos, descubre nuevas formas de percibir su realidad experimenta sensaciones diferentes en sus experiencias y relaciones interpersonales, decidió poner en práctica los aprendizajes significativos, hacer cambios, resignificar sus experiencias personales, que la llevarían al camino de la autoaceptación. Rogers dice: “En términos generales, el proceso avanza desde un estado de fijeza, donde todos los elementos y aspectos descriptos son discernibles y comprensibles por separado, hacia los momentos de mayor fluidez en la psicoterapia, en los cuales todos estos aspectos se entretejen y unifican” (Rogers, 1972, p. 145).

Luz compartió sentirse contenta por la cercanía que había tenido con su hijo, con el que vivía, y la aceptación de parte de él al compartirle los temas que se impartían en el taller, en este caso se hace referencia al: “yo comparto esta luz con...”. Expresó que a medida que ella se sentía bien, se dio la apertura al diálogo que antes no se había dado con su hijo comparte: “[...] veces se baja y nos ponemos a platicar y le digo oyes como que ya vamos siendo novios no, pos nunca platicábamos [...]” (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 50-60). Incluso comunicó en el grupo el interés que ha puesto su hijo y como fueron influyendo en él los temas. Esto hace recordar una intervención de Rogers que dice: “He conocido sujetos para quienes la experiencia significó un cambio casi milagroso en la intensidad de su comunicación con su cónyuge y sus hijos. A veces logran, compartir con ellos por primera vez sus auténticos sentimientos” (Rogers, 1973, p. 80). Asimismo al compartirles a otros hijos sobre el tema “yo merezco...”, compartió que de manera espontánea sintió el impulso o necesidad y lo expresó con voz fuerte y con seguridad: “[...] de un de repente se me vino eso, yo quiero ser libre, de repente lo saque porqué: yo nunca puedo ser libre yo voy hacer esto porque a mí me nace, no, porque cuando estoy deprimida voy a ver qué me dicen mis hijas y mis hijos, usted ya no puede hacer, usted ya no anda haciendo, usted allá y usted no, le digo no, yo quiero ser libre, todavía puedo [...]” (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 96-104). Comentó que los hijos le dijeron cuando les compartió la dinámica sobre el tema “yo merezco...”:

[...] y me dicen usted no sabe leer y por qué escogió eso, [...] Me he sentido grande, [...] no porque me sienta grande o me quiero sentir libre no quiero pisotear al otro, al contrario, quiero ayudarlo, quiero ayudarlo a cómo defendernos, a como ser libres, a como estar bien nosotros [...] a gusto con uno mismo. (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 116-117, 119-124).

Fueron sorprendentes los cambios y las reflexiones que hacía Luz durante el taller, esto se relaciona con lo que Rogers expresa: “[...] la persona se convierte en una unidad de flujo y movimiento. Ha cambiado, pero lo que parece más importante

es que se ha convertido en un proceso integrado de cambio” (Rogers, 1972, p. 145). Como cierre del taller Luz compartió:

Sí siento esa confianza de que puedo hablar, de que puedo hablar de que puedo y tengo esa fuerza acá dentro de que yo quiero ser libre, quiero ser libre, quiero amarme, quererme, pa empezar a querer a los demás, pues eso me ha gustado, eso aprendí de aquí y eso me voy a llevar. (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 138-142).

Se cierra la participación de Luz con una participación de Rogers con relación a la participación durante el taller de Luz: “los sentimientos del sí mismo se reconocen como propios cada vez en mayor medida; hay un deseo de ser esos sentimientos, de ser el yo verdadero” (1972, p. 131). Luz fue la persona que reportó mayores participaciones, aprendizajes y logros.

5.1.2 Proceso de Paz

Mujer de 75 años, viuda, vivía en pobreza extrema, se hacía cargo de dos nietecitos que su hija abandonó, ella los acogió, luchaba por subsistir con trescientos pesos a la semana que una hija le aportaba, tenía dificultades con algunos hijos porque no estaban de acuerdo de que se hiciera cargo de ellos, consideraban que no era su responsabilidad, ella sufría porque los amaba y no se animaba a desatenderlos. También se vivía no valorada por uno de sus hijos y su nuera que vivían en su casa, de quienes recibía maltrato verbal y psicológico cuando les solicitaba respeto a sus pertenencias y a las reglas que estableció en su casa, como no consumir bebidas embriagantes ya que se abusaba de ellas ocasionando desorden y agresividad hacia ella y los vecinos. Desde las primeras sesiones compartió la necesidad de ser escuchada, y que a veces se sentía deprimida, confundida, molesta, culpable y con miedo a ser maltratada por el hijo y su nuera. También sufría por no saber nada de uno de sus hijos desde hace muchos años.

Profesaba religión diferente a la del resto del grupo, en las primeras sesiones en varias ocasiones trató de inculcar su fe y sus creencias a los integrantes del grupo, a lo que los integrantes se apartaban de ella con cierto escrúpulo y murmurando entre ellos estar en desacuerdo e incluso en una ocasión la acusaron, de que era de otra religión, esperando de parte de la facilitadora la no aprobación, por lo que cada vez se aprovechaba para ratificarle su fe, sus creencias y de manera sutil estimular que regresara al tema o a las actividades que se estaban realizando, así mismo reafirmar el respeto y aceptación a la libertad de culto de cada integrante. Se notó conforme avanzaba el taller expresaba su fe y creencias desde otro enfoque, expresando el amor incondicional, los buenos deseos y bendiciones para los integrantes y el grupo fue mostrando también su aceptación incondicional hacia Paz, al final quedaron disueltas estas diferencias. Desde hace varios años padecía de diabetes y presión arterial, a raíz del taller descubrió que su padecimiento era por haber reprimido sus sentimientos y emociones. Conmovió al grupo en general cuando en una de las sesiones compartió que soñaba con un día tener recursos para comer pescado y ponerse una falda de mezclilla.

En la primera sesión, en cuatro ocasiones se invitó a Paz para que eligiera o decidiera algo a lo que contestaba: “Como usted vea” (Paz, BSI, 13/feb./2012, 70) y “es lo que usted diga yo estoy conforme que diga usted [...]” (Paz, BSI, 13/feb./2012, 76-77). Con esto se percibió que posiblemente su locus de control interno estaba afuera o que Paz confiaba más en el otro, que en sí misma o que se le inspiró confianza de entrada. Rogers en la primera etapa dice: “La persona no comunica su sí mismo [...]” (Rogers, 1972, p. 123). Durante la sesión se procuró crear un clima de confianza para que se sintiera recibida y pudiera empezar a establecer contacto consigo misma y lograra expresar su punto de vista e ir tomando decisiones conforme sus sensaciones, emociones o sentimientos. Con la dinámica “juguemos a los espejos, expresó que se sintió bien y que fue agradable el contacto físico con su compañero pese a que era del sexo opuesto y que era el primer contacto más cercano.

En otra sesión Paz con la retroalimentación de la facilitadora y las experiencias de los demás compañeros, llegó a la conclusión de que era mejor sacar los sentimientos, de no retenerlos se dio cuenta aunque hablaba en tercera persona, que haberlos retenido fueron la causa de su diabetes y de su presión arterial, tomó la decisión de reconocerlos y dejarlos fluir, ella lo manejó como: “Echarlo pa fuera todo esto y este...[...], pa no detenerlos, porque por eso se enferma uno, por eso es el diabetis, por eso es la presión que trae uno, por todo, entonces ya dije no, [...]” (Paz, BSI4, 2 mar/2012, 207-212). A medida que se daban las instrucciones para la dinámica del globo ella mostraba gran interés y decisión de querer liberarse de sus culpas y resentimiento, después de la actividad manifestó: “Me siento bien liberada y así me voy a mantener, que todos los problemas para no agarrarlos para no tenerlos aquí, ya pa fuera, afuera” (Paz, BSI4, 2 mar/2012, 259-261), al referirse a la culpa dijo: “Pues la recuerdo, pero [...] ya no está aquí adentro” (Paz, BSI4, 2 mar/2012, 277-278), “Sí, va a empezar a cicatrizar y voy hacer lo más posible [...] así como dijo el señor que a barrer a echar todo, para que se quite, para que se acabe de quitar eso” (Paz, BSI4, 2 mar/2012, 294-296), “Sí ya eché pa afuera todo y ya me voy con más tranquila, me siento más livianita, más liberada, más contenta [...]” (Paz, BSI4, 2 mar/2012, 441-442). La tendencia actualizante como dice Rogers: “Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1985, p. 24). Paz la manifestó en su deseo de aprender a escucharse para identificar sus sentimientos y poderlos atender, evitar que se le acumularan o manejarlos de manera constructiva.

En la siguiente sesión Paz compartió un problema que se suscitó en esa semana con su hijo y su nuera, al tener que tirar el alimento que tenía para ese día, para ella y sus nietos ya que su nuera le incorporó demasiada sal. Comentó que en ese momento logró desahogarse un poco dejando fluir sus sentimientos por medio del llanto. Al momento de compartir en grupo no le dio nombre a sus sentimientos expresa: “[...] siento mucho sentimiento, me da sentimiento porque yo no les digo groserías y ellos sí, llanto... [...]” (Paz, BSI5, 5 mar/2012, 49-50). Roger en la quinta etapa dice: “En este caso el sentimiento ha estado a punto de filtrarse en su

conciencia, muy a pesar de ella” (Rogers, 1972. p. 130). Se le facilita para que detecte en qué parte del cuerpo lo sentía y señaló que en el pecho y manifestó:

Me siento como muy deprimida, muy acomplejada, yo digo pos no sé por qué pasará esto y como mi hijo tiene mucho resentimiento o coraje no sé porque, yo les dije que yo no quería que ya anduvieran tomando en mi casa, ni cervezas en mi refri y pos les pareció mal, están molestos, porque una vez estaban tomando y me dijeron muchas cosas llanto... (Paz, BSI5, 5 mar/2012, 95-100).

Se continuó acompañando a Paz para que lograra sacar o desahogar el dolor que sentía por no ser valorada ni respetada por su hijo y su nuera, se le preguntó qué le gustaría decirles en ese momento de lo que contuvo o no les expresó el día que la lastimaron y dijo: “[...] que si no están a gusto ahí en la casa que agarren sus cosas y hagan de comer lo que ustedes quieran, pero enséñense a respetar lo mío, enséñense a respetar lo que yo respeto, mi hija me da 300 pesos para la semana, solloza de nuevo...” (Paz, BSI5, 5 mar/2012, 140-147).

El grupo mostró su empatía a Paz, al expresarle su comprensión y solidaridad tres de ellos, mencionándole que era el mismo problema que vivían ellos con sus hijos y nueras a lo que Paz expresa: “Yo me voy tranquila y los estimo a todos y a todas y me siento bien contenta y con mucha confianza, porque ya dejé aquí todo con ustedes (Paz, BSI5, 5 mar/2012, 482-484). Así mismo se le preguntó cómo se sentía en ese momento y dijo: “Ya ahorita ya me siento como más tranquilizada, ya me siento con más paz y pues yo estoy creyendo y yo creo en el señor Jesucristo (Paz, BSI5, 5 mar/2012, 191-192). Paz contactó con el dolor que sentía y logró dejarlo fluir y al final experimenta paz, tranquilidad y reconoce la fortaleza que encuentra al confiar en la protección de Jesucristo.

Sexta sesión Paz compartió haber sentido miedo al momento de tocar tres objetos con los ojos vendados: Paz: “[...] pero también sentí miedo [...]” (Paz, BSI6, 9

mar/2012, 150). Al ser facilitada reconoció que su miedo era por la carga que sentía por hacerse cargo de sus dos nietos y que sus hijos se oponían. Se continuó acompañando a Paz con la intención de que contactará con el sentimiento de miedo a lo que expresa: “Pues como nervios, como, porque me siento relajada, [...] pero hasta me estremecí como dice Agri, pero me siento relajada. (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 161-163). Paz cae en estado de incongruencia ya que comparte experimentar sentimientos opuestos, sobre la incongruencia Rogers dice: “[...] suele existir cierta discrepancia entre el yo tal como se lo percibe y la experiencia real del organismo” (Rogers, 1985, p. 35). Continúa comentando desde la razón y termina por evitar el contacto con sus sentimientos: “Pues hacerlo a un lado, retirarlo, que no sienta yo eso” (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 177). Se le insistió un poco pues era evidente que sus sentimientos estaban latentes y comentó: “Yo pienso y se me vino esto, y yo creo que por eso puse en la plastilina la mano paz (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 196-197). Al ver que cambió el tema se cayó en cuenta que posiblemente era la manera de evitar sentirse vulnerable o que no estaba en condiciones para contactar con sus sentimientos en especial el miedo, se optó por ya no insistir y acompañarla desde lo que ella deseaba ser escuchada y siguió compartiendo lo que representaba para ella la figura de plastilina y lo que le connotó: “Paz, tranquila. Me da gusto estar aquí, porque aquí estoy aprendiendo muchas cosas” (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 203-204). Para finalizar su participación comentó: “Pues, pos yo me siento bien tranquila lo vuelvo a decir, bien tranquila, bien relajada” (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 512-513), reafirmó lo que ya había expresado con anterioridad “Sí, siento un espacio, siento una paz, una tranquila. (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 211). Fue de la manera en que logró en ese momento resignificar la experiencia que vivió con su hijo y nuera, pasar del sentimiento que traía a experimentar paz y tranquilidad. También compartió lo que le significaban las aportaciones de los demás compañeros: “Pues sí, de todo lo que dicen, los tomo yo” (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 519), “Me beneficia. (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 527). Agradeció haber sido escuchada, al preguntarle cómo se iba o con qué se quedaba expresó: “Con mucho amor para cada uno. (Paz, BSI6, 9 mar/2012, 536). Es evidente la aceptación e identificación que se ha ido dando a nivel grupal.

En la siguiente sesión Paz eligió los letreros yo merezco ser amada y tomar mis decisiones, sobre ser amada habló de amar y que la amen, se intentó que se diera cuenta de que ella necesitaba también amarse a sí misma, cuando lo descubrió comenta: “Ah pos también me debo de amar yo también a mí misma” (Paz, BSIS7, 12 mar/2012, 193.194). Cada que compartía lo que ella merecía se le reflejaba o reafirmaba para que lo sintiera y lo creyera realmente y se autoafirmara merecedora. Con el letrero “yo merezco ser feliz”, cuando lo compartió fue notorio como se iba empoderando y sintiéndose merecedora, cada vez subía más su tono de voz, lo afirmaba con más seguridad, se dio cuenta de la importancia que era escucharse y reafirmarse merecedora y expresa: “Y pues me siento contenta y alegre” (Paz, BSIS7, 12 mar/2012, 215), “Yo los amo a todos nosotros, aquí que estamos” (Paz, BSIS7, 12 mar/2012, 221). Paz logró sentir la consideración positiva por parte de la facilitadora y del grupo quienes la retroalimentaban. Después de sus autoafirmaciones eran muy notorios los sentimientos que expresaba de manera verbal con sus tonos de voz, con la expresión facial y con el lenguaje no verbal. Esta misma consideración la experimentó hacia sí misma y la refleja hacia los demás. Rogers dice al respecto: “En general, la consideración positiva engloba sentimientos y actitudes de afecto, cariño, respeto, simpatía, aceptación. Percibirse a sí mismo como receptor de consideración positiva es sentir que uno modifica positivamente el campo experiencial de otro” (Rogers, 1985, p. 41). Expresó también su gratitud y bienaventuranzas a la facilitadora: “Gracias Betty, que Dios la bendiga, Dios la guarde y Dios la guíe” (Paz, BSIS7, 12 mar/2012, 227-228). Al ver el cambio de cómo llegó al taller Paz y al escuchar cómo se empoderaba, eran los momentos en que se reafirmaba internamente la facilitadora: “valió la pena haber venido este día”.

En la penúltima sesión, Paz expresó al igual que en anteriores sesiones su simpatía y reconocimiento a la facilitadora y a los integrantes del grupo, al valorar y reconocer la escucha activa que se generó en la relación grupal expresó:

[...] pues estuvimos unidas yo estuve contenta, me sentí muy contenta y por escuchar a mis compañeras a mis compañeros, lo que cada quien traíamos y

pues yo me voy más ligerita porque yo les comparto mis penas y por escucharme, por escucharme cada una, mis problemas y pues aquí los llevo, en mi corazón (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 651-656)

Esto habla también de la confianza que se generó entre los integrantes y que dio pie para su apertura, para compartir experiencias y hacer la exploración de sentimientos. Durante el taller estableció contacto con sus sentimientos los dejaba fluir y experimentaba nuevas sensaciones, nuevos sentimientos, como dice Rogers: “Los sentimientos se expresan libremente en tiempo presente” (Rogers, 1985, p.129). Durante este tiempo fue evidente la fe que profesaba Paz y los buenos deseos, así como la práctica de la empatía y la aceptación incondicional hacia la facilitadora y los integrantes del grupo.

5.1.3 Proceso de Aura

Mujer de 81 años viuda, tuvo nueve hijos, habían muerto tres, vivía con ella una hija y su familia. De expresión muy risueña, tímida y tierna, al principio del taller no se atrevía a hablar en grupo decía que no se sabía expresar, que era muy burra. Asistió a las diez sesiones, desde la primera mostró disponibilidad y entusiasmo para realizar las actividades. En la primera sesión le costó trabajo compartir en grupo su historia personal, a medida que habló por medio de su títeres y al entablar diálogo con él, fue quien la animó para que se atreviera a comunicarse con los demás integrantes y con la facilitadora. También fue muy importante para Aura la participación de los demás personajes invitándola a que se atreviera a hablar, fue de la manera que empezó a interactuar con el grupo.

Aura vivía con cierta angustia, incertidumbre y preocupación por no saber nada desde hacía más de 30 años de su único hermano, la última noticia que tenía era que vivía en Ensenada, B.C., y que estaba bien.

En la primera sesión Aura, después de la actividad juguemos a los espejos afirmó quererle mucho dijo: “Yo me quiero mucho” (Aura, BSI, 13/feb./2012, 326).

Más adelante para finalizar la sesión comentó que haber participado en las actividades de la sesión le originó: “Una paz, una alegría y una relajación” (Aura, BSI, 13/feb./2012, 531). En ese momento Aura, contacta con sentimientos agradables lo que para Rogers es el Proceso de valoración organísmica: “[...] el organismo encuentra satisfacción en aquellos estímulos o comportamientos que lo mantienen y lo enriquecen y que mantienen y enriquecen al yo [...]” (Rogers, 1985, p. 44) con esta participación se reflexiona que en el proceso de facilitación no siempre el cliente se encuentra en estado de vulnerabilidad.

Durante la semana practicó el ejercicio sugerido de verse y observarse en el espejo Aura expresó de lo que se dio cuenta: “De que estoy viva, de que estoy sana (Aura, BSI2, 20 feb. /2012, 48). Pese a que en la anterior sesión manifestó no saberse expresar en esta, su participación fue espontánea. Con la actividad de inventar un cuento con su historia personal y al momento de compartir, fue un tanto difícil para Aura poderse expresar en grupo: “Pues se siente muy burro, porque no sabe explicarse” (Aura, BSI2, 20 feb./2012, 405). Expresó repetidas veces a través de su títere llamado Jorge, no saberse expresar incluso refirió que: “Es que un burro nomás sirve para cargar leña” (Aura, BSI2, 20 feb. /2012, 412). En ese momento intervino Ángel y le hablaba a través de su personaje y le decía: “No, un burro a pesar de que es burro es inteligente” (Ángel, BSI2, 20 feb. /2012, 414). Fue de la manera en que Aura se atrevió a contar un poco de su historia, inició con cierta dificultad, y al ver esto la facilitadora invitó a Jorge su títere para que la apoyara y él le dice al oído: “[...] que busque la forma de compartir de darse a entender, porque es una cosa tremenda que no sabe” (Jorge-Aura, BSI2, 20 feb./2012, 440-441) y “Pues qué le digo, no hallo qué decirles es una cosa que nomás no, decía mi mamá ‘no sacas un perro de una milpa’ ¡Hay Jorge!” (Aura, BSI2, 20 feb./2012, 469-471). Rogers dice en la primera etapa: “la comunicación interna sufre un intenso bloqueo” y en la segunda dice: “La posibilidad de vivenciar está limitada por la estructura del pasado” (Roger, 1972, pp. 123-124). La facilitadora le insistió por medio del su títere llamado Marquitos, para que Aura lograra, vencer el miedo a expresarse en grupo, además de caer en cuenta de que su fijeza era por un constructo introyectado por su mamá.

Fue interesante como también los demás personajes intervenían retroalimentando a Aura para que se atreviera a hablar y se lograra el propósito, Aura comenta: “Sí, Jorge escuchó bien todo y le gustó mucho todas las historias de cada quien, muy bonitas porque aparte saben ellos compartir y estar abiertos, tranquilos aquí en nuestro grupo todos estamos a gusto, pero Aura es muy cabezona no sabe decir nada” (Aura, BSI2, 20 feb. /2012, 506-509). De esta participación además de que se dio un diálogo fluido entre títeres para darle confianza, se cae en cuenta que era la segunda sesión y Aura asumió: “en nuestro grupo todos estamos a gusto”, esto habla de la integración grupal que se empezaba a dar. Al final Aura compartió: “Jorge se va muy contento porque también se atrevió a hablar, que pues no se sabe las palabras y tiene mucho que decir, pero acá se quedó todo adentro, pero sí algo que dijo muy bien” (Aura, BSI2, 20 feb. /2012, 558-560). Se relaciona esta participación de Aura con lo que Rogers, dice en la tercera etapa: “Las experiencias referentes al sí mismo como objetos fluyen con mayor libertad” (Rogers, 1972, p. 125). Se produjo un desarrollo y flujo de la expresión simbólica. En el audio es evidente el cambio que generó Aura, paso de la rigidez a la fluidez y en las fotografías se evidencia el cambio físico, se aprecia al principio la comunicación no verbal como con timidez y conforme se va dando el diálogo se va transformando hasta al final que se puede ver sonriente.

En otra sesión Aura compartió haberse sentido inquieta y con estrés, a medida que su compañera estableció contacto físico al acariciar su rostro, pudo percibir el mensaje de cariño y bienestar que le transmitía:

Yo también sentí mucha tranquilidad porque me sentía algo inquieta, pero me sentía como estrés poco, pero ya cuando lo que dice ella, sentí cariño para ella, sentí ganas de que lo que yo le estaba regalando a su cara y que le estaba acariciando, ella sintiera a gusto y yo sentí a gusto también cuando ella me acarició, como un masajito bien sabroso, rico y me sentí bien a gusto” (Aura, BSI3, 27 feb. /2012, 407-412).

Fue vital para ambas que se abrieran a la experiencia y poder establecer contacto consigo mismas para transmitir lo que ellas deseaban para sí mismas y para la otra persona, y emitirlo y recibirlo a través del contacto físico, lo que viene siendo, “experimentar conscientemente” para Rogers, este concepto: “significa simplemente recibir en el organismo la repercusión de los hechos sensoriales o fisiológicos que están produciéndose en un momento determinado. [...] simbolizar de manera adecuada, en el plano de la conciencia, esos hechos sensoriales o viscerales” (Rogers, 1985, pp. 26-27). En este caso fueron hechos sensoriales.

Con el tema relacionado a la culpa Aura, expresó la claridad que tenía para reconocer sus culpas y no aceptar o rechazar las que pretendían imponerle, refiriéndose al comportamiento de sus hijos expresó: “[...] si dicen que yo tengo la culpa, que digan, yo ya sé que no, y yo me centro en lo que yo siento, [...]” (Aura, BSI4, 2 mar/2012, 171-174). Por otro lado con la dinámica del globo manifestó haber introducido al globo un recuerdo que hasta en ese momento se dio cuenta que la estaba dañando: “[...] lo que yo sentía, no era culpa, era un recuerdo, pero el recuerdo no sentía que me mortificara ni me molestara, pero sí me molestaba, aunque yo no lo sentía, yo decía pues un recuerdo [...] sí me dañó en cierto modo [...]” (Aura, BSI4, 2 mar/2012, 303-309). Al no elevarse el globo al igual que el de sus compañeros, se cuestionaba si podía haber sido porque ese recuerdo era muy pesado relacionándolo con el daño que ella misma se había hecho al albergarlo y dijo: “[...] ahora sí comprendí que era un daño que yo me estaba haciendo con ese recuerdo y quise echarlo en el globo para que se fuera, pero no se quiso ir, ahí se quedó, pero ya se quedó allá, ya le dije adiós” (Aura, BSI4, 2 mar/2012, 328-331). Al establecer contacto consigo misma a través de la experiencia pudo darse cuenta de los verdaderos sentimientos que le ocasionaba ese recuerdo y pudo sacarlo para decirle adiós como señal de liberación, también expresó que hacer o como actuar en las futuras experiencias: “Y ya no detenernos, dejarlos fluir... (Aura, BSI4, 2 mar/2012, 527). Otro compañero irrumpe y Aura no termina su frase. Es evidente la influencia que el facilitador puede ejercer en los integrantes, referente al término que utiliza Aura en la cuarta sesión “dejarlos fluir”.

Aura habló de la confianza en sí misma y percibió la consideración positiva incondicional por parte de la facilitadora expresa: “Yo desde un principio tuve confianza, porque yo sabía que Betty no nos iba a dar algo malo [...]” (Aura, BSI6, 9 mar/2012, 293-294). Al tener los ojos vendados y tener la seguridad de que la facilitadora no les iba a proporcionar algo riesgoso, Rogers dice: [...] el cliente experimenta la sensación de ser plenamente *recibido*. Quiero decir con esto que el cliente se siente *recibido psicológicamente* por ser el terapeuta tal como es [...]” (Rogers, 1972, p. 121).

Con la dinámica de la luz, Aura se abrió a experimentar la sensación de cercanía con su hermano ausente de más de 30 años, le pudo expresar lo que ella sentía, al momento de entregarle la luz y le dice: “[...] deseo que estés bien donde quiera que esté y si ya murió que Dios te tenga en su gloria y si vives pues seas feliz que estés a gusto tranquilito que se acuerde que tiene su hermana aquí y le entrego la luz para que esa luz le sirva para que piense que estoy aquí con vida (silencio) (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 51-58). Sentía que la incertidumbre de no saber de su hermano, era más fuerte que las pérdidas que había tenido de integrantes de su familia ya que de alguna manera le tranquilizó verlos llegar a su fin además de que dejaban de sufrir porque: “cuando mi hijo, sentía yo una cosa como, pero al mismo tiempo yo me tranquilizaba porque decía donde él se fue ya no sufre, ya no tiene dolor ninguno su cuerpo, como aquí estaba sufriendo tanto y así como él se fue y ya fue un alivio para él también fue un alivio pa mi pena” (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 351-360). Compartió cómo ella vivió sus pérdidas y que aunque fueron dolorosas encontró el consuelo y fortaleza en su fe. Con relación a su hermano enseguida dijo:

[...] está tan lejos y que no sé de él eso es más angustioso porque está aquí en este mundo y no sé de él, porque no tengo razón de él y sí está bien o está mal sólo Dios sabe cómo está y es lo más doloroso eso porque no sé ni cómo estará vivirá o no vivirá en cambio ya cuando mueren ya está... (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 403-408)

En ese momento hubo un silencio prolongado, hasta que aura continuó compartiendo, pide opinión sobre el particular y de manera sutil se le reflejó para que ella pudiera contactar con su sentir y después de algunas intervenciones dijo: “Me siento mucho mejor de ver pensado que cómo se presentó la ocasión de que yo pensaré en él, siempre pienso en él pero no así de fuerte y de que le entregué la luz y todo a él (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 428-430). Más adelante: “Pues lo sentí como con una esperanza de algo (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 450). Aura pasó de experimentar dolor y angustia por la ausencia de su hermano a la esperanza, en palabras de Rogers, “*La experiencia se construye de modos mucho menos rígidos. Se descubren nuevos constructos personales*” (Rogers, 1972, p. 132) Aura se fortalecía con la confianza y la fe que sentía al solicitar auxilio al ser supremo, era lo que hacía que se sintiera con esperanza.

Para finalizar la sesión compartió lo que significó el taller para ella y el grupo: “De la sesión, de todas las sesiones me encantaron, me voy muy a gusto muy contenta con todo lo que aprendimos (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 678-679). Manifestó la empatía y agradecimiento al grupo y el que se haya impartido el taller, los reconoció como los medios por lo que se liberó de su mortificación y angustias expresa en primera y tercera persona: “El compartir y deshacernos de algunas cosas que nos preocupaban, que nos dolía, que nos estaban mortificando, de eso me voy contenta tranquila a gusto” (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 692-694). Expresó su empatía y simpatía por lo integrantes del grupo e hizo la invitación a que se continuara aprovechando los aprendizajes que se adquirieron. En la última sesión de cierre comentó: “Yo siento que estoy más calmada, más como que siento que quiero, tengo voluntad de ser más tranquila, de tenerle más paciencia a mi familia” (Aura, BSIS10, 29 mar/2012, 480-482) y también ser: “[...] tolerante, porque esas veces que si no me visitan [...] estar más tranquila, por ejemplo, decir pues ya vendrán a ver, tener más paciencia, estar mejor” (Aura, BSIS10, 29 mar/2012, 487-490). Dentro de los aprendizajes que no mencionó Aura, pero que fueron evidentes, fue el atreverse a

expresar en grupo sus experiencias, al inicio con cierta cautela y timidez hasta al final logró expresarse con seguridad y con diálogos extensos y fluidos.

5.1.4 Proceso de Ángel

Hombre de 63 años, viudo, tuvo seis hijos, vivía en ese entonces con una hija y dos nietas. Asistió a todas las sesiones, algunas con cierto retraso pues se iba y regresaba caminando por una vereda desde la colonia Miravalle, aproximadamente cinco kilómetros. Algunos días iba a trabajar en la fabricación de calzado. Comentó que sus hijos no respetaban sus reglas o lo que él decidía hacer argumentándole que ya era una persona mayor, eso hacía que en ocasiones tomara decisiones de irse a donde él quería sin avisarles o hacer cosas que él quería, afrontando después las reacciones incluso agresivas de sus hijos.

Expresó que sentía miedo al futuro en relación a que sus hijos le habían expresado que era un “estorbo” para ellos y que lo iban a llevar a un asilo cuando ya no fuera autosuficiente o que no se valiera por sí mismo. Vivía con angustia y preocupación por sus hijos porque no le hacían caso ignoraban sus aportaciones para el funcionamiento del hogar y sentía que no se hacían responsables de sus actos. La hija que vivía en su casa era madre soltera de dos niños pequeños, a veces los descuidaba y él los atendía.

Para ángel fue difícil establecer contacto consigo mismo y con sus sentimientos y emociones, sobre todo al principio sus diálogos eran fluidos y pensados, compartía desde la razón y por lo general buscaba la aprobación y valoración de la facilitadora o de los demás compañeros. Evidenció constructos e introyectos muy arraigados y rígidos.

En la segunda sesión Ángel con la actividad de aprender a escuchar, hizo una aportación importante para establecer las reglas dijo: “Supongamos Licenciada que alguien está hablando y que otra persona intervenga, dejarla que hable ella lo que va hablar y el otro callarse, ¿Cómo ve usted? (Ángel, BSI2, 20 feb. /2012, 166-168).

Sobre todo en las dos primeras sesiones, se daba mucho entre los integrantes de interrumpir al que estaba hablando o hablar varios al mismo tiempo.

Ángel expresó su punto de vista sobre la manera de afrontar los problemas, el tema central en ese momento era la situación que la mayoría vivían con sus hijos:

[...] digo nosotros tenemos un cerebro que trabaja mucho, entonces ese cerebro lo debemos de controlar y es controlarnos a nosotros mismos, [...] hay situaciones muy difíciles que se ve uno qué haré, tengo problemas de aquí, problemas de allá, todo tiene solución, todo, pero siempre y cuando dominando el cerebro y seguir adelante, seguir adelante y ya uno poco a poco va uno descansando [...]" (Ángel, BSI3, 27 feb./2012, 320- 327).

Cuando Ángel hizo está expresión, se le reflejó para que contactara o se diera cuenta cómo se sentía al tratar de ejercer el control sobre sí mismo y sobre los demás, a lo que respondió sentir: "Nervios, desesperación y pierde uno el control, porque los mismos nervios lo atacan a uno" (Ángel, BSI3, 27 feb./2012, 342-343). En ese momento, Lidia comentó: "Controlar nos salimos de nosotros y explota nuestra ira, nuestro coraje y en vez de dar un buen consejo, ya es una discusión" (Lidia, BSI3, 27 feb. /2012, 348-349). Se continuó facilitando a Ángel y después de varias intervenciones al momento de invitarlo a que se diera cuenta qué le sucedía cuando intentaba controlarse a sí mismo o a los demás y de inmediato contestó: "No, nada de eso. Es un ejemplo, porque yo he visto muchos ejemplos así" (Ángel, BSI3, 27 feb./2012, 356-357). Para Ángel es amenazante el contacto y la comunicación consigo mismo. Rogers señala en la primera etapa que: *"Existe cierta reticencia a comunicar el sí mismo. La comunicación sólo se refiere a hechos externos. [...] Los sentimientos y significados no se reconocen ni se admiten como propios"*. (Rogers, 1972, p. 123). Fueron muy evidentes estas características en el caso de Ángel.

Ángel, expresó nuevamente su preocupación de miedo al futuro en relación a que sus hijos le habían expresado que les "estorbaba" y que lo llevarían a un asilo

cuando ya no fuera autosuficiente dijo: “[...] con mi pensamiento, estoy en el presente, pero pienso en el futuro y sueño el pasado, ¿cómo ve usted Betty? (Ángel, BSI6, 9 mar/2012, 386-388). A lo que se le contestó: “Más bien cómo se siente usted de esa manera (Facilitadora, BSI6, 9 mar/2012, 390) y Ángel compartió:

[...] entonces yo pienso en mi futuro de que hay unos hijos, hay acá usted ya está grande, se va a ir a un asilo, oye hija pero por qué asilo, pos qué está haciendo aquí, va con mi hermana estorba, va con mi otra hermana estorba, aquí pos yo tengo mi marido y tengo mis hijos, pero por qué me vas a llevar, [...] porque si no me toca morirme de un paro cardíaco, voy a seguir viviendo, entonces ya cuando sigue uno viviendo a los hijos ya les estorba uno. (Ángel, BSI6, 9 mar/2012, 416-425).

A lo que Lidia comentó llevarse cómo tarea el aprender a cómo manejar el miedo a esta etapa. Ángel estableció contacto consigo mismo y con sus sentimientos aunque en ese momento no les dio nombre. Rogers dice: “A pesar de que una relación íntima aún le parece peligrosa, el cliente se arriesga y se atreve a relacionarse en cierta medida a partir de sus sentimientos” (Rogers, 1972, p. 129). Fue de la manera que Ángel inició a establecer contacto con sus emociones.

En la siguiente sesión Ángel reafirmó que merecía tomar sus decisiones ya que sus hijos no las respetaban argumentándole que ya es una persona mayor compartió:

[...] yo merezco tomar decisiones. [...] en la casa, a veces no puede uno tomar decisiones, porque vive un hijo otro hijo en la casa, [...] yo sugiero que hagamos esto, tomar estas cosas y hacerle así, no acá es que uste ya está grande, le dije entonces no cuenta mi decisión, no [...] ya no puede uno tomar esa decisión con los hijos, con la familia” (Ángel, BSIS7, 12 mar/2012, 425, 435-442)

Esto hacía que Ángel en ocasiones tomara decisiones drásticas, de irse sin aprobación de ellos a donde él quería asistir, afrontando después las reacciones de sus hijos, comenta:

“[...] mis decisiones me las bloquean, entonces tomo otras decisiones más drásticas y ya, ya después que me peguen no le hace, pero yo ya me fui... (Risa)... Hoy gracias a Dios que me siento muy a gusto, feliz aunque a veces no hay que comer en la casa, eda, a veces no hay mi hijo no me da dinero, [...]”. Ahora yo creo en mí, yo creo en mí, porque a veces me veo en el espejo, soy feo, soy feo ya no tengo las suficientes fuerzas ah pero tengo un cerebro que este cerebro me ayuda a pensar lo que voy hacer, creo en mí en que voy hacer aquello. mm, entonces yo merezco confiar en mí, o sea, tenerme confianza, en mí mismo [...] ese es en creer en mí, ey ya le digo, pos ya eso es todo. (Se ríe) (Ángel, BSIS7, 12 mar/2012, 454-460, 464-469, 472-473).

En esta sesión aprendió a creer en él, a confiar y tener respeto para sí mismo. Esto lo hizo sentirse feliz, y tomar fuerzas para enfrentar su debilidad física provocada por la edad. Expresa al grupo su afecto y lo que le ha significado, ya que durante la semana sigue recordando sus participaciones y se dio cuenta que algunas las aprovecha como aprendizaje.

Ángel reconoce el afecto, el gusto y respeto que se dio entre los integrantes del grupo y la forma en que se impartió el taller, hizo la invitación a seguirse reuniendo para continuar compartiendo experiencias para encontrar fuerzas y soluciones en común. Con la dinámica sintió que su alma se abrió a la luz, compartió: Ángel: [...] “yo sentí muy bien que mi alma se abrió a la luz, se abrió a la luz y sentí luego, luego la luz para ver más y para solucionar más los problemas y también pos sentí muy bonito que brillaba una luz de esperanza, una luz de solución, una luz de seguir adelante, sentí muy bien [...] (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 855-864). Su sistema de valoración hacia sí mismo un tanto rígido, sin embargo, logra contactar con su sabiduría orgánica y experimentar la sensación de abrirse a la luz, y que brilla una luz de

esperanza en su interior, al mismo tiempo sintió que podrá visualizar mejor sus experiencias. En la sesión de cierre hizo mención que el taller le sirvió para: “Mmm en muchas cosas, pa tener paciencia, pa tener, este, más fuerza en seguir adelante en la vida, también me sirvió para concentrarme en lo bueno y hacer cosas buenas y ayudar a mi prójimo en todo eso (Ángel, BSIS10, 29 mar/2012, 507-510). Ángel, en las últimas sesiones, apenas empezaba a abrirse a la experiencia, para contactar consigo mismo y con sus sentimientos y emociones. Pese a esto reportó algunos hallazgos, aprendizajes y cambios.

Con todo lo anteriormente expuesto sobre las evidencias reportadas por los cuatro integrantes que se eligieron, para sustentar el desarrollo del taller, se da respuesta a la primera pregunta de análisis: ¿Cuáles fueron los cambios que experimentaron los integrantes en el taller?, se puede apreciar que desde la primera sesión se empezaron a generar algunos avances a la respuesta de esta pregunta.

5.2 Etapas del proceso grupal

En este apartado se evidencia el proceso de la relación grupal, durante el taller, para dar respuesta a la segunda pregunta de análisis: ¿Qué actitudes y habilidades desarrollé como facilitadora en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?, se presentan los de mayor imparto en el grupo. Este proceso se sustenta con las teorías de autores desde el Enfoque Centrado en la Persona. Rogers (1973) en su libro, Grupos de encuentro y Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona de Barceló (2003) del libro Crecer en grupo.

En la primera sesión después de la presentación de los integrantes, la siguiente actividad fue establecer reglas: “[...] cada uno expresó lo que les gustaría que se hiciera en el grupo, para que cada uno se sintiera cómodo, en confianza y respetado etc. “Vamos a establecer las reglas, ¿qué les parece?” (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 1-4). Una de las integrantes preguntó: ¿Cómo qué? (Lidia, BSI, 13/feb./2012, 10). Facilitadora le expresó un ejemplo: “[...] que si alguien de ustedes

está expresando algo que todos escuchemos a esa persona ¿sí?, la escucha por ejemplo sería una regla, el escucharnos no hablar al mismo tiempo [...]” (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 12-15). A medida que se les explicó en lo que consistían, ellos mismo empezaron a aportar ideas y a solicitar lo que les gustaría y se inició el diálogo: “como por ejemplo seria respetar lo que cada quien expresamos y que aquí quede entre el grupo (Lidia, BS1, 13/FEB./2012, 23-24), “A mire muy interesante (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 26), “el respeto, no oímos nada, no supimos nada saliendo puertas afuera de las otras personas es mi opinión (Lidia, BS1, 13/FEB./2012, 28-29), “Entonces ya llevamos tres, el escuchar con respeto y no hablar al mismo tiempo que otra persona habla y que sea confidencial, como ella mencionó muy acertadamente que aquí quede, porque es importante que no se comente fuera del grupo”. (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 31-34). “Sí porque ahorita que salgamos, nos van a preguntar de qué se trató qué les dijeron (Teresita, BS1, 13/FEB./2012, 39), “Se pueden platicar las actividades y los ejercicios en fin, pero, lo que no se puede, no se vale [...] los sentimientos, lo que alguien expresó por ejemplo: él expresó que le gusta hacer las actividades de la casa, que cocina en fin. (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 44-47). Para los integrantes no era claro en qué consistía establecer reglas, a medida que lo entendieron hicieron aportes importantes y básicos para la relación grupal. En palabras de Barceló: “En el proceso interaccional los participantes de la relación llegan a coincidir al definir la situación y sus reglas” (Barcelo, 2003, p. 89). Fue la manera que les dio seguridad y confianza para iniciar la interacción como nuevo grupo, como lo expresaron más adelante.

“[...] ¿alguna otra que ustedes vean que nos puede beneficiar como grupo? (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 68). Paz. “Como usted vea” (Paz, BSI, 13/feb./2012, 70), “Pero, yo se la regreso a usted y a todo el grupo más bien es como cada uno nos sintamos porque yo no quiero imponer, es más bien es nuestro grupo, va a ser nuestro grupo” (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 72-74), “Es lo que seguro no me expresé, es lo que usted diga yo estoy conforme que diga usted este, no sé si me entiende eda” (Paz, BSI, 13/feb./2012, 76-77), “Si pero ¿le gustaría dar su punto de

vista?,[...].que no sea yo la que decida por usted, sino más bien usted que quiere que se dé aquí en este grupo o en las sesiones” (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 79-81), “!ay! es que no me sé expresar” (Paz, BSI, 13/feb./2012, 83). “[...] así con sus propias palabras [...]” (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 85), “Está perfecto” (Paz, BSI, 13/feb./2012, 89), “Está perfecto aja, pero también se vale que usted exprese ¿verdad?, puede expresar qué quiere o qué siente” (Facilitadora, BSI, 13/feb./2012, 91-92). Con la participación de paz y con los reflejos por parte de la facilitadora, Rogers dice en la primera etapa, cuando se inicia un grupo: “Cuando, desde el comienzo el coordinador o facilitadora aclara que se trata de un grupo que gozará de un grado desacostumbrado de libertad, y no de uno donde él asumirá la responsabilidad de la dirección, tiende a producirse un período de confusión inicial” (Rogers, 1973, p. 22). Es evidente que a Paz, la libertad que se le estaba otorgando de expresarse le ocasionó esa confusión o temor de asumir la responsabilidad o que en sus relaciones de grupo no se le había dado esa libertad de expresar su opinión.

Para Luz el establecer reglas en el grupo fue la oportunidad para estar: “Así en secreto aquí estamos a puerta cerrada y nada más los que estamos aquí” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 483-484), habla de la necesidad de sentirse en privacidad para poderse expresar: “y se siente uno como con más confianza” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 488), a diferencia de cómo se había sentido en el otro grupo: “como nunca había esperado yo pues así como esto, como este taller de que pues allí, le hablan a uno bonito y todo, pero no puede uno compartir porque luego todos se le vienen encima” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 474-476). Señala el salón en donde se realizan reuniones generales con adultos mayores. Sobre la participación de Luz, Barceló afirma: “Desde el momento de su constitución como grupo sus integrantes se agrupan con la intención de participar en una acción conjunta, se reúnen para algo” (Barceló, 2003, p. 94). En este caso fue muy importante para los integrantes establecer reglas para poderse abrir a compartir sus experiencias íntimas: “como decía el señor como sacudiéndome un poco las culpas” (Luz, BSI, 13/feb./2012, 468-469). Además de que se empezó a dar la empatía entre ellos.

En la segunda sesión Ángel expresó al grupo: [...] “Me siento bien a gusto de que me hayan escuchado mi historia” (Ángel, BSI2, 20 feb./2012, 239), Luz se comunicó con ella misma por medio de su títere: “Que sea muy feliz y que le dé muchas gracias a Dios porque ha encontrado este grupo. (Luz, BSI2 feb./2012, 380-381). Aura comentó también a través de su personaje que: “[...] le gustó mucho todas las historias de, cada quien muy bonitas porque aparte saben ellos compartir y estar abiertos, tranquilos aquí en nuestro grupo todos estamos a gusto, [...]” (Aura, BSI2, 20 feb./2012, 506-509). Se les hace la invitación a los integrantes para que retroalimenten a Aura: ¿Amiguitos qué le quieren decir a Aura?” (Facilitadora, BSI2, 20 feb./2012, 511) y Paz le dice: Yo le quiero decir a Aura que no tenga miedo, que se sienta a gusto aquí con nosotras las compañeras que todo lo que dijimos aquí se queda y no se sienta cohibida, que no se estrese, que no se sienta con nervios, que debemos de compartir todo” (Paz, BSI2, 20 feb./2012, 520-523). Fue valiosa para Aura la participación de Paz, le agradeció con una gran sonrisa. En la etapa 12 Rogers dice: “En cualquier experiencia grupal, uno de los aspectos más emocionantes es la manera como los demás miembros ayudan al individuo que pugna por expresarse, o lucha con un problema personal [...]” (Rogers, 1973, p. 39). También los integrantes del grupo empezaron a interactuar en palabras de Barceló: “El mismo proceso del grupo consiste en ir siendo consciente de sí mismo constituye una gran parte de la acción del grupo” (Barceló, 2003, p. 94). En la segunda sesión Aura expresa “nuestro grupo”, sintiendo ya la cercanía y la relación que se iba generando.

Aura en la tercera sesión experimenta el contacto con ella misma y con su compañera a través de percibir el mensaje que le transmitió su compañera con la comunicación no verbal: “[...] me sentía algo inquieta, pero, me sentía como estrés poco, pero ya cuando lo que dice ella, sentí cariño para ella, sentí ganas de que lo que yo le estaba regalando a su cara y que le estaba acariciando, ella sintiera a gusto y yo sentí a gusto también cuando ella me acarició, [...]” (Aura, BSI3, 27 feb./2012, 407-412). Aura compartió lo importante y lo que significó para ella, que su compañera hiciera contacto físico al acariciar su rostro. Rogers en la séptima etapa la denomina como: “Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno” (Rogers, 1973,

p. 28). Por otro lado Don José expresa: “[...] sentí muy bien que todavía hay personas que lo estiman a uno, que hay respeto por uno mismo, por las otras personas, y todos los que estamos aquí principalmente [...]” (Don José, BSI3, 27 feb./2012, 444-447). Barceló sobre la parte afectiva de los grupos comenta: “El grupo como organismo tiene también su espacio de la sensibilidad, su nivel afectivo” (Barceló, 2003, p. 77). Apenas era la tercera sesión de compartir en grupo y ya se daban las demostraciones afectivas y la sensibilidad a la percepción del otro, como lo expresó Ángel: “Yo sentí a la hora de tocar a Agripina, sentí como que ella todavía tiene muchas baterías, tiene más fuerza” (Ángel, BSI3, 27 feb./2012, 469-470) y “Una energía, todavía tiene mucha energía Agripina [...]” (Ángel, BSI3, 27 feb./2012, 476-482) Barceló señala: “Esta energía siempre emerge, de distintas manera, canalizada o no, en el proceso grupal y hace que el grupo funcione como unidad global siendo, entonces, más que la simple suma de personas” (Barceló, 2003, p. 72). Corroboro mi experiencia en el trato con adultos mayores la capacidad y sensibilidad que les caracteriza en la forma de percibir al otro.

Luz en la cuarta sesión manifestó estar contenta por pertenecer al grupo y porque se sentía libre para expresar: “Pero sí me ha ayudado mucho aquí, [...] no puedo hablar de esto ahí en la casa porque por donde quiera me atacarían y aquí pues no y sí me siento bien a gusto, con compañeros, con usted como maestra, [...]” (Luz, BSI4, 2 mar/2012, 475-479). Rogers en la octava etapa dice: “En realidad, tanto en estas experiencias grupales como en psicoterapia, representa el *comienzo* del cambio” (Rogers, 1973, p. 31). Luz expresó la aceptación incondicional y empatía a la facilitadora y a los integrantes del grupo, al comunicar que era en donde se sentía plenamente recibida, atendida y escuchada sin ser atacada. En la quinta sesión Luz y Paz comentan:

[...] sí me ha ayudado mucho aquí con los compañeros, lo que comparten, digo pos todo lo que se fue compartiendo a mí todo se me ha ido como acomodando, digo hay entonces ya no estoy sola, semos todos que todos sufremos de un modo o de otro, [...] bendito sea Dios aquí estamos también, lo

que usted nos da...(Luz, BSI5, 5 mar/2012, 561-566) y Paz: [...] me siento bien contenta y con mucha confianza, porque ya dejé aquí todo con ustedes (Paz, BSI5, 5 mar/2012, 482-484)

El vínculo de confianza, aceptación incondicional de escucha activa que se creó entre los integrantes del grupo fue básico para sus hallazgos y aprendizajes. Por otro lado: “Usted Ángel, hace ratito nos quería comentar algo y yo le dije que un momentito, no sé si nos quiera compartir de su figura. (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 513-515), “No, quiero compartir con Don José que se quiera a sí mismo, [...] (Ángel, BSI5, 5 mar/2012, 517). En relación a esta participación, Rogers en la séptima etapa dice: “Uno de los aspectos más fascinantes de cualquier experiencia grupal intensiva es observar cómo ciertos miembros muestran una aptitud natural y espontánea para encarar en forma útil, facilitadora y terapéutica el dolor y el sufrimiento de otro” (Rogers, 1973, p. 28). Ángel empatizó con la experiencia de Don José y dice: “[...]“ Bien, bien porque su plática lo toma uno, o sea, estamos entre todos, pero toma uno ese ejemplo, eso que les pasó a nuestros compañeros aquí en confianza lo agarra uno también [...] (Ángel, BSI5, 5 mar/2012, 526-533). Aprovechó la confianza que se generó en la relación grupal para aprender de las experiencias del otro.

El grupo expresó el agradecimiento la empatía, simpatía, la confianza, los afectos por los integrantes y los aportes y aprendizajes como grupo, Barceló dice al respecto: “[...] en esta área lúdica se generan nuevas relaciones interpersonales, distintas percepciones de los demás y originales interacciones porque se consiente un clima más permisivo que favorece el mostrarse de una manera más auténtica y vulnerable ante los demás” (Barceló, 2003, p. 77). Tal como se muestra en las siguientes participaciones: “Hay sí, bien afortunada, porque tengo con quien platicar, pos ahora si ellas son mis amigas aunque las sigo viendo cada ocho días, [...] , pero ya nunca vamos a platicar como ahorita con ellas, nunca nos vamos a platicar” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 111-115). Se le preguntó: ¿Y por qué ya no? (Facilitadora, BSIS7, 12 mar/2012, 117) y contestó: “Pues porque no se puede, saliendo cada quien jala pa su casa” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 120-121). Se les invitó a que se

continuaran reuniendo ellos como grupo para que continuaran compartiendo sus experiencias y a la vez conviviendo.

Otra compañera acentuó que si le gustaría y empezaron ponerse de acuerdo, al momento de continuar Luz, expresó: “Me quedo con esa felicidad de poder compartir con ustedes todo lo que yo sentía acá adentro de que sí hay felicidad [...]” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 137-141), “[...] sí me gusta mucho lo que compartemos aquí todos, porque veces ...cosas que yo ni siquiera las vía podido ni me pasaban por la mente, pues aquí alguna de las compañeras o los compañeros dicen y eso es como un despertar,[...]” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 434-446), además: “me he sentido libre, me he sentido que tengo libertad” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 608-609) y “[...] se trata de dar con todo mundo y sí también le doy las gracias Betty, también al grupo, porque he aprendido mucho, mucho de ellas, cosas que yo tenía que eran imposibles, las veo que pues todo es posible si uno quiere” (Luz, BSIS7, 12 mar/2012, 615-622). Continuaron las expresiones sobre los beneficios que les aportó el grupo: “[...] yo me siento contenta, a gusto, aunque dejo mis niños allá solos, pero vengo aquí a compartir y este, ya me voy feliz, me voy livianita” (Paz, BSIS7, 12 mar/2012, 168-173), “[...] pues estuvimos unidas, yo estuve contenta, me sentí muy contenta y por escuchar a mis compañeras a mis compañeros, lo que cada quien traíamos y pues yo me voy más ligerita porque yo les comparto mis penas y por escucharme, por escucharme cada una, mis problemas y pues aquí la llevo, en mi corazón (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 651-656). Aura: “Pues darme la oportunidad de venir a estas pláticas, estar con mis compañeros, con usted y ya me di la oportunidad, si la vuelvo a tener la vuelvo a tomar” (Aura, BSIS7, 12 mar/2012, 330-332), Ángel: “Con la amistad igual y todo queriéndonos como compañeros y todo con respeto” (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 102-103). “Yo te entrego esta luz Betty en agradecimiento de que nos disteis una oportunidad de estar aquí contigo en lo Desarrollo Humano [...]” (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 105-109). A partir de la sesión siete, cada vez aumentaba el reconocimiento al grupo y agradecimiento entre los compañeros y hacia la facilitadora, hasta el cierre del taller. Barceló señala: “En este espacio de sensibilidad del grupo, en su nivel afectivo, debajo del área lúdica, el grupo como organismo tiene un área

extremadamente importante y significativa que se puede denominar ámbito de las relaciones personales afectivas” (Barceló, 2003, p. 79). Fue un grupo muy sensible y amoroso, no se dieron mayores roces entre los integrantes, el único fue al principio que Paz intentó hacer labor de evangelización y el grupo mostraba en murmullos o expresión no verbal, el rechazo por ser de otra religión a la que ellos profesaban, sin embargo, a medida que se les fue acompañando y reafirmando la importancia en sus vidas de la fe y el respeto a sus creencias se dio mayor apertura a la libertad de culto. Barceló dice: “Como organismo social el grupo es un mar de vida. Como en el océano, se producen en el grupo tormentas y momentos de calma, olas y mareas, vientos veloces o suaves brisas y, como el mar siempre está en permanente fluidez, nunca inmóvil” (Barceló, 2003, p. 72). Se fue dando la aceptación del grupo hacia Paz, además de que ella lo comprendió y se concretó a expresar el amor y sus buenos deseos hacia el grupo, quienes pronto la aceptaron de manera incondicional.

Así como se dio la parte lúdica amorosa también se vivió en el grupo la tristeza o melancolía, por el cariño y amor que el grupo profesaba y porque prácticamente se iniciaba en cada integrante un proceso con mayor profundidad, además de que era un tiempo demasiado corto. Barceló sobre esta etapa dice: “Como organismo vital tiene también un tiempo de vida, que es lo mismo que decir que tiene un momento de nacer y un momento donde acontece la muerte” (Barceló, 2003, p. 82). Por lo que expresaron: “[...] pues que nunca nos olvidemos que aunque sea en la calle que nos saludemos (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 89-92), [...] y me podía pues ya ahora es el último día...no es lo mismo a como estamos aquí, que nos tratamos, yo digo que en confianza, yo me he abierto a ustedes, pues yo pienso que en confianza, como le digo yo voy y le platico a mi hijo, a mis muchachos, [...]” (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 80-90) y “yo sí estoy muy agradecida con Dios y con ustedes que poco a poco vamos saliendo a mis años (Luz, BSIS10, 29 mar/2012, 131-132) y “[...] como a veces si me siento triste pos me acuerdo de aquí, y pues ya se me va aquello en lugar de seguir triste (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 787-797, 802-803). Aura dice: “[...] porque hemos estado todos estos días aquí reunidos y que no se nos olvide lo que hemos aprendido” (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 85-86), “[...] de que tuvimos de estas pláticas

muy buenas eh, muy buenas y sí nos sirvieron, digo, para mí me sirvieron mucho imagino que también para ustedes les sirvió [...] ya después se acuerda uno de todos los compañeros, se acuerda uno de Betty [...] (Ángel, BSIS10, 29 mar/2012, 495-502) y “[...] yo antes de venir aquí yo me puse a orar por cada uno de ustedes (Paz, BSIS10, 29 mar/2012, 210-215). Durante este tiempo era evidente la fe que profesaba Paz, al orar por los integrantes del grupo, habla de la confianza, respeto y cariño que se dio en la relación grupal. Rogers afirma: “He aquí el maduro manejo de una intensa y delicada relación amorosa. No me cabe duda de que ella provocó el desarrollo de cada uno de esos individuos” (Rogers, 1973, p. 49). Se reafirma lo que el autor menciona sobre el tipo de relación que se dio en el grupo y facilitadora, y que esta fue de gran contribución para que los integrantes logaran sentirse como ya lo expresaron, además de los cambios y aprendizajes reportados.

Con lo anteriormente expuesto se evidencia la respuesta a la segunda pregunta de análisis planteada al principio de este capítulo, se menciona a manera de recordatorio: ¿Qué etapas del proceso grupal identifico se fueron desarrollando en el transcurso del taller de resignificación de las experiencias personales?, se desarrollaron la mayoría de las etapas que señala Rogers 1973, además de los grandes aportes que hace Barceló (2003), al proceso grupal.

5.3 Actitudes y habilidades desarrolladas como facilitadora

A continuación se desarrolla el proceso de la facilitación personal y grupal, en donde se evidencian las actitudes y habilidades de la facilitadora para acompañar al grupo de adultos mayores durante el taller.

Días previos al inicio de la intervención me sentía por un lado entusiasmada y por otro muy nerviosa, con ansiedad y angustia, al igual que el primer día al llegar al lugar. A medida que empecé acondicionar el lugar para recibir a los integrantes, fue bajando la ansiedad y angustia, me quedaba el nerviosismo, que desapareció poco a poco a medida que avanzaba en las actividades programadas para ese día, además

de que tomé conciencia de cómo me sentía, me recibí tal como estaba y expresé al grupo sentirme nerviosa por ser mi primera experiencia frente a grupo, pero que también me sentía muy contenta y emocionada por estar con ellos, fue como haber quitado la válvula a una olla de presión y puede concentrarme en acompañarlos.

Después de la bienvenida y presentación, se realizó un ejercicio de contactar con la respiración y la dinámica juguemos a los espejos, con la intención de romper el hielo e iniciar a establecer contacto consigo mismo y con el otro, así como crear un clima de confianza. Barceló dice: “Me parece que lo significativo en los inicios es que el facilitadora sea capaz de transmitir actitudinalmente consideraciones que faciliten un clima de seguridad y confianza, como de impulso hacia delante para comenzar un proceso de creatividad, eficacia y comunicación” (Barceló, 2003, p. 173). Con la dinámica de ser espejos del compañero y viceversa, se generó un fenómeno interesante, primero, no hubo objeción de ningún integrante por realizar la actividad, pese a la timidez de algunos, como tampoco el inconveniente de interactuar con el género opuesto. Al principio no se atrevían y sus movimientos eran escasos y rígidos, conforme hacía algunos movimientos a manera de ejemplo, como si me estuviera viendo al espejo, ellos se fueron dando la oportunidad de moverse más, e incluso de jugar, saltar y hasta gritar al final, se generó un ambiente muy relajado. El haber sido en ese momento la facilitadora y a la vez actuar como un integrante más, se generó a lo que Rogers aspiraba: “Mi esperanza es llegar a ser en el grupo, en forma paulatina, un participante y un facilitador a la vez” (Rogers, 1973, p. 53). El ambiente que se generó me habló de la apertura y confianza que se iba generando en el grupo y fue de la manera que yo adquirí esto mismo, pude estar más con ellos y olvidarme de los tiempos, el programa y de estar evaluando mis intervenciones y la facilitación.

En la segunda sesión al escuchar mis tonos de voz acelerados, me di cuenta que no eran los apropiados para crear el ambiente armónico que pretendía en la facilitación, de esta manera fui aprendiendo a modularlos. Otra situación que me sucedió en las primeras sesiones fue sentirme confundida por varios momentos si era un grupo de crecimiento, facilitación grupal o taller, me gustó que me di la respuesta

en esos momentos, que lo importante era estar con ellos y acompañarlos tal como estaban o se presentara la situación. Rogers al respecto dice: “Por consiguiente, he comprobado que lo mejor es vivir el grupo exactamente en el estado en que se encuentra” (Rogers, 1973, p. 56). Sin embargo, creí que ellos no se dieron cuenta de lo que me sucedía, ya que estaban absortos en la novedad de experimentar en un grupo diferente, donde se divertían y se empezaban a relacionar de manera diferente, a sentirse en confianza y tomados en cuenta como lo habían expresado en las encuestas algunos de ellos.

También me angustiaban al principio los silencios, esto hacía que no los dejara terminar de expresarse, me encimaba en sus participaciones con mis intervenciones, también descubrí al escuchar las grabaciones que le daba seguimiento a la narrativa y no aprovechaba para facilitar cuando tocaban sentimientos y emociones, hasta que descubrí que era por miedo a que pudieran abrir procesos o que contactaran con experiencias dolorosas y me sentía insegura y con miedo para facilitar. Al hacer consciente mi miedo y darme cuenta de lo que me sucedía, fue como logré lo que Barceló señala: “El facilitador de un grupo deberá hacer posible, desde su propia experiencia y vivencia, el proceso de darse cuenta poniendo a disposición del grupo su actitud y sus recursos para promover un compendio suficiente de estímulos que produzcan experiencia, y ayudar al proceso de dar nombre y percatarse para dar significado a la experiencia” (Barceló, 2003, p. 85). Al lograr darme cuenta de lo que me pasaba y darle nombre a mis sentimientos esto me impulsó a generar el cambio, para aceptar lo que me estaba pasando, y ser congruente conmigo misma y abrirme a recibirlos en su totalidad, con mi totalidad, tal como se presentaban las situaciones o experiencias, por consiguiente los integrantes cada vez se sentían plenamente recibidos y con la confianza de explorar sentimientos a mayor profundidad.

También al ir siendo consciente de escucharme, atenderme y recibirme tal como estaba en ese momento, avancé en mi proceso como facilitadora y pude ir incorporando más habilidades para la facilitación, desde el Enfoque Centrado en la Persona, como son: la escucha activa, la aceptación incondicional, la consideración

positiva incondicional, la empatía, la congruencia, la paciencia y la ternura con la que me dirigía a ellos. Sobre la paciencia Rogers dice: “Tengo muchísima paciencia con el grupo y con cada individuo que lo integra. Si algo aprendí una y otra vez en los últimos años es que, a la postre, el hecho de aceptar al grupo tal como es resulta muy fructífero” (Rogers, 1973, p. 56). Esta forma de relacionarme conmigo misma, se vio reflejada cada vez más en los integrantes, era la manera que me relacionaba con ellos y también con lo que Barceló llama: “Estar presente o en actitud de enfoque significa estar conectado con uno mismo, con el referente directo, tocar nuestro núcleo interno” (Barceló, 2003, pp. 134). Además de estar presente pude percibir la gran influencia que generan los sentimientos cordiales hacia el otro, ya que fue un grupo que se relacionó de manera respetuosa y amorosa desde el principio del taller, hasta la última sesión. Se puede evidenciar lo anterior con lo que compartí en la bitácora número ocho que dice:

La facilitadora logró mostrar calidez a través de los tonos de voz, recibir a los miembros del grupo con mucha soltura y empatía. Se generó la escucha activa por parte de la facilitadora y los integrantes, la empatía, el respeto y la aceptación incondicional. Se utilizó el reflejo, el parafraseó y el resumen para apoyar a los integrantes en la autoexploración. [...] Los integrantes cada vez han ido compartiendo experiencias más íntimas y eso hace que se hagan exploraciones y hallazgos a mayor profundidad y que puedan tomar mayor conciencia de sus sentimientos y la importancia de contactarlos y dejarlos fluir. (Facilitadora, BS8, 16 mar/2012, p. 17).

Con esta cita son evidentes los avances y los cambios que se generaron tanto en el proceso de facilitación como en los integrantes del grupo. A medida que establecí contacto conmigo misma y con los sentimientos que obstaculizaban mi desarrollo como facilitadora, me abrí para recibir y estar de manera más plena con el otro. Barceló dice:

Hemos aprendido por nuestra experiencia en la facilitación de grupos que existe un proceso que tiende a la comunicación y genera un gran potencial en la vida dinámica del grupo. La promoción de este mecanismo, su impulso por parte del facilitadora constituye, en realidad, la base fundamental para que el grupo avance en su desarrollo comunicativo, vivencial y organizativo” (Barceló, 2003, p. 83).

A diferencia de lo que reporto al principio de la intervención, en donde ni yo misma tenía claridad de cuál era mi papel como facilitadora, y que me invadía el nerviosismo a estar frente a grupo y los miedos a equivocarme y a facilitar procesos dolorosos en una de las bitácoras comparto lo siguiente:

Al escuchar la grabación me doy cuenta de que aún no les doy seguimiento a algunos integrantes cuando contacta alguna emoción o sentimiento o que no les queda claro lo que se comparte. Al principio me escuché hablando rápido, después cambio mi tono de voz a más pausada. Por momentos siento que me sigo juzgando o exigiendo mayor avance, que me descalifico y no reconozco los aprendizajes significativos tanto en los integrantes como los propios. (BS3, 27/feb./2012, p. 20).

Sin embargo incluyo como evidencia una de las participaciones de la sesión cinco de una de las participantes, (que no puedo continuar a partir de la sesión siete, por haber perdido la vista súbitamente) en donde se pueden apreciar algunas de las habilidades mencionadas: la escucha activa, la empatía, aceptación incondicional y la consideración positiva incondicional. Además de mostrar el progreso de la sesión tres a la cinco:

Lidia: “Yo hice una pelota me identifico la pelota como ahorita me siento dentro de la pelota tantos problemas y quiero salir, quiero salir para vivir de ese globo o pelota [...]” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 261-263)

Facilitadora: “¿Siente como que sus problemas están ahí? (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 266)

Lidia: “Exactamente, como que estoy dentro de ese globo y quiero salir, quiero salir, quiero vivir y como buscar la solución, ahorita así me siento, por eso hice una pelota, porque así me siento, como dentro de un globo” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 268-271)

Facilitadora “Cómo es ese globo, a ver explíquenos, coméntenos” (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 274)

Lidia: “Bueno ahorita los problemas pues vienen como lo comenté resentimientos, resentimientos de los hijos hacia uno, que uno da todo y siento el resentimiento de que no se dan con uno,[...]” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 275-278)

Facilitadora: “¿Eso a usted cómo le hace sentir?” (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 282)

Lidia: “Triste, defraudada, yo siento tristeza y defraudada en que yo los críe con otras, con otra mentalidad, con otras costumbres, con otras ideas y pues ya cambiaron, acepto, pero me duele” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 282-284)

Facilitadora: “¿Cómo es esa tristeza?” (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 289)

Lidia: “Sola” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 288)

Facilitadora: “Se siente sola” (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 290)

Lidia: Sola, triste...(Llanto)...que no le hace que estén mis hijos conmigo yo siento una tristeza. (Lidia, BS5, 5mar/2012, 295-293)

Facilitadora: "Siente una tristeza, aunque esté acompañada se siente triste" (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 295-296).

Lidia: "Ratos quisiera no oír nada...de la soledad de mi misma y lloro" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 298)

Facilitadora: "¿Y lo hace?" (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 300)

Lidia: "Sí y descanso, pero siento que me enfermo, porque como se los comenté aquí a los compañeros mi enfermedad dicen que lo menos que pueda estar pensando, porque yo sola me estoy provocando esa enfermedad, no sé si sea cierto o no sea, verdad, pero yo no quiero (Lidia, BS5, 5mar/2012, 302-305)

Facilitadora: "[...] vi que a medida de que nos comparte cómo se siente y dejar fluir ese sentimiento, en vez de retenerlo..."(Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 307-309)

Lidia: "A gusto. Porque sé que, mire con los hijos, si usted le dice a los hijos o la ven llorando a uno los hijos lo primero que dicen hay mamá ya olvídate de eso, ¡no es fácil!" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 311-313)

Facilitadora: No, no es nada fácil. (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 315)

Lidia: Entonces siento, ahí es donde le digo yo que se siente uno defraudado, uno quisiera que le dijeran los hijos hay sí mamá mira vamos a echarle todos ganas, no mamá mejor ponte, no estés aquí encerrada, [...]" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 317-320)

Facilitadora: "Pero es que entiendo que su dolor es el duelo por el que está pasando o ahorita cuál es su mayor dolor" (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 322-323)

Lidia: "Ese. Su ausencia" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 325)

Facilitadora: "Su ausencia. ¡Lo extraña mucho!" (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 327)

Lidia: "Mucho" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 329)

Facilitadora: "[...] son de los dolores muy fuertes. (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 331)

Lidia: "Pues para mí sí, no sé para otras personas, pero le pido a Dios que me dé licencia de superar todo esto" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 333-334)

Facilitadora: "¿Y qué pasaría si cuando le dicen a usted de que ya no esté triste, si se da la oportunidad, usted de vivir en ese momento lo que usted está sintiendo?" (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 336-338)

Lidia: "Pues yo digo que a lo mejor fíjese, que sí tengo ganas yo de ya no llorar, de ya no sentirme triste, ya no sentirme triste de ya no, ya tomar las riendas del hogar que me ha dejado" (Lidia, BS5, 5mar/2012, 340-342)

Facilitadora: ¿el que le digan ya no llore, cómo le hace sentir? (Facilitadora, BSI5, 5 mar/2012, 344)

Lidia: Tristeza y que no me comprenden (Lidia, BS5, 5mar/2012, 346)

Facilitadora: Que no la comprenden y se siente triste. ¿Y a Lidia le gustaría comprenderse a sí misma en esos momentos y decir: esto es lo que quiero yo y tomar su propia decisión de lo que quiere o siente? (Facilitadora, BS5, 5/mar/2012)

Lidia: Por lo mismo, Maestra, yo lloro a solas, en la noche y yo en el día no les demuestro mi tristeza, ni nada a mis hijos, mamá cómo estás, bien. La noche es larga, que hay noches que no duermo más que como dos horas, quizá eso me esté afectando a mi salud, porque yo me siento muy mal, porque como tengo la presión alta, pues amanezco como incomoda, como cansada, como aporreada, y no quiero, pero no puedo, no hayo la solución como salir (Lidia, BS5, 5mar/2012, 352-358)

Facilitadora: Sí es muy duro, yo me enfrenté cuando falleció mi mamá, fue mi primer pérdida muy fuerte, he perdido tres seres muy queridos y me pasaba mucho lo que a usted le pasa, de que en mi trabajo no me dejaban llorar, en mi casa no me dejaban llorar, por mi papá, ...llegó el momento en que yo dije no, es que ahorita estoy triste, quiero estar triste, porque quiero hasta disfrutar este dolor que estoy sintiendo en este momento, qué voy a dejar mi sentimiento hasta en la noche o hasta en la tarde o hasta dentro de una hora, porque dentro de una hora ya no lo tengo, las personas querían que no estuviera triste, pero yo necesitaba, tenía esa necesidad de desahogar mi dolor, la entiendo perfectamente, de estos sentimientos de los que estamos hablando de que si los retenemos qué pasa, verdad. (Facilitadora, BS15, 5 mar/2012, 360-371)

Lidia: “Sí pues llego, llegaría a tronar mi presión, que es lo que le digo que ya tengo muchos años que la padezco y no quiero, pero de repente nos ganan los sentimientos” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 373-375)

Paz: Yo me hago fuerte, pero sí en la noche no puedo dormir (Paz, BS5, 5 mar/2012, 77)

Lidia: “Le digo la noche es larga y es donde uno los sentimientos afloran más” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 378-379)

Facilitadora: “Sí claro, ¿y ahorita cómo se siente?” (Facilitadora, BS15, 5 mar/2012, 381)

Lidia: “Ya mejor.” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 383)

Lidia: “Me voy tranquila y con un aprendizaje... (Timbra su celular)....Bueno me voy tranquila y muy contenta y desahogada de mis problemas me desahogué, que sí me escucharon y muy contenta, más tranquila y contenta” (Lidia, BS5, 5mar/2012, 379-482)

A medida que había superado el miedo a facilitar las experiencias de los integrantes. Además de que desde que llegó Lidia, la percibí triste y aprovechando que ella dio pie para hacer la exploración de sentimientos y compartir en grupo lo que le aquejaba, me dediqué a facilitarla. Rogers dice: “Creo que, de ordinario, puedo intuir cuándo un participante sufre o está atemorizado, y entonces le hago llegar alguna señal, verbal o no, de que percibo su estado de ánimo y lo acompaño en su dolor o en su miedo” (Rogers, 1973, pp. 55-56). Fue de las facilitaciones que logré empatizar con mayor profundidad desde mi experiencia al contactar con sentimientos relacionados con pérdidas de seres queridos.

CAPÍTULO VI. DIÁLOGO CON AUTORES

En este capítulo se integran los alcances del taller de intervención y lo trabajado en el marco teórico, con la idea de comparar lo ocurrido con los integrantes, el proceso grupal y con lo que la teoría dice al respecto, según el marco de referencia.

Cada persona puede buscar en su interior la sensación de estar conectada, estar en contacto consigo mismo es como mantener un ancla que permite conservar la calma y firmeza interior. Así como aceptarse a sí mismo significa sentirse feliz de quien se es, paso fundamental en el proceso de adquirir una correlación saludable, porque nos permite concentrarnos en lo que amamos acerca de nosotros mismos y al mismo tiempo ser conscientes de lo que no nos gusta y aspirar a cambiarlo o aprender a vivir con ello, o sea estar en armonía o reconciliados con nosotros mismos o sea resignificar las experiencias personales, convertirlas en aprendizaje y seguir caminando por la vida portando un nuevo conocimiento, habilidad y experiencia que contribuirán a que seamos mejores personas y para relacionarnos mejor consigo mismo y con los demás. Como se menciona en el marco de referencia la idea central de la intervención fue que los integrantes logaran desarrollar el contacto consigo mismo y con el otro, practicar el perdón y la autoaceptación, para favorecer la resignificación de las experiencias personales.

La experiencia, el contacto: camino a la autoaceptación

La experiencia contribuye sensiblemente al conocimiento de un suceso, proveniente de las cosas que nos suceden en la vida de manera consciente o inconsciente. Según Rogers es “todo lo que sucede dentro del organismo en cualquier momento, y que está potencialmente disponible para la conciencia” (Rogers, 1985, p. 26). A medida que se establece contacto con esta, se logran experimentar plenamente los sentimientos. Hessen refiriéndose al conocimiento dice que: “En forma inmediata, intuitiva, aprehendemos tanto lo que nos es dado inmediatamente, punto de partida del

conocimiento, como los principios últimos en que se apoya el conocimiento” (Hessen, 2003, p. 108). Esto sucedió desde las primeras sesiones con los integrantes del taller, en donde hubo disposición y apertura para experimentar, aprehender, aprender compartir, contactar y dejar fluir los sentimientos y emociones lo que sería para Bizkarra ponerse en movimiento:

La emoción es algo que nos pone en movimiento, que nos mueve desde el interior y nos impulsa a actuar. Todas las emociones implican un cambio de la postura o el movimiento corporal y un cambio en la respiración. Las emociones se manifiestan tanto en la mente como en el cuerpo a través de posturas corporales, gestos y expresiones (Bizkarra, 2005 p. 17).

De acuerdo a los testimonios verbales de los integrantes y a la observación por parte de la facilitadora, se pudo percatar e los cambios emocionales y físicos que cada integrante fue generando durante las sesiones, desde las posturas corporales rígidas a las flexibles, de los sentimientos perturbados o confusos, a la clarificación, al fluir, a ser conscientes de su existencia y en su mayoría a liberarse de ellos o cambiar la forma de verlos o percibirlos. Barceló dice: “Cuando uno de verdad se pone en contacto con su propia vivencia, descubre que el cambio se produce por sí solo, sin esfuerzo ni planificación” (Barceló, 2003, p. 46). Al respecto Rogers dice en la vivencia del sí mismo: “En la seguridad de la relación que brinda un psicoterapeuta centrado en el cliente y en ausencia de cualquier amenaza, real o implícita, al sí mismo, el cliente puede permitirse examinar diversos aspectos de su experiencia tal como realmente los siente” (Rogers, 1972, pp. 77-78). El haber hecho participe a los integrantes para que ellos mismo establecieran las reglas durante las sesiones, sin duda alguna fue lo que provocó que se dieran las condiciones de las que habla Rogers (1985) y se estableciera un clima de respeto, confianza y lo que se compartiera fuera confidencial, con forme avanzaban las sesiones se practicó la escucha activa y la aceptación positiva incondicional, sobre esta última Rogers dice:

[...] si todas las experiencias de otra persona relativas a sí misma son percibidas por mí como igualmente dignas de consideración positiva, es decir, si no hay ninguna que yo considere menos digna, de consideración positiva, decimos entonces que experimento una consideración positiva incondicional hacia esa persona (Rogers, 1985, p. 41).

En las dos primeras sesiones se dio el caso de rechazo y un tanto de ataque por parte del grupo a una integrante que profesaba una religión diferente a la de ellos, a medida que sutilmente se hizo énfasis de la importancia de respetar las reglas establecidas, la libertad de creencias y mostrar la aceptación incondicional hacía los demás, en este caso a ella, el grupo fue aceptándola al grado de ser tolerantes cuando ella insistía en querer predicar su fe y creencias. Al respecto Hessen afirma: “En el espíritu del hombre aparecen tres principios fundamentales: el entendimiento, el sentimiento y la voluntad” (Hessen, 2003, p. 109). Sobre el cambio que se generó Yalom comparte: “el cambio terapéutico es un proceso complejo que sucede a través de un intrincado intercambio de experiencias humanas” (Yalom, 2000, p. 23). Conforme avanzaban las sesiones cada vez se daban más las demostraciones afectivas, de confianza, empatía y de aceptación incondicional entre los integrantes y la facilitadora, eso hacía que cada vez el grupo se fortaleciera y se dieran participaciones a mayor profundidad al compartir y explorar las experiencias para descubrir los sentimientos olvidados u ocultos, en su mayoría al momento de contactarlos los dejaban fluir experimentando la diferencia de antes y después de ser conscientes y darse cuenta que habían cargado algunos de ellos por muchos años, expresaban sentir ligereza al ya no cargar con esos sentimientos y que eran de gran enseñanza o aprendizaje para ellos y lo mismo expresaba el resto del grupo. Al mismo tiempo la facilitadora contactaba y empatizaba con las propias experiencias o sentimientos, en algunos casos le eran confrontantes, sobre todo los miedos a la etapa de la vejez. Hessen comenta: “Por ser entes de voluntad y acción, nos relacionamos inmediatamente con la realidad, pues vivimos la realidad, en la resistencia con que las cosas se oponen a nuestros deseos” (Hessen, 2003, p. 123). Fueron de las grandes enseñanzas que recibió la facilitadora por parte de los integrantes, al observar y constatar como ellos generaban los cambios

y le encontraban sentido a la vida aún en esa fase, eso hizo que cambiara la concepción que se tenía de esta etapa de la vida y que bajara el nivel de angustia que desde niña le ocasionaba el pensar llegar a ella, esto se relaciona con lo que Rogers dice:

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

Como se menciona en el párrafo anterior a medida que los integrantes se relacionaban consigo mismo y con los demás al empatizar o nutrirse con las experiencias propias o de los demás. Fue notorio como cada uno se iba liberando de algunos sentimientos o emociones que reprimían su capacidad de mejorarse o que les anulaban la tendencia actualizante, al respecto Rogers afirma que: “El individuo advierte que puede escoger entre seguir ocultándose bajo un disfraz o arriesgarse a ser él mismo; descubre que es un agente libre, dotado del poder de destruir a otro o a sí mismo, pero también de la capacidad de mejorarse” (Rogers, 1972, p. 182). En este caso los integrantes optaron por no ocultarse bajo un disfraz, sino que se abrieron a la experiencia y revivió la tendencia actualizante y su capacidad de mejorarse. Sobre esta Rogers dice: “He señalado que la tendencia actualizante, cuando opera con libertad, tiende hacia una totalidad integrada en la cual la conducta es guiada tanto por la experiencia orgánica interna, como por la conciencia que se mueve por encima de dicha experiencia” (Rogers 1980, p. 173). Durante las sesiones era sorprendente como los integrantes hacían presente este potencial innato universal, que no tiene nada que ver con los conocimientos adquiridos, pero si con los condicionamientos o introyectos, familiares, culturales o sociales y que en algunos casos estos, cuartan o anulan dicha tendencia a la actualización. Al referir los conocimientos adquiridos, es porque en el

grupo de adultos mayores en su mayoría no tuvieron la oportunidad de asistir a la educación básica y algunos no sabían leer ni escribir, sin embargo no fue obstáculo para que se pudiera impartir el taller, desde el Enfoque Centrado en la Persona.

Sobre la aceptación es reconocer cuál es el punto de partida para cambiar lo que se puede cambiar y vivir de la mejor manera posible lo que no se puede cambiar. Aceptarse es reconocer las fallas y defectos sin devaluarse por ellos, sin rechazarse o enojarse, es estar contento consigo mismo por ser, por existir. Según Rogers cuando existe la autoaceptación:

La persona comienza a verse de otra manera. Se acepta a sí misma y acepta a sus sentimientos más plenamente. Siente mayor confianza en sí mismo y se impone sus propias orientaciones. Se vuelve más parecido a lo que quisiera ser. Sus percepciones se tornan más flexibles, menos rígidas. (Rogers, 1972, p 247).

Esto sucedió durante las sesiones del taller, a medida que los integrantes lograban que su centro de valoración fuera interno, generaron cambios internos significativos, conseguían liberarse de lo que le estorbaba para experimentar sentirse libres y de ésta manera crecer como personas. Descubrir valores que antes no reconocían, visualizar mejor sus problemas, lo que para algunos era imposible ahora era posible, sentirse ya no ser los mismos, ser más tolerantes, tener la actitud de esperanza, sentir que su alma se abrió a la luz, al perdonarse o reconciliarse consigo mismos y con los demás esto los llevaba a experimentar paz interna, reconocerse y darse cuenta que eran personas valiosas, lograban cada vez más empoderarse y autoafirmarse personas merecedoras de un trato digno por parte de su familia y de los demás, ser capaces de defender su dignidad como personas, como padres o madres, ser merecedores de consideración positiva, de respetarse y ser respetados, de amarse y ser amados, fueron de los cambios evidenciados por los integrantes y observados por la facilitadora. Hessen manifiesta: “En verdad, la firmísima e inmediata certeza que posee nuestra personal convicción de la existencia del mundo exterior, claramente prueba que tal convicción es originada en una experiencia íntima” (Hessen, 2003, p. 123). Todo esto

habla de que se cumplió el objetivo del taller, la resignificación de algunas experiencias personales en el grupo de Adultos Mayores, además se considera que con los logros o cambios por parte de los integrantes, quedaron rebasados los propósitos planteados inicialmente, cuando se hizo el planteamiento para llevar a cabo el taller. Cosa que es de orgullo y satisfacción el haber compartido parte de los conocimientos adquiridos en la Maestría de Desarrollo Humano, con el Enfoque Centrado en la Persona.

CONCLUSIONES Y PROPUESTA

En este último apartado expreso mis conclusiones de lo que ha significado la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona, en mi vida diaria, profesional y en la intervención con los Adultos Mayores. Así como la pertinencia de que se imparta este tipo de talleres desde este enfoque en población con este perfil y en el mismo Centro de Desarrollo Comunitario.

Desde buscar y definir la población en la que deseaba realizar la intervención para el trabajo de grado, la elaboración del proyecto, realizar el taller y el análisis de los resultados fue todo un reto, el mayor fue vencer el miedo a desempeñarme como facilitadora, a medida que fui estableciendo contacto con migo misma y recibirme en ese momento tal y como estaba, era la manera de perder el miedo a estar frente al grupo y de que los integrantes exploraran experiencias que contactaran con sentimiento dolorosos y por mi inexperiencia como facilitadora no saber qué hacer y más miedo me daba pensar que pudiera ser de manera masiva. Sin embargo el elemento principal que me acompañó y me daba la seguridad desde el primer día para facilitar al grupo; fue confiar en la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona, y centrarme en la capacidad y el potencial humano, creer en la tendencia actualizante y la sabiduría orgánica la propia y la de cada uno de ellos, fue de la manera que lograba tranquilizarme, sentir seguridad y confiar me mi misma para relacionarme mejor con los integrantes y establecer comunicación a mayor profundidad, para la exploración de sentimientos y emociones.

Otro factor que sin duda alguna fue muy importante, el interés que mostraron los Adultos Mayores desde que se les hizo la invitación, esto me habló de la necesidad y apertura para aprender cosas nuevas y a relacionarse desde otro enfoque. Considero que para que el cambio se pueda dar es que la persona acepte el acompañamiento, básico para que se pueda crear un clima de confianza mutua, y se dé la apertura a la

experiencia en grupo. El lenguaje coloquial y el tono un tanto alto, así como la paciencia para repetir lo que no era claro y llevar el control del grupo con sutileza, jugaron un papel importante de acuerdo al perfil de la población, ya que era común que no entendieran algunas indicaciones, que no escucharan o se les olvidara de inmediato lo que habían escuchado o compartido.

A diferencia de las relaciones grupales que había experimentado con anterioridad, en donde los integrantes evitaban las participaciones espontaneas y con cierta reserva o resistencia para compartir intimidades; en este grupo me llamó la atención que desde un principio se dio la apertura y confianza para compartir en grupo experiencias muy personales y con grado de confidencialidad, esto provocó que desde el principio se hiciera énfasis en respetar las reglas que se establecieron. Se fue consolidando un grupo de escucha activa, en un clima de respeto, empatía, aceptación incondicional, en donde cada persona se auto-descubría cada vez importante y se autoafirmaba valiosa para sí misma y para los demás, fue cambiando su autoconcepto, en algunos casos fue notorio el empoderamiento para demandar respeto y defender su dignidad ante los que los habían atropellado o que los menospreciaban tiempo atrás.

Rogers plantea la no directividad en la relación facilitador-cliente, en este caso desde el momento en que el taller ya tenía una estructura y temas de acuerdo a la detección de necesidades existía cierta tendencia a lo directivo, sin embargo soy de la idea de que en este tipo de talleres es necesario introducir un tema para provocar las participaciones de los integrantes y que la no directividad consiste en dejar que los participantes expongan sus experiencias libremente, ya sea alusivas al tema o lo que les aqueja o inquieta en esos momentos.

El estudio de la Maestría en Desarrollo Humano, me reafirmó la importancia de confiar y retornar la confianza al potencial del ser humano, a rescatar su desarrollo ser más tolerante y tratar de entender y comprender las actitudes y acciones que no van de acuerdo a mis valores, a integrar o amalgamar la razón con el corazón, en algunos casos a vincularme más desde el corazón que por la razón, a medida que me integro y

me acepto se incrementa la aceptación hacia los demás, he podido comprender más las diferentes etapas de la vida, establecer mejores relaciones interpersonales y familiares. Me doy cuenta de la diferencia de ver y percibir las cosas o experiencias, ahora desde el ECP, a antes del conocimiento de esta manera de ver y percibir la vida y a los demás. He descubierto que de manera automática he cambiado la forma de escuchar, al ponerme de inmediato en los zapatos del otro o sea ser empática y desde esa manera tratar de entender y comprender al otro e incluso lo aplico conmigo misma, así mismo me doy cuenta que cuido más lo que voy a hablar y como lo voy a expresar. En lo laboral he recibido comentarios por parte de mi Jefe inmediato, que a partir de mi incorporación, al término de la Maestría, que ha palpado la mejora sustancial del ambiente en el área de trabajo y que esto se debe a mis actitudes y aportaciones que hago al equipo humano, mis compañeros me buscan cuando tienen deseos de ser escuchados o que se sienten vulnerables. Volviendo a la experiencia con los integrantes de mi grupo de facilitación, pude palpar los avances de ellos y la resignificación de algunas experiencias personales de vida, al mismo tiempo terminé resignificando las propias, en especial avance en mi auto-aceptación, a recurrir y confiar más en mí centro de valoración interna y a vencer la angustia y el miedo a la etapa de adulto mayor.

Por lo anteriormente expuesto considero sería muy recomendable continuar con el taller a este mismo grupo de personas, por considerar que diez sesiones fue apenas una probadita de lo que es acompañar y ser acompañado desde el Enfoque Centrado en la Persona y el Desarrollo Humano. Esto también debido al interés, apertura y disposición que mostraron los integrantes durante las intervenciones, además de los avances y cambios que reportaron haber generado en sus vidas, a raíz de que asistieron a las sesiones y las continuas expresiones de lamento y tristeza de que no querían que llegara a su fin el taller y las solicitudes en diferentes sesiones de que se les continuara acompañando. Esto aunado a que son personas que cada día enfrentan nuevos retos familiares, las enfermedades o achaques propios de la edad y en algunos casos el no saber cómo lidiar con los de su pareja.

Asimismo se propone impartir este tipo de taller, a los demás integrantes del grupo de adultos mayores (setenta integrantes promedio) que asistían cada semana al Centro de Desarrollo Comunitario, por el interés que mostraron al hacer fila casi todos para inscribirse, además de que el primer día que inició el taller me enfrenté a la angustia y dolor de tener que decirles que únicamente los diez que ya se habían inscrito y conforme avanzaban las sesiones, al preguntarles a los integrantes del grupo sobre el contenido de las sesiones o que les compartieran en lo que consistían, esto generaba más inquietudes e insistían en que se les aceptara incorporarse. No se aceptó que se incorporaran más miembros conforme avanzaban las sesiones con la intención de que la atención fuera más personalizada, además de respetar la privacidad y cohesión de los integrantes que desde el primer día expresaron sentirse en confianza hacia los miembros del grupo. Es una población continuamente vulnerable y con sed de este tipo de acompañamientos, no recibían los mismos beneficios de quienes asisten directamente a reuniones en el DIF. Además de que son personas que no cuentan con los recursos económicos para solventar apoyos de este tipo o desplazarse a lugares para recibirlos, ya que la mayoría requieren de recursos económicos y que alguien los acompañe.

El beneficio personal en esta experiencia es indiscutible e innegable y la aplicación en el diario vivir ha sido fructífera, es por lo que recomiendo la continuidad a este tipo de talleres, en esta población que sin duda alguna serán bien recibidos, en donde aplica la expresión moderna “ganar-ganar”.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Bartolomé, E. (2006). Educación emocional en veinte lecciones. México: Paidós.

Bizkarra, K. (2005). Encrucijada emocional. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Bozarth, J. (1998). Person-Centered Therapy: A Revolutionary Paradigm. United Kingdom: PCCS Books,

Consejo Estatal de Población (COEPO Jalisco), (2012). Día Nacional del Adulto Mayor. Recuperado el 9 de noviembre de 2012, de: http://www.coepojalisco.blogspot.mx/2012_08_01_archive.html

Consejo Nacional de Población (CONAPO), (2012). Recuperado el 9 de noviembre de 2012, de: http://www.conapo.gob.mx/es/CONAPO/Indicadores_demograficos_basicos

Damasio, A. (2010). Y el cerebro creó al hombre. Barcelona, España: Ediciones Destino.

Gendlin, E. (1991). Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal: 3ª edición. Bilbao: Editorial Mensajero.

Goleman, T. (2001). Alquimia emocional, Argentina: Ediciones B, Argentina, S.A.

González G. (1991). El enfoque centrado en la persona: aplicaciones a la educación. México: Trillas.

Greenberg, L. y Paivio, S. (2000). Trabajar con las emociones en psicoterapia. España: Paidós.

Hessen, J. (2003). Teoría del conocimiento. México: Editores mexicanos unidos, S. A.

Kail, R. y Cavasnaugh J. (2004). Desarrollo Humano. 3ª ed. México: Thomson.

Mearns, D. y Thorne, B. (2003). La terapia centrada en la persona hoy. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Papalia, D. (1992). Desarrollo humano. Colombia: McGraw-Hill.

Pérez, G. (2004). Calidad de vida en personas Mayores. España: Dykinson.

Quitmann, H. (1989). Psicología Humanísta. España: Herder.

Rogers, C. (1977). El poder de la persona. (2a., edición, 1980). Ciudad de México, Distrito Federal, México: Manual.

Rogers, C. (1972). El proceso de convertirse en persona. Ciudad de México, Distrito Federal, México: Editorial Paidós Mexicana.

Rogers, C. (1973). Grupos de encuentro. Buenos Aires, Argentina: Amorrourtu.

Rogers, C. y Rosenberg, R. (1989) "La persona que surge: una nueva revolución". La persona como centro. Barcelona: Herder.

Rogers, C. (1980). Psicoterapia centrada en el cliente. (7a., edición, 2010). Barcelona, España: Espasa Libros.

Rogers, C. (1985). Terapia, personalidad y relaciones interpersonales. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Nueva Visión SAIC

Sistema DIF Jalisco (2007-2013) Dirección de Desarrollo Organizacional. Recuperado el 15 de noviembre de 2012 de: <http://sistemadif.jalisco.gob.mx/pdf/mgo.pdf>

Yalom, I. (2000) Psicoterapia existencial y terapia de grupo. Barcelona, España: Paidós Ibérica.

APÉNDICES

Apéndice 1. Detección de necesidades

CUESTIONARIO PARA DETECCIÓN DE NECESIDADES

Con la finalidad de poder brindarte una atención más centrada en tú persona, te invito a contestar este cuestionario.

Frases incompletas

Favor de completar las frases incompletas de acuerdo a tu forma de ser.

Lo que me motiva a asistir al grupo es:

La gratificación que me ofrece el grupo es:

Me considero valioso cuando:

1. El trato que recibí en mi infancia fue:
2. Siento que yo soy para mi familia:
3. Lo que no me gusta de mí es:
4. La mayor parte del día me siento:
5. Me da miedo:
6. Me da tristeza:

7. Me enojo cuando:
8. Cuando estoy solo me siento:
9. Me siento aceptado cuando:
10. Me siento muy bien cuando:
11. La gente me dice que yo soy:
12. La familia para mí es:
13. Mis hijos significan:
14. La relación con mis hijos es:
15. La relación con mi familia es:
16. Ahora que soy adulto mayor me siento:

II. Preguntas de opciones

Subraya la opción con la que más te identifiques.

17. Cuando recibo un halago:
a) Lo acepto b) lo rechazo c) me hace sentir mal d) siento que no lo merezco
18. En una reunión me siento:
a) Aceptado b) rechazado c) menos que los demás d) más que los demás
19. La comunicación con mi familia es:
a) Buena b) regular c) casi no hay comunicación d) Nula

20. Cuando algo me molesta:

a) Lo expreso b) no lo expreso

21. Me gustaría que me impartieran los siguientes temas:

Apéndice 2. Plan de acción detallado

Sesión	Temática	Actividades desarrolladas en el taller De primavera en mi invierno.	Propósitos de la sesión
Sesión I. 13 de febrero de 2012	Introducción, presentación personal-taller, ejercicio de de respiración acuerdos y dinámica jugamos a los espejos	-Bienvenida a los integrantes -Presentación de cada integrante y pequeña autobiografía del facilitadora. -Establecer contacto con su respiración. -Se dio a conocer el nombre del taller y los sentimientos y algunas emociones. -Establecer reglas en común. - Dinámica “jugamos a los espejos” -Se estimuló a los integrantes para que expresaran su experiencia de la dinámica -Facilitar las participaciones -Recomendación a los integrantes que continuaran practicando el ejercicio de la respiración durante la semana -Recabar las evidencias -Agradecer la asistencias y despedir a los integrantes -Grabación de la sesión y toma de fotografías.	-Lograr que los participantes se sintieran acogidos. -Conocer a los integrantes que conformaron el grupo. - Establecer contacto consigo mismo con la respiración. -Dar a conocer el contenido del taller. -Crear un clima de confianza y respeto. -Romper el hielo, mejorar el control muscular y alentar la integración libre al grupo. -Recabar evidencias del sentir de los integrantes.
Sesión II. 20 de febrero de 2012	“Mi historia personal”	-Recibir a los integrantes y preguntar cómo les fue con el ejercicio de la respiración y la dinámica del espejo. -Establecer contacto con su entorno y su cuerpo a través de la escucha. -Dinámica “aprender a escuchar”. -Se invitó a los participantes a que expresaran cómo se sintieron con la dinámica y se facilitó las participaciones. -Receso de 10 minutos para compartir el refrigerio	-Lograr que se sintieran recibidos y preguntar cómo les fue con los ejercicios sugeridos -Ubicar a los integrantes en el momento presente y establecer contacto consigo mismos. -Aprender a escucharse y a escuchar al otro. -Compartir el refrigerio.

		-Dinámica armar un títere e inventar un cuento con una historia personal -Invitar a los participantes a darle nombre al títere y a compartir en grupo su historia personal -Facilitar al grupo al momento de que compartieron su historia y recabó evidencias. -Se sugirió que practicasen durante la semana escucharse a sí mismo y a los demás. -Se grabó la sesión, se tomaron fotografías y se agradeció la asistencia e invitarlos a la próxima sesión.	-Conectar la historia personal con los sentimientos y emociones. -Descubrir sentimientos o emociones a través del cuento. -Recabar evidencias de la sesión -Fomentar el hábito de la escucha a sí mismo y a los demás.
Sesión III. 27 de febrero de 2012	“Mis sentimientos y emociones”	-Se agradeció la presencia a los integrantes y preguntó cómo les fue con el ejercicio de practicar la escucha activa. -Se guió un ejercicio de ubicación y contacto con el exterior e interno -Introducción sobre el uso constructivo de las emociones, aprovechando como ejemplos los sentimientos expresados por algunos integrantes en las dos sesiones anteriores -Dinámica acariciar el rostro - Se invitó a que expresaran su experiencia de la dinámica y se facilitó las participaciones -Se recabó evidencias de cómo se sentían, cómo se quedaban, qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban. -Se sugirió continuaran practicando el ejercicio de autoescucharse - Se grabó la sesión, se tomaron fotografías e invitó a la próxima sesión.	-Lograr que se sintieran recibidos y fomentar el hábito de la escucha activa. -Establecer contacto consigo mismo y a ubicarse en el aquí y ahora. -Promover el uso constructivo de las emociones -Estimular lazos más estrechos en sus relaciones interpersonales y contactar consigo mismos y motivar el acercamiento con el otro. -Facilitar y recabar evidencia
Sesión IV. 2 de	“Adiós a la culpa”	-Se recibió y agradeció la presencia de los integrantes y preguntó cómo les fue con el	-Lograr que se sientan recibidos y saber cómo se

marzo de 2012		ejercicio de autoescucharse -Pequeña introducción al tema de la culpa -Guió la dinámica del globo -Invitó a los participantes a que compartieran su experiencia de la dinámica Entrega de una flor como señal de reconciliación - Se facilitó las participaciones de ambas dinámicas Se recabó evidencias de la sesión -Se grabó la sesión y se tomaron fotografías -Despedir, agradecer la presencia e invitarlos a la siguiente reunión	sintieron con el ejercicio de autoescucharse -Estimular la liberación de las culpas y remordimientos. -Estimular la reconciliación. -Facilitar las participaciones -Recabar evidencias de las participaciones
Sesión V. 5 de marzo de 2012	“Perdonar es sanar”	-Dar la bienvenida y agradecer la presencia a los integrantes y les preguntó cómo les fue el fin de semana con relación al tema de la culpa. -Introducción al tema “perdonar es sanar” -Dinámica “Dar forma a mis sentimientos”, hacer la figura que cada quien eligió con plastilina de colores. -Compartir en grupo su experiencia de la dinámica y se facilitó las participaciones. -Se grabó la sesión y se tomaron fotografías -Se agradeció la asistencia y solicitó la asistencia a la próxima sesión.	-Lograr que se sintieran recibidos y saber cómo se sintieron el fin de semana con relación al tema de la culpa y facilitar. -Introducción al tema -Provocar el descubrimiento de los sentimientos sin perdonar. -Facilitar las participaciones - Recabar evidencias
Sesión VI. 9 de marzo de 2012	“Artimañas del miedo”	-Bienvenida a los participantes y preguntar cómo llegaron y cómo les fue durante la semana. -Introducción al tema “Artimañas del miedo”, para centrar al grupo en el tema común. -Participar en la dinámica “Descubriendo mis miedos”, y se guió la dinámica. -Se invitó a los participantes a que	-Propiciar que se sintieran recibidos, dar continuidad al tema del perdón y saber cómo se sintieron durante la semana. -Dar a conocer el tema “Artimañas del miedo” -Provocar el descubrimiento

		compartieran en grupo su experiencia de la dinámica, acompañó y facilitó las experiencias o participaciones. -Se recabaron evidencias de las experiencias, asimismo preguntó a los integrantes cómo se quedaban o qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban. -Se grabó la sesión, y se tomaron fotografías -Se agradeció la asistencia a los participantes, se les despidió y solicitó su presencia a la próxima sesión	de los miedos y reacciones ante él. -Facilitar a los integrantes sobre la dinámica “Artimañas del miedo” -Recabar evidencias de sus experiencias descubrimientos. -Agradecer la participación de los integrantes
Sesión VII. 12 de marzo de 2012	“Yo merezco”	-El facilitadora recibió, agradeció la presencia y les preguntó cómo se sintieron durante el fin de semana. -Ejercicio de contacto consigo mismos a través de la respiración y contactarse con las partes de su cuerpo y sus órganos. -Dinámica “Autoafirmar yo merezco”. -Los participantes compartieron en grupo su experiencia de la dinámica y facilitó. -Reconocer a los integrantes colocándoles una medalla de chocolate -Se recabaron evidencias de las experiencias, asimismo se les preguntó a los integrantes cómo se quedaban o qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban. -Se grabó toda la sesión, se tomaron fotografías -Se les agradeció la asistencia, los despidió y les solicitó su presencia a la próxima sesión.	-Propiciar que se sintieran recibidos, y atendidos. -Tratar de ubicar a los integrantes en el momento presente y propiciar la relajación física. -Dar a conocer el tema “Yo merezco” -Propiciar que los integrantes se autoafirmen el merecer y la autoaceptación. -Facilitar a los integrantes Recabar evidencias -Reconocer a los integrantes como personas valiosas e importantes. -Agradecer la participación e invitarlos a compartir su experiencia

Sesión VIII. 16 de marzo de 2012	“Relación de las cuatro estaciones del año con mi vida”	-El facilitadora recibió y les preguntó cómo se sintieron durante la semana. -Realizar un ejercicio de contacto consigo mismos a través de la respiración y contactarse con las partes de su cuerpo y darse cuenta cómo se sentían y a moverse en el caso que lo requieran o a relajarse. -Observar las imágenes de las cuatro estaciones del año y a recordar que les significó o que les significa cada una de ellas y qué relación tienen o le encuentran con su vida. -El facilitadora invitó a los participantes a compartir en grupo su experiencia de la dinámica, acompañó y facilitó las experiencias o participaciones. -Recabó evidencias de las experiencias, asimismo preguntó a los integrantes cómo se quedaban o qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban. -Se grabó toda la sesión, se tomaron fotografías de los momentos más relevantes, agradeció la asistencia de los participantes, los despidió y les solicitó su presencia a la siguiente sesión.	-Propiciar que se sintieran recibidos y considerados -Tratar de ubicar a los integrantes en el momento presente y propiciar la relajación física. -Relacionar las cuatro estaciones del año, con las diferentes etapas de la vida y reconocer las bondades que ofrece cada una de ellas -Facilitar a los integrantes sobre la dinámica -Recabar evidencias de sus experiencias y descubrimientos. -Invitar a los integrantes a compartir cómo se quedan, qué aprendieron de sí mismos o del grupo -Recordar la fecha de la próxima reunión y agradecer su participación.
Sesión IX. 23 de marzo de 2012	“Yo comparto esta luz con...”	-Se recibió, agradeció la presencia a los integrantes y preguntó cómo se sintieron durante la semana. -Realizar un ejercicio de contacto consigo mismos a través de la respiración y contactarse con las partes de su cuerpo y los invitó a darse cuenta cómo se sentían y a moverse en el caso que lo desearan o a	-Propiciar que se sintieran recibidos y atendidos -Tratar de ubicar a los integrantes en el momento presente y propiciar la relajación física. -Favorecer para que se sintieran seres con luz propia y que la puedan

		relajarse. -Participar en la dinámica “Yo comparto esta luz con...) -Estimular a los participantes a compartir en grupo su experiencia de la dinámica -Recabó evidencias de las experiencias, asimismo preguntó a los integrantes cómo se quedaron o qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban. -Grabó la sesión, tomó fotografías, agradeció la asistencia de los participantes, los despidió y solicitó su presencia a la próxima sesión.	compartir con el otro, acortar distancia con una persona ausente -Facilitar a los integrantes -Recabar evidencias. -Invitar a los integrantes a compartir su sentir en la sesión -Recordar la fecha de la próxima reunión -Agradecer su participación.
Sesión X. 29 de marzo de 2012	Cierre de la intervención	-El facilitadora recibió y agradeció la presencia a los integrantes y preguntó cómo se sintieron durante el fin de semana. -Participar en la dinámica “Expresar con las manos” -Se invitó a los participantes a compartir en grupo su experiencia y facilitó las experiencias o participaciones. -Se recabaron evidencias, asimismo les preguntó a los integrantes cómo se quedaban, qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban. -Grabó la sesión y tomó fotografías de los momentos más relevantes, agradeció la asistencia de los participantes al taller y les recordó fijar la fecha del paseo.	-Propiciar que se sientan recibidos y atendidos -Establecer contacto consigo mismos o con quien ellos decidieron con la comunicación no verbal -Facilitar a los integrantes. Recabar evidencias de sus experiencias y descubrimientos. -Agradecer la participación en el taller. -Compartir los cambios, descubrimientos o aprendizajes durante las sesiones. -Fijar fecha para realizar el paseo que se les ofreció.

Apéndice 3. Diseño de la novena sesión

Taller de Integración II
Diseño de la novena sesión
Taller “De primavera en mi invierno”

1. **Nombre de la sesión:** “Quiero ser luz”

2. **Tiempo de la sesión:** 2 horas

3. **Temas:**

- a) Bienvenida y preguntar cómo se sintieron durante la semana.
- b) Ejercicio de contactar con la respiración e invitarlos a la ubicación del aquí y ahora y relajación
- c) Dinámica. “Yo comparto esta luz con...”
- d) Facilitar a los integrantes al compartir en grupo su experiencia sobre la dinámica.
- e) Invitar a los participantes a qué expresen cómo se sintieron en la sesión, cómo se quedan, qué aprendieron de sí mismo o del grupo.
- f) Cierre de la sesión, agradecer su presencia e invitarlos a la próxima sesión del lunes.

4. **Bibliografía:**

Biskarra, Karmelo (2005). Encrucijada emocional, Desclée De Brower. España.

5. **Fuente bibliográfica o electrónica de la dinámica a utilizar**

- a) Considero importante crear las condiciones para que los integrantes puedan llevar a la vida diaria y compartir con los seres que los rodean los aprendizajes de las diferentes sesiones, o sea que la luz que han encontrado en ellos la irradian en su entorno.

6. Propósitos de la sesión:

- a) Propiciar que se sientan recibidos y atendidos
- b) Tratar de ubicar a los integrantes en el momento presente y propiciar la relajación física.
- c) Propiciar que se sientan seres con luz propia y que la pueden compartir con el otro, además de acortar distancia con la persona ausente y que les es significativa.
- d) Facilitar a los integrantes sobre la dinámica “Yo comparto esta luz con...” y recabar evidencias de sus experiencias y descubrimientos.
- e) Invitar a los integrantes a compartir cómo se quedan, qué aprendieron de sí mismos o del grupo y recordar la fecha de la próxima reunión y agradecer su participación.

7. Actividades de aprendizaje:

- a) El facilitadora recibirá, agradecerá la presencia a los integrantes y preguntará cómo se sintieron durante la semana.
- b) El facilitadora los invitará a realizar un ejercicio de contacto consigo mismos a través de la respiración y los guía para contactarse con las partes de su cuerpo y sus órganos los invita a darse cuenta cómo se sienten y a moverse en el caso que lo requieran o a relajarse.
- c) El facilitadora invitará a los integrantes a participar en la dinámica “Yo comparto esta luz con...)
- d) Estimulará a los participantes a compartir en grupo su experiencia de la dinámica, acompañará y facilitará las experiencias o participaciones.
- e) Recabar evidencias de las experiencias, asimismo preguntará a los integrantes cómo se quedan o qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevan.
- f) Grabará toda la sesión, tomará fotografías de los momentos más relevantes, agradecerá la asistencia de los participantes, los despide y solicitará su presencia a la próxima sesión.

8. Experiencia estructurada: “Yo comparto esta luz con...”

a) Propósitos:

- Crear las condiciones para que los integrantes compartan sus aprendizajes con las personas que los rodean.
- Acortar distancia y el acercamiento con el ser ausente y que les es significativo.
- Recabar evidencias de las participaciones.

b) Tiempo: 40 minutos

c) Tamaño del grupo: 9 personas

d) Lugar: Salón con sillas en forma de círculo

e) Material:

Velas y cerillos

f) Desarrollo:

- I) El facilitadora colocará una vela encendida al centro del círculo le entregará una vela apagada a cada uno y los invitará a contactar o traer a la mente a una persona ausente que les o signifique algo en su vida, cuando cada quien esté preparado se pondrá de pie enciende su vela de la luz que está en el centro, presentará a la persona ausente y dice “yo comparto esta luz con... que está en...” , en un tercer momento se colocará frente a un compañero y le dirá “Yo comparto esta luz contigo por haber tenido ésta experiencia juntas o juntos” y así sucesivamente hasta que todos compartan su luz.
- II) El facilitadora invitará a los integrantes a compartir en grupo su experiencia y qué les significó.
- III) Recabar evidencias de las experiencias en grupo

9. Material didáctico y recursos:

Dos grabadoras de audio, cámara fotográfica, galletas, juguitos y paletitas de dulce.

Transcripción de la sesión 9

“Quiero ser luz”.

Taller para la resignificación de las experiencias personales, en un grupo de adultos mayores, en la colonia Nueva Santa María, Municipio de Tlaquepaque, desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers. Intervención realizada durante los meses de febrero y marzo de 2012

	Transcripción
	Teresita: Va a ser sentados o parados Facilitadora: eh como ustedes se sientan cómodos, si gustan así sentaditos Luz: Sentados porque luego nos mareamos Facilitadora: si claro, pues bienvenidos a nuestra novena reunión (modulo la voz) Ángel: gracias, gracias, aquí estamos presentes Facilitadora: Y como la anteriores ocasiones muy contenta de estar nuevamente con ustedes, de verlos extrañando un poquito las tres personas que no se han incorporado, Lidia, Don José y Paz M. (hablan no se entiende) Teresita: Lidia ya no volvió verdad Facilitadora: Si era lo que les estaba viendo de que ya no... Teresita: Quien sabe que le pasaría, porque ya no ha ido a allá (no se entiende) Ángel: Ha de estar enferma Facilitadora: Ojalá que esté bien, entonces nos disponemos para estar aquí, vamos hacer contacto con los pies en el piso, nos ponemos en posición cómoda, en nuestra silla nuestra espalda, que nos sentamos a gusto verdad, (Teresita le duele la paleta) nuestros brazos también sueltos y vamos a hacer nuestra...primero quieren hacer poquito ejercicio los vi como que les gustó movernos y luego hacemos así, levantar lentamente los brazos y eso de levantarlos, hagan de cuenta , los podemos bajar y luego ya ir jalando aire y sentir como se van llenando los pulmones, (pequeño silencio) luego soltamos

cuando los vayamos bajando (silencio) otra vez así lentamente, (silencio) quieren mover su cuellito, cómo anda ese cuello a mí me truena como matraca, los hombros cómo están

Teresita: Truenan

Ángel: Truenan los huesos

Facilitadora: Pero cómo sienten rico

Grupo: Me gusta, espectacular, (risas)

Facilitadora: Espectacular, muy bien, entonces cerramos nuestros ojitos si así lo deseamos y hacemos las respiraciones que ya sabemos, uno, dos, tres y si quieren sin que yo los guíe, yo ya nada más voy a decir ¡adelante! los hacen lentamente inhalan, retienen y luego exhalan, inhalan por la nariz y exhalan por la boca, sí a ver va (silencio) descansamos un poquito sí sentimos la necesidad de movernos, nos movemos cambiamos un poquito de posición, si así estamos cómodos pues así, volvemos hacer otra respiración (silencio) trato de escucharme a mí mismo de escuchar mi corazón de ver cómo está... cómo está mi respiración...cómo está mi cuerpo...cómo anda (silencio) nuevamente hacemos otra respiración y vamos sintiendo como se nos llena el esto Paz y los pulmones de aire (silencio) el último (silencio) escuchamos los sonidos de aquí, nos centramos nada más aquí en nosotros, cuando me sienta preparado a mi ritmo voy abrir los ojos, igual que las anteriores ocasiones voy a voltear a ver a ver los ojos de mis compañeros (silencio) voy a voltear a ver aquí el espacio, así verlo, observarlo a detalle ver cosas que aunque vengo seguido, no me había percatado de que están ahí

Paz: No qué

Facilitadora: No me había dado cuenta de que estuvieran ahí, hay cosas que siempre están pero no había observado (silencio)

Teresita: (bostezando) Ustedes si sintieron el temblor

Facilitadora: Cuándo, no

Paz: Yo tampoco

Teresita: Usted si lo sintió

Aura: Tampoco, que hubo temblor aquí

Paz: El martes, ayer volvió a temblar

Aura: hasta ahorita me estoy enterando

Teresita: En México van 14 temblores

Aura: dijeron que cincuenta y algo

Teresita: usted lo sintió

Aura: Como el jueves (voces no se entiende)

Teresita: En México si se sintió mucho

Facilitadora: Bueno entonces regresamos aquí con nosotros para dar inicio a nuestra sesión, afortunadamente pues nosotros no tuvimos problemas ojalá que los daños allá no hayan sido tan fuertes verdad

Paz: Que Dios nos ayude

Facilitadora: así es, bueno pues este hoy vamos a iniciar con una dinámica ¿le parece?

Ángel: Aja

Facilitadora: Les voy a dar una velita, tengo entendido que todos son creyentes verdad, bueno para los que son creyentes les quise traer una velita que está bendita, hagan de cuenta que va a ser un sirio, esta velita nos va a dar luz sí, qué significa para cada quien la luz.

Ángel: La luz es Jesús

Teresita: Para tener luz pa siempre

Facilitadora: Esta velita encendida va estar aquí en medio

Ángel: Es el bien la luz

Facilitadora: Aja

Teresita: Así no se a parado

Facilitadora: Si lo que pasa es que no se manche el piso

Paz: No, no mancha el piso

Facilitadora: Bueno lo marco con (no se entiende) entonces cada uno, no sé si quieran hacerlo de pie uju, vamos a...

Agripina: El papa trae la luz

Facilitadora: Voy a tomar esta velita y ¿qué creen? vamos a traer a nuestra mente una persona, la que nosotros queramos que sea ausente, una persona que para nosotros signifique mucho o que queramos verla o que tengamos mucho sin verla o que no tengamos contacto con ella...

Teresita: Una persona viva

Facilitadora: Si puede ser una persona viva, o quiere alguien que ya no está en otro plano, también o sea, una persona que sea significativa para ustedes o sea pues que yo la quiera, o que me signifique algo para mí, así cada uno

Paz: Sus peticiones de cada quien eda

Ángel: Un hermano, un hijo

Facilitadora: Si puede ser un hermano un hijo, este un nieto, mamá, papá, suegra, el suegro, amigo etc., entonces vamos aprovechar pensar así cada uno en esa persona me la voy a imaginar cómo es ella o él, pero si está ausente, a medida de que, ahorita les estoy dando las indicaciones a medida que ya contacte esa persona que logre tenerla en frente de mí, puede ser que esa persona me diga algo o yo le diga algo y van a tomar ya cuando cada quien cada uno haya tenido presente a esa persona va tomar luz de ahí y entonces le va a ofrecer esa luz a esa persona. Yo ofrezco eta luz a tal persona y si ya quieren compartirnos algo de ella o antes de tomar la luz nos quieren compartir quién es o qué significa para ustedes en fin algo de esa persona entonces le entregan la luz a esa persona y luego ya el siguiente momento ya que todos hayamos pasado vamos a pasar a otro momento, ahorita por lo pronto va a ser pensar en una persona va haber un momentito de silencio para que cada persona, y ya cuando cada uno pensó quien es esa persona y porqué la elegí y lo que significa (no se entiende) voy a decir ya sea que antes diga quién es o qué significa voy a

decir yo ofrezco esta luz a ti hermana o hermano por esto, por esto y por esto, si quieren primero mejor piensan en la persona, la traen en su mente hagan de cuenta como si la tuvieran aquí enfrente de ustedes y la saludaran y le preguntaran lo que ustedes quieran sí, que sea libre no sé sí quieran hacer lo voz baja o en voz alta pero si sería de uno en uno, cómo le quieren hacer cuando encuentren a esa persona le quieren decir algo

Paz: Yo pienso que en silencio esta mejor

Facilitadora: Mejor en silencio y ya lo que si quieren compartirnos quién es esa persona en el momento que ustedes toman la luz se la entregan a esa persona y ya si nos comparten en voz alta ¿les parece?, bueno pues a partir de este momento vamos a pensar en esa persona.

Ángel: Concentrarnos en esa persona

Facilitadora: Sí ya sea con sus ojitos abiertos o cerrados como les sea más cómodo porque hay quien al cerrar los ojos se marea, sí les es más cómodos sentados.

Paz: Yo diría que sentados, los huesos a mí me duelen

Facilitadora: Le duelen sus huesos

Paz: es que por la artritis que tengo

Facilitadora: Esperemos que ahorita sus huesitos le dejen de doler un momento, bueno a lo mejor ya sentada le dejan de doler, bueno entonces aprovechamos, bueno pues adelante

Paz: Yo te doy la luz Félix para que la veas la sientas a donde quiera que andes

día y te acuestes con la luz (silencio)

Facilitadora: Qué más le quiere decir a Félix

Paz: Y que tenga entendimiento de que no ande tomando yo lo creo que se le va a quitar eso, yo lo creo aquí lo tengo en mi corazón (silencio) que siga adelante porque sí es trabajador (le da tos) que tenga buenos pensamientos yo te entrego la luz hijo dónde estés, a dónde andes te ilumine (silencio) ya.

Ángel: Yo me concentré en mi jefecita ya esta grande y platique con ella y que se cuide mucho, yo me porto bien hago lo posible por portarme bien tú no te preocupes, yo estaré bien y cada y cuando voy a venir a verte pero que esté bien, consérvate bien aunque ya estas grande, pero consérvate bien y sigue adelante que la luz te siga alumbrando y te siga cuidando y te de vida hasta que Dios quiera, entonces gracias, gracias mamá que tú me conservaste la vida, tú me diste la vida y aquí estoy visitándote, viéndote consérvate bien con tus medicinas y todo (silencio) que Dios te cuide y que también te cuide mucho mi hermana, así es que Dios te cuide y que tengas siempre la luz, que nunca se te acabe la luz que Dios lo decida (silencio)

Facilitadora: Gracias Ángel (silencio)

Teresita: Yo me concentré en mi hermana que está tan lejos y enferma y le tengo esta luz pa salir adelante, ella conmigo y yo con ella y que Dios le mande su alivio es todo

Facilitadora: Gracias Teresita (silencio)

Luz: Pues yo me concentré en dos hijos que están cerca y están bien lejos de nosotros, nosotros familia, nosotros papás, que no se acuerdan de nosotros y yo le entrego esta luz pa que vean que y no se hagan los tontos que ya no estamos

que ya nos enterraron no es cierto todavía estamos aquí yo les pido que venga aunque sea una sola vez y platicar yo con ellos y también les pido perdón si a caso los ofendí, les pido perdón y quiero verlos aunque sea una vez eso sería todo.

Facilitadora: Gracias Luz (silencio)

Aura: Yo me concentré en un hermano que tengo muy lejos ausente hace muchos años, poco más de 30 que no lo veo y no sé de él y no sé estaba en Ensenada la última vez que supe de él y ya no he vuelto a saber de él, ni ha venido ni nada deseo que estés bien donde quiera que esté y si ya murió que Dios le tenga en su gloria y si vive pues sea feliz que esté a gusto tranquilito que se acuerde que tiene su hermana aquí y le entrego la luz para que esa luz le sirva para que piense que estoy aquí con vida (silencio)

Facilitadora: Gracias Aura. Sí Luz, perdón le dije Luz, Agripina

Ángel: Agripina, Agripina

Agripina: Yo me concentré en un sobrino que trabaja mucho y ocupa luz cada rato lo bajan del trabajo, lo castigan (no se entiende) pa que tenga luz, pa sus hijos, esposa no lo engañaron se divorciaron (silencio) te entrego luz. **baja mucho su voz**

Facilitadora: Gracias, yo también en solidaridad y además porque si lo quiero hacer, yo le quiero entregar ésta luz a una de mis hermanas, tengo ocho años sin verla vive en Nueva York, le quiero entregar ésta luz, para que esté iluminada para que no esté en tinieblas y siempre esté con luz, le entrego esta luz a mi hermana Meche.

Paz: Que Dios la bendiga

Facilitadora: Igualmente gracias, entonces ahora si nos ponemos de pie y en este, en este momento ya le entregue la luz a esa persona a la que yo quiero y que está ausente, ahora esta misma luz se la voy a entregar a uno de mis compañeros por haber vivido esta experiencia o por estar viviendo esta experiencia juntos como grupo ¿sí, quieren hacerlo?

Comentan algo pero no se entiende, se ríen

Ángel: Agripina no se está uno casando

Facilitadora: No, hay como alergia a eso de mi parte (risas)

Teresita: Cómo que se va pasan o qué

Facilitadora: No, cada uno por ejemplo: yo le voy a decir a Aura, Aura yo le entrego ésta luz (yo la recibo) en...agradecimiento por haberme dado la oportunidad de haber compartido hasta ahorita nueve sesiones con usted, de conocerla, de acompañarla y me llevo una gran riqueza suya entonces le entrego ésta luz por haber tenido esta experiencia juntas (gracias) se la entrego verdad y ya cada uno a quien quiere irle entregando esa luz y se vale digamos no nada más a una persona, lo ideal es a una y darle un mensaje decirle porque le entregamos la luz y sobre todo por esta experiencia de haber compartido y ya si le quieren decir algo más adelante

Teresita: Yo te entrego esta luz Luz por agradecimiento de que estamos aquí en el grupo y te estimo mucho y este te quiero también

Luz: gracias buena compañera, muchas gracias

Paz: (no se entiende) por agradecimiento de que estamos aquí , por habernos

conocido (no se entiende) lo que decía y yo también que Dios lo bendiga

Facilitadora: Si quieren de uno en uno para todos escucharnos perdón, para todos escucharnos Aura.

Ángel: Gracias igualmente, igualmente de todos sus problemas le resuelva, que Dios este con usted

Paz: Gracias

Facilitadora: Ahora sí Aura

Aura: Teresita darle gracias porque hemos estado todos estos días aquí reunidos y que no se nos olvide lo que hemos aprendido

Teresita: si gracias (silencio)

Luz: Yo le entrego ésta luz (Agripina, yo la recibo) y le doy muchas gracias a Dios por haber estado compartiendo y pues con Betty que no ha dado mucho y pues que nunca nos olvidemos que aunque sea en la calle que nos saludemos

Facilitadora: Gracias Luz

Agripina: Yo también le entrego ésta luz y que nos conocimos en el grupo de (voltea con el facilitadora para que le diga el nombre del grupo)

Facilitadora: De Desarrollo Humano

Agripina: Con Betty y que nos estimamos y que debemos ser amables entre nosotros y seguiremos con la amistad (Ángel rLuzte lo mismo que dice Agripina)

Ángel: Con la amistad igual y todo queriéndonos como compañeros y todo con respeto

Teresita: Yo te entrego esta luz Betty en agradecimiento de que nos disti pos una oportunidad de estar aquí contigo en lo Desarrollo humano y que siganos adelante que no nos, que nos desviemos de donde estamos y yo seguir yo seguiré contigo bueno todas seguiremos contigo adelante eh.

Facilitadora: Bien muchas gracias y esperemos que así sea y todo está en nosotros

Teresita: que sigamos adelante

Facilitadora: Esta es mía porque usted me la regaló (risas) gracias Teresita, a ver Ángel o quien va hablar

Ángel: Yo le entrego ésta luz con la amistad que tenemos aquí en el grupo, con Betty y todos que hemos estado muy bien platicando gustosamente, respetuosamente y ojalá y esa luz le ayude en todos sus problemas, en todo lo que tenga que hacer con sus hijos y su familia le ayude en todo

Luz: muchas gracias, gracias (silencio)

Facilitadora: Alguien quiere compartir o entregar más luz o ya así estamos bien.

Paz: Pues yo, yo les quiero dar gracias a todos ustedes, bueno primero le doy gracias a Dios porque Dios es el que pone los medios de que estemos y a ÉL es al único que tenemos que darle gracias veda, que Dios las bendiga a cada una si

Facilitadora: Gracias bueno con nuestra luz que nos quedamos, quieren apagarla o dejarla así encendida cómo ustedes se sientan a gusto nada más me da pendiente que no se me vayan a quemar

Risas y comentarios

Teresita: Me voy a tomar una foto con la luz

Ángel: *whisky, whisky*

Agripina: ¿Sí alcanza a salir Aura?

Facilitadora: Sí

Teresita: Qué bonito así en grupo, que nunca nos, que donde quiera que nos encontremos que nos saluden como compañeras que somos y ya que nos conocemos verdad, yo así con ella siempre nos encontramos nos damos abrazo y beso porque así estamos ya acostumbradas también con doña Paz, con Ángel también pero pos donde lo vemos por allá de vez en cuando, con esta Agripina también nomás la veo dondequiera, yo si la veo yo si donde quiera ando ayer anduve por tu calle pero no la ví, también con la señora yo siempre la veía pero como no la conocía, pero ya ahora si le voy a hablar (Facilitadora, a Luz) ya la conozco, pero antes siempre la veía y pos decía pues sabe está señora dónde vivirá yo la veía en misa, sabe dónde vivirá yo pensaba que vivía pa riba, pa allá pal cerro, cerro del cuatro pero p allá pa riba y ahora resulta de que vive pa acá pa bajo, ya ahorita ya sé ahora sí nomás que vive para allá

Paz: Es que eso es lo que debemos hacer

Luz: Aura por donde

Teresita: Que vive pa ca pa la Tuyucuata, no pues no está lejos de aquí nomas atraviesa uno el arroyito ese, que según es arroyito pero ya no es arroyito

Facilitadora: A ver seguimos en nuestro grupo

Teresita: Nos hablamos donde quiera bueno yo donde quiera que nos (no se entiende)

Facilitadora: Siente que de alguna manera le ha ayudado a esto, a ver Paz algo nos quiere compartir

Paz: yo pienso y yo creo, ustedes qué creen, que eso es lo que todo mundo deberíamos de hacer saludarnos, amarnos uno a otros verda uun, pues yo cuando voy con los hermanos de la Iglesia, que Dios te bendiga siempre, no ve cuando la veo ¡Adiós Tere y aah! Con gusto debemos de vernos, yo le doy gracias a Dios que Dios me ha dado ese amor, me han dicho Margarita traí penas y mírala, bueno mi carga es ligera en Cristo que me que me fortalece y me da paz y me guía es todo

Facilitadora: Gracias Paz, alguien más que nos quiera compartir cómo se siente o qué significó para ustedes esta experiencia (silencio) Ángel.

Ángel: Pues nos sentimos un poco así, un poco así con la luz con la luz, nos dio luz a nuestro corazón

Facilitadora: A usted le dio luz

Ángel: a mi corazón, mi alma así donde despierte ya más alumbrado más viendo a mis compañeros de grupo y a usted Betty donde ya me siento muy bien con eso y a concentrarme, me concentré en mi mamá más aparte en mis dos hijos que andan en peligro y pues que Dios los proteja, para que sigan adelante uno, una en sus estudios como otro en el trabajo que andan en peligro y pues que Dios los proteja más aparte los demás que andan también lejos y eso que Dios los proteja y los mismo aquí a mis compañeros de grupo que Dios los ilumine y les ayude en sus problemas a seguir adelante y también fuerzas y que nos libre

de los peligros

Aura: Gracias

Facilitadora: Gracias Ángel (silencio)

Teresita: Yo desde que entré al DIF, todavía no me tocaba pero me dieron licencia de entrar a un DI, porque como...por la diabetes es que tenía que hacer mucho ejercicio y del seguro me mandaron a un DI, y no me querían pero con un papel de allí pues ya me, me recibieron verdad y este ya de allí empecé a conocer mucha, muchas amigas muchas personas y luego pues ya de allí al seguro y pues ya me fui a otro más cercas y pos más gente y luego otro y pues no y ya ahorita conozco ya un montón de gente y donde que las veo, hay veces que ando en el centro o donde ando por allá o cuando vamos algún balneario que del Di es cuando pa allá van otras y hay mira acá andas y pos ando allá y saludo a uno y a otra hay porque todo el grupo anda allá, porque todo el grupo se juntan y pues ya uno bien contento ehí, pues es bonito la convivencia con la gente y que sepa uno pues desarrollarse ehí.

Facilitadora: Gracias Teresita

Agripina: Es bonito convivir

Facilitadora: Le gusta convivir Agripina

Agripina: Tener uno compañeras, como los vecinos, andar de visita no tanto, no tanto enfadar así un ratito platicar, saludarlas

Facilitadora: A usted esta dinámica le ayudó a eso, a darse cuenta

Agripina: Si, si a darme cuenta, me ayudó, me ayudó a estar mira aquí con mis

compañeras, con mi hermana, con mis sobrinos, mi hermana también ya es para el DIF, pero el hombre no la deja entrar, tiene un hombre muy trabajoso, un esposo que no le gusta compartir con ella y él, y ella pos si comparte con él todo y yo le batallo la veo que le sufre.

Facilitadora: La ve que perdón

Agripina: Que sufre

Facilitadora: Como que le angustia porque veo sus manitas como hacen aquí, sus deditos o que le pasa cuando se acuerda de eso

Agripina: Me da un coraje (Aprieta la mandíbula y cierra los puños)

Facilitadora: Le da coraje ahorita...

Agripina: Ahorita en la mañana en ese ratito le hablaron y fue a recogerla a *Washington* a la mujer y a mi hermana ni un ratito así la sube al carro y a la mujer esa si y por aquí vive abajito ya tiene siete años con ella y a mi hermana no le da para comer y sabe que siento digo vamos salte vámonos el déjalo hay que coma y pues es mi obligación y no la dejó ir, tiene su buen carro nomás para él lo tiene para darle gusto a la otra señora y a su esposa no, siquiera que no me casé, acá yo convivo con mis amigas me siento feliz se me olvida un rato todo

Facilitadora: Para usted es cómo encontrarle esa parte de no haberse casado, cómo sería cómo ser libre, por lo que dice que le gusta convivir, porque dice también qué bueno que no me casé

Agripina: Si qué bueno que no me casé para estar ahí encerrada con el hombre verdad, y acá ando yo, no tengo obligación ni de hijos ni de nada tengo sobrinos, hermanas y hermanos vivo feliz ahorita, yo vivía solita aparte pero mi hermana

vente, vente me invitó y yo ya me quiero ir mejor, no, no me haces falta, le hago falta, para las dos nos salimos los domingos las dos por eso le hago falta pa pasearla

Facilitadora: Y usted cómo se siente con eso

Agripina: cómo

Facilitadora: Cómo se siente con eso

Agripina: A gusto muy bien

Facilitadora: Si porque veo que le cambió su expresión al decir que salen a pasear juntas

Agripina: Salimos a pasear juntas, allá nos tomamos una nieve, nos metemos a Catedral, al Santuario de Guadalupe allá andamos viéndonos platicando nos venimos las dos (silencio)

Facilitadora: Muy bien, (silencio) Luz, qué le pasa con su velita ahí en las piernas, cómo la talla (Risas), qué nos quiere decir esa velita

Luz: Puesss si me dice mucho y espero pues que si sirva de algo, que si sirva, que si aiga servido de algo sirva porque si les digo yo si quisiera ver a no nomas a uno que ese si deberás no se acerca cuando viene (Agripina Tose no se entiende) pero el otro no se para y yo si quisiera yo verlo platicar con él, así está bien cerquitas arriba del cerro pero digo está bien cercas y bien lejos, y viven los dos allí el otro está como a tres o cuatro cuabras más arriba y no el domingo yo fui a invitarlo, fuera uno si pero el otro no porque no nos hablan, yo fui a invitar a varios de los hijos de los que más nos juntamos y fuimos al cerro, yo sentía que era el último o no sé y todavía estoy aquí, yo sentía que esa reunión iba a ser

pues es como la última porque ahorita por el sol, por eso digo último por el sol porque está ahorita muy fuerte y no hay sombra y yo les invité y no nada más el que vive allá arriba, pos allí vive y los otros y una hija y otra que viene de allá de allá del Aeropuerto y si vinieron y los otros no y a mí me dio mucho, mucho sentimiento, digo no los vuelvo a invitar y no los vuelvo y si me enojé y dije son hijos míos risas

Teresita: Hijos de su madre

Luz: Pero porqué no vienen, pues aquí estamos todos cerquitas, pero saben jamás ya sé con quién cuento , jamás los vuelvo a invitar porque se siente muy feo y si me da pena invitarlos porque pues van diciendo y en el cerro, en el cerro pues yo prefiero mil veces el cerro que el centro porque cuando voy al centro yo regreso con los ojos todos llenos como si tuviera arena de humo, pero allá en el cerro me siento muy a gusto será porque como yo soy del campo y me siento tan feliz y mi hijo que estaba allá sí notó sabe yo no sé que porque otro día me habló ama cómo está y yo bien y sí me preguntó en ese rato ¿ama se siente bien? Y yo le dije no hijo yo estoy muy bien hay porque estoy bien a gusto yo le veo la cara no sé cómo, sabe cómo me verían pues si se asustó luego se me bajo el azúcar sabe ando bien ella dijo endenantes hasta la mirada, la cara quien sabe cómo me verían y que dijiste esta viejilla ya se murió Risas

Facilitadora: Le gustaría hablar aquí a nosotros de su enojo para que no se quede con el

Luz: ¿Mande?

Facilitadora: Dice que no se atrevió a expresarle a su hijo su enojo, ¿le gustaría compartírnos a nosotros ese enojo?

Luz: No pues si me dio pues ya no tanto enojo pero sí mucho sentimiento, mucho

dolor y yo sentía acá, sentía ese dolor muy fuerte acá y yo decía pero porqué si no vinieron pues qué bueno que no vinieron se la pierden, ellos se perdieron, una hija decía ellos se la pierden ama, no saben de lo que se pierden de estar aquí cada quien lleva sus frijolitos y pues cada quien come y no quería comer, le dije no deja que vengan los demás y dice ¡ay está ama ni hubiera comido ya hasta estuviera toda atarantada!, **Risas** pero sí sentí muy bonito pues lo que yo viví ese día, fue una experiencia grande el ver cuáles hijos si se juntan si les podemos y cuáles hijos no, si se van al cerro uno dijo me quedo dormido, otro me dijo nadie aquí se va a ir conmigo y otro dijo no pude, todavía las mujer pues dice el marido si o no vas, pero son hombres, no hijo está bien que no vean pero no los vuelvo a invitar, no vuelvo a andarme apenando, pues si me da vergüenza, porque vamos al cerro y ay al cerro, sí vamos al cerro y digo pues ahorita si hace mucho sol pero yo llevo garritas que hago de pedazos así como sabanitas para ponerlas y mi hijo saca una lonota grandota y ahí hacemos de todo, cosemos elotes y asamos, asamos carne, llevamos frijolitos, bueno allí de todo hay y les digo yo se convive ya nos es por la comida es la convivencia de mis hijos de mis nietos y corren libre en el parque nomas uno los anda cuidando y no se vayan tan allá y ya se van y allí no corren en el cerro las criaturas y son felices y ya digo bueno pero ya me aplaqué y ahorita ya hasta que llueva y que esté verde entonces (hablan varios y no se entiende) cada año y me voy todos los domingos quisiera amanecer y despertarme allá para respirar aire puro, pero hasta que no hacen el favor de ir, un nieto del que vive allá arriba nos anda acarriando o uno u otro en una camioneta y vamos abuelitos vámonos y hay nos lleva ya seguido, yo les digo Diosito les pague son muy buenas gentes, pues también casi se criaron con nosotros, pero si se la pasa uno muy bien y no se siente uno el alejamiento el dolor del hijo, digo porque nos apartan porque ya estamos viejos, le digo a mi esposo será porque ya estamos viejillos pero si sirvemos todavía platicamos

Risas

Facilitadora: Cómo es ese dolor, descríbanos ese dolor del que habla

Luz: pues no, no se puede platicar yo digo es un dolor

Facilitadora: Dónde lo siente

Luz: Con detalles no se puede decir porque es acá dentro, no sabe, no sabe porque no sé, no tiene punta ni pies, es como una madeja pero es un dolor, es un dolor muy grande de que cuando un hijos, los hijos ya no quieren a sus papás porque ya está uno viejo, ya viejito y a veces les digo todavía el que está ahí con la muchacha y otro soltero y les digo no nos vayan a echar pa juera, (cambia tono de voz) ya no nos echen pa juera y luego le digo no y si nos echan yo me agarraba de y nos abrazamos tu papá y los dos juntos hechos bola así no nos pueden, pero si es feo, es muy triste, mucho dolor como le digo no se puede, no se puede explicar con detalles no, nomás es dolor esas experiencias muy feo

Facilitadora: Y dice que lo siente aquí (señala con su mano derecha el pecho a la altura del corazón)

Luz: Yo lo siento aquí, aquí adentro aquí está y de aquí pues no sale

Varios: hablan a la vez

Facilitadora: Dice que no le encuentra qué, ni salida, haber que opinan los demás, con lo que ella...

Paz: yo diría que si

Facilitadora: Cómo viven ustedes su dolor para ver si a ella le pueden...

Paz: Yo también con mis hijos también me lastiman, a veces que me agarro llorando si es lo posible pues me agarro llorando o primero me hincó cierro los ojos y me pongo a orar y le pongo eso al señor para que Dios, le toque su

corazón, Dios lo conmueva y a mí Dios me ha escuchado

Facilitadora: Y cómo se siente cuando hace eso

Paz: Este cerramos nuestros ojos, una vez, una vez el señor gracias a él, que me está escuchando, es para la honra y gloria de él, yo se lo digo yo este él me mostró como debo de orar me dijo asegúrate, así me dijo, asegúrate que tú puerta esté cerrada, porque yo me vine triste porque un hijo murió hace doce años, que en paz descanse, yo sufría mucho de verlo como tomaba y la mujer como lo hacía y esa y entonces íbamos como cuatro o tres personas al templo y ese día yo me vine triste yo decía cómo oro, hay señor cómo oro entonces ya llegué y ya me acosté y este y salí de mi cuarto, el señor me dio una revelación, salí de este costado y mi cuerpo es un cascara salí chiquita como de seis o siete años y yo salí de inferencia hínque mis pies y así y me dijo entonces oí una voz detrás de mí, una voz muy bonita muy finita que me dijo que procurara, así me dijo procura a que tú puerta no, perdón asegúrate que tú puerta esté cerrada, que estés bien cerrada y ya me pusiera a orar, me dijo cómo orar

Facilitadora: Entiendo que usted en la tristeza o el dolor lo, se apoya en orar

Paz: Si me pongo y me hinco cierro mis ojos, a y perdón y también me dijo que orara en el pensamiento sin hablar

Facilitadora: Y usted cómo se siente cuando lo hace

Paz: Bien a gusto, bien contenta, bien ligera

Facilitadora: Gracias Paz

Paz: Para honra y gloria de mi señor Jesucristo les di este testimonio, nomás me vi cuando salí, pero ya el señor no me dio la revelación cómo me metí pero ahí

estaba chiquita a un lado de mi cuerpo y como mi cuerpo era un cascarón

Facilitadora: Vio a su niña

Paz: Yo me vi y era una niña yo me vi y mi cuerpo como esto ahí tirado y se me hizo muy bonito porque también de atrás oí su voz

Facilitadora: Entonces entiendo que cuando siente tristeza o dolor lo encuentra en la oración el consuelo, gracias, alguien más que nos quiera compartir cómo vive su tristeza o su dolor para ver que le podemos aportar a Luz

Teresita: Es lo que dice Luz, que siente aquí aquella cosa pero ahí está, como dice no hay punta para que salga, como un pica hielo que salga ahí se queda porque no puede la genti sacarlo yo también así

Facilitadora: Usted también trae así un dolor

Teresita: Si y qué hago y pues digo sacarlo anda uno en una cosa y en otra y que quiere uno pero nomás no puede, así como decía Luz (silencio)

Facilitadora: A ver Aura, gracias Teresita

Aura: Pues yo digo mis tristezas mis cosas pues si que a veces dice uno no las puedo soportar, yo las vivo no sé cómo será la palabra, a lo mejor será resignación más o menos así las esa cosa así porque Dios nuestro señor me da un valor muy grande, cuando murió mi mamá, no grité, no ah desesperada no y tranquila, le lloré yo sabía que iba a ser raro, pero no así con mucho escándalo no y así toda mi familia que se ha ido yendo así, se me murió un hijo ya grande de treinta y algo treinta y tantos años y no me desesperé yo pienso que hasta mi familia piensa que no los quería, pero yo no sé porque estoy tranquila estoy no sé sin desesperación , así sin, sin muchos gritos, yo los siento pero no yo siento

pero tranquilizarla, yo solita me tranquilizo (silencio)

Facilitadora: Gracias, y esos dolores, ese dolor desaparece o ahí queda o cómo se siente

Aura: Pues yo le pido a Dios nuestro señor que me ayude que me de fuerza para aguantar y no lo guardo aquí, sino que se va

Facilitadora: cómo hace que se vaya, nos puede es muy interesante lo que nos comenta, sí existe, sí lo tengo pero...

Aura: No lo guardo, no lo guardo conmigo de decir yo lo traigo yo sé que esas cosa Dios nuestro señor nos manda las penas pero nos manda el consuelo no sé cómo será, él sabe cómo de que tiene uno la pena siente uno mucho dolor mucha angustia mucho de cómo decir no puedo aguantar ya tanto como lo de cuando mi hijo sentía yo una cosa como, pero al mismo tiempo yo me tranquilizaba porque decía donde él se fue ya no sufre ya no tiene dolor ninguno su cuerpo como aquí estaba sufriendo tanto y así como él se fue y ya fue un alivio para él también fue un alivio pa mi pena

Facilitadora; Sería como que a medida que usted contactó el dolor que él sentía aquí el sufrimiento, a esa medida usted descarga ese dolor y ese sufrimiento o cómo fue

Aura: Si, por ejemplo el muere muy tranquilizante, saber uno que ellos están bien, que cuando estaba aquí en este mundo, estaba sufriendo y yo sentía su sufrimiento

Facilitadora: O sea que sufría más cuando estaba el vivo...

Aura: Si porque yo sentía su dolor de él, su enfermedad y eso es debilidad para mí , saber que él está bien allá mejor que aquí, porque si él estuviera vivo del

tiempo que falleció a esta fecha cuanto (alguien tose y no se entiende) y eso también me da una tranquilidad, una calma una cosa bonita, igual con todos de mi familia que se han muerto también

Facilitadora: O sea a medida que usted, como le digo nuevamente contacta su dolor se da cuenta que la persona sufre y pasa otra parte a donde ya no sufre ya no sufre

Aura: Se me quita la angustia y el dolor de verlos enfermos de que si están en un hospital tener que ir a verlos yo todo tranquilo ya todo más calmado, ya en la noche a dormir a gusto porque cuando están, estás viendo que su familia está enferma ni tiene una tranquilidad para dormir despiertas y oye mamá cómo estará mi hijo, cómo amanecería a darme tiempo para ir a verlo al hospital, no duro mucho cuando se fue, pero también una sobrina también hace poco se nos falleció e igual también, ella sí estuvo mucho tiempo en el hospital, la daban de alta y duraba tres o cuatro días en su casa y ocho o quince días en el hospital y así estaba por eso cuando ella murió todo más tranquilo ya se fue ya no está sufriendo su mamá ya no tenía que estarse yendo a estar con ella allí y luego a mi no me dejaban quedarme ahí con ella porque decían no usted ya no (no se entiende)

Facilitadora: Gracias Aura entonces veo que su dolor ha sido por pérdidas y al mismo tiempo le ha fortalecido el darse cuenta que ya no sufren, veo acá por ejemplo en Luz es de que yo creo que es hasta cierta impotencia de los tengo cerca porque la veo que como cierta angustia de que los tengo cerca y a la vez tan lejos...

Aura: Y luego pensando también en que mi hermano está tan lejos y que no sé de él eso es más angustioso porque está aquí en este mundo y no sé de él, porque no tengo razón de él y sí está bien o está mal sólo Dios sabe cómo está y es lo más doloroso eso porque no sé ni cómo estará vivirá o no vivirá en cambio ya cuando mueren ya esta

Facilitadora: Ya sabe dónde está, sería como la incertidumbre de no saber

Aura: Usted qué piensa de eso estaré bien o estaré mal

Facilitadora: No pues más bien es cada quien sus sentimientos, digamos porque como dice usted, yo prefiero por ejemplo en su caso, no es que prefiera, el dolor es mucho dolor y tristeza la pérdida, pero también es consuelo el ver que ya no sufren y consuelo porque ya vi donde está y entiendo que en el caso de su hermano esa angustia de la que usted habla por la incertidumbre dónde está vive o muere en fin, es lo que yo veo, lo que yo entiendo de lo que me comparte. Cómo se siente Aura en habernos externado esto de su hermano, ya que le entregó la luz

Aura: Me siento de (no se le entiende) de ver pensado que cómo se presentó la ocasión de que yo pensaré en él, siempre pienso en él pero no así de fuerte y de que le entregue la luz y todo a él

Facilitadora: Logró verlo...

Aura: Pues no...

Facilitadora: Imaginárselo o su silueta

Aura: imaginarlo nada más una imaginación muy herrada porque como hace tantos años treinta y tantos años ya

Facilitadora: Si hace bastantes años

Aura: y luego que no hay nadie que me diga mira está bien, algún familiar que estuviera allá con él, está solo

Facilitadora: Cómo se sintió ahorita que le entregó la luz

Aura: Pues lo sentí como con una esperanza de algo

Facilitadora: Mire que interesante con esperanza

Aura: Esperanza no sé

Facilitadora: Cómo ve esto Luz de lo que nos comparte Aura, de que dice una esperanza

Luz: Pues así llegar, llegar y también

Facilitadora: Le dice algo?

Luz: Si y tengo la esperanza de que algún día venga mi hijo y que yo lo vea bien, con esto como que sí sentí un acercamiento y como que si (Alguien tose y no se entiende) más que nada nuestro corazón (no se escucha) no es que sea rico pero sí gana muy bien si tiene dinero y pos uno que ya no tiene dinero y pues uno ya viejillo a mí que no me de nada yo lo quiero es a él

Teresita: Si digo como hiju que dijiera voy a llevarle a mi mamá, esto verdad algu, algu o un regalito, que dice ya quisiera que viniera y que no me de algu

Luz: Ya quisiera ese es el pleito de que yo le estiré la mano a este a yo le pedí dinero es que como quien dice el nos echo pa juera, el nos trajo del rancho y nos metió a la casa y compró terreno y lo fincó y pues ya cuando se vendió animales nosotros le trajimos dinero, pero dice que no que nomás le dimos cien pesos y nosotros no nos acordamos nadie se acuerda mi esposo no se acuerda cuánto dinero y no nos acordamos.

Teresita: Cien pesos no serán cien mil

Luz: No tan allá, pero si le dimos algo y ya pues después cuando ya nos hecho de allí pa juera, yo también me quise regresar y le dije déjanos regresar porque me fui con una hija y no, no, no pegó (Se ríe) ya vimos que estorbábanos no nos hablaba ya nadie y nosotros sin saber (no se entiende) dónde no fue bien triste muy doloroso, entonces ya no pues mi yerno uno de mis yernos es el que se preocupa mucho por nosotros y ya le mando decir que fuera hablar con los otros hijos y fueron y no nosotros no y ya le dijo que no digo no, no se pueden regresar devuelta aquí, dijo él no, la puertas se cerró y yo todavía le dije dejanos regresar mientras tenemos unos centavitos para poder comprar un lotecito dar un abono, y le dije préstame allí yo hago un tejaban con cobijas y haber qué, con plásticos, y dijo “la calle les queda grande, la calle es muy grande para ustedes” (todos hacen expresiones corporales) y ya no pues entonces nomás un tiempo dejanos regresar aquí “no la puerta se cerró ahorita que salieron la puerta se cerró y además yo voy a poner chapas nuevas” unas chapotas muy grandes que puso, (el grupo vuelve hacer expresiones) bueno nos salimos y ya mi Yerno por eso venimos a dar aquí, mi Yerno andaba fincando ahí ya le dijo préstame, no te presto cómo le voy a prestar “van a meter esos señores grandes allí la casa no está habitable” y dijo no liace y le dijo préstamela es que ya los tengo en la calle y ya él nos prestó Dios le pague y ya de allí pues ya como eran dos hijos solos, pero le entraron al vicio y ya se regresaron y el les hablo y les dijo no, aquí se van a poner las pilas van a trabajar y yo le hable a mi hermano y me va a vender la casa y ya dieron la mitad cada uno y mi hija la que es religiosa dio, la madre superiora es su amiga y le dio pa que nos diera pa comprar allí y por eso estamos en la casa, sino yo ya me hubiera muerto (no se entiende) si, si bendito sea Dios, y estoy tan a gusto, pero tan a gusto y en el otro lado vivía mi nuera y me pasaba y me odiaba porque iba a misa, vieja santurrona a mi no me gusta ir al templo porque van al templo y llegan a la casa escupiendo sangre yo no entendía porque me decía eso hasta después ya (no se entiende) yo ya a las

diez de la mañana ya estaba en el templo porque había oración, me quedaba bien, estaba en medio de dos templos, sería un pecado que no fuera y a mí me gustaba ir a misa y ibanos, ella cuando me fui con mi hija, me dijo mijo respete porque ella es viuda, era viuda, respete su casa era una viudita y su casa es sagrada, como creen que yo iba a vivir allí si yo soy pecadora soy mala y refundida hasta el rincón, tenía que pasar por su puerta de ella y luego a veces me abría la puerta de muy mala gana, abría la puerta y se metía a su cuarto uy no yo no sabía qué hacer y si me quito los zapatos pues es sagrado ahí, y siempre de puntitas pues entro Diosito cómo le hago no pues ya nos salimos pero dos semanas nomás duramos, hay yo les digo como aguanté, cómo Dios es tan grande nos dio la casa a medias mi esposo no quería, él dice qué ganas, qué ganas con estarte preocupando, cuando vas , sacatis algo, pues yo me acosté a dormir y ya cuando amaneció en la casa, no, no él no salía nomas se dormía y yo hay Diosito pos danos una casita prestada chiquita, pos nos dio una casita chiquita ahí estamos vivo muy a gusto y ya con la nuera esa que no podía ni ver ahora ya viene y nos abrazamos y nos besamos y ya nos queremos viene hay de vez en cuando (no se entiende) ella tenía su casa y la hija de ella viene muy de vez en cuando, aunque sepa que estamos malos nunca nos ha hablado por teléfono, está muy retirada pero está muy unida con ella, el sábado pasado tuvo una quinceañera, no pos me dice mi nuera no haga de cuenta de ricos, pero no los invitó a todos los hermanos, no está bien con todos los hermanos, nomás es esa hermana y al otro dos hermanos nada más les dio invitación y si un fiestonon, y si pues tiene dinero, y tiene buen dinero él, pero yo no se lo envidio, yo no se lo envidio, y ni quiero que me de yo nomás quiero que el venga, porque se me figura que si nos da un dinero yo no, no lo puedo agarrar, porque cuándo yo le estire la mano no me dio nada y yo lo ocupaba y ya ahorita pues tenemos frijolitos, pa que queremos dinero y estamos bien, no pero si me dio mucho sentimiento, no puede uno sacarlo no puede uno así como allá, aquí está (se oprime el pecho con la mano a la altura del esternón y del corazón)

Facilitadora: ¿Aquí en el pecho?

Luz: Aquí hecho bola, (se vuelve a oprimir el pecho y hace un suspiro fuerte) hecho bola

Facilitadora: Cómo podríamos hacer para sacarlo

Luz: Pos no yo creo que no sale

Facilitadora: Y si le hace así (hago como si lo arrancara del pecho con las manos)

Teresita: Es como el hijo de la cobija verdad, (Luz, andele) qué ingratos son algunos, de tantos y luego dicen que tiene uno muchus hijos, que qué bueno verdad, pero si tiene muchus es igual y si tiene poquitos es lo mismu

Luz: Pues con uno y es malu, pues con ese

Paz: Ahorita que aiga modo le voy a decir una cosa

Facilitadora: A ver a quien le quiere decir algo a mí o a Luz

Paz: A todos, hace, hace muchitos años este yo tenía un hijo en Estados Unidos y duro, duro seis años, entonces yo todavía no sabía nada, pero yo pienso que Dios me dio a revelar esto entonces había una hermana, que me dijo porque yo no sabía de mi hijo y era una tristeza así como, cómo esta Luz, entonces me dijo que le pidiera en nombre de nuestro señor Jesucristo, dame razón de mi hijo, dice llorando o como usted quiera y yo pos ni modo yo creo en el señor, discúlpeme entonces yo se lo estoy diciendo si quieren eda (Facilitadora: veo que ellas lo están recibiendo) si, yo lo pedí entonces había veces que yo me agarraba llorando y yo decía señor dame razón de mi hijo, en el nombre de nuestro señor Jesucristo dame razón y luego vino un muchacho y fue por él,

entonces cuando ya regresó mi hijo vino y cuando ya llego mi hijo dijo que él me escuchaba, él a mi me escuchaba que yo hablaba y yo también lo escuché una vez, el día de los muertos en la mañana iba mi hija que todavía no se casaba íbamos y entonces, entonces que oigo amá y dije yo le voy a preguntar qué fue lo que oí, que oiste Elena a Ricardo me dijo ey, entonces fue el día de los muertos y yo así le estaba pidiendo al señor que en el nombre de nuestro señor Jesucristo me diera razón de mi hijo a donde estuviera y a mi hijo de su madre y pos por la gracia de Dios, el Señor me lo trajo y él me dijo que había veces que estaba acostado y me oía hablar y que despertaba y decía ay no estoy con mi mamá y pos verda.

Facilitadora: Gracias (silencio) Cómo se siente Luz

Luz: Pos igual, pero con esperanza

Facilitadora: Con esperanza...

Teresita: Y vive por aquí su hiju

Luz: Aquí por la ocho de julio, tres cuabras arriba, esta cerquitas pero lo siento tan lejos, tan lejos.

Agripina: Hijos ingratos verdad

Luz: Si

Agripina: Esta duro verdad

Facilitadora: muy difícil

Teresita: Y él tiene muchos hijos

Luz: No nomás tiene cuatro

Teresita: Pos con esos cuatro vas a ver

Luz: Yo le pido tanto a Dios que no, que dolor, mucho dolor, no, nomás tiene cuatro y el más grandecillo debe tener como 20 ó 21 y es bien borracho, bien drogadicto, no estudio no quiso estudiar y el era, era de los borrachos y yo les digo a mis hijos, como me los trataba no es grosero así muy con palabras de que no valían nada y digo pues si valen (nos interrumpen para sacar algo del salón)

Facilitadora: Bueno como ya estamos acercándonos a la hora este...(voces)
Ángel

Ángel: Yo digo una cosa, aquí todos nosotros tenemos muchas cosas, problemas con nuestros hijos, con nuestra familia pero también acordémonos que estamos en un valle de lágrimas, ese valle de lágrimas sufre, sufrimos todos, ricos pobres y de todo hay nadie se escapa de este valle de lágrimas, que más unos porque tienen mucho dinero otros que no tenemos, otros ni pa comer pero de todos modos en ese valle de lagrimas estamos aquí nosotros, hay que buscar una solución, salir sacar aquello aquel dolor por ejemplo yo así cuando hay alguna cosa dann me duelo el corazón y digo ya paso algo, ya paso algo, entonces pos hay que hacer una oración hay que concentrarse a Dios y ya al rato ya no lo siento el dolor, se te quita el dolor pero siempre y cuando hay que concentrarnos y buscar una solución aquello, porque desgraciadamente nuestros hijos andan en peligro nuestras hijas y uno también anda en peligro y a veces ve uno a nuestro prójimo que está enfermo que ya le mocharon un pie a nuestro prójimo y es nuestro propio pie nuestra propia carne entonces aquí es nuestro valle de lágrimas y este valle de lágrimas al rato nos vamos a ir a otro mundo cómo será quien sabe

Facilitadora: A ver por lo que dice valle de lágrimas, cuando hay lagrimas luego que sucede

Ángel: Pues lágrimas de dolor

Facilitadora: Si, vienen las de dolor y después de que salen las lágrimas de dolor...

Ángel: Las lágrimas de dolor vienen las angustias y esa angustia hay que tratar de controlarla, hay que tratar de que se salga esa angustia por un momento

Facilitadora: Que se salga...

Ángel: Que se salga un momento y ya este pos proseguir la vida y ya lo que Dios, lo que sea su voluntad, porque no sabemos lo que vaya a venir más adelante

Facilitadora: entiendo que en usted por ejemplo estaba lágrimas de dolor, las lágrimas de dolor también le ocasionan angustia y a medida de que entendí que saca esa angustia cómo se queda ya usted

Ángel: Saco esa angustia haciendo una oración pidiéndole a Dios y ya se me quita el dolor

Facilitadora: Se le quita el dolor...

Ángel: Porque cuando yo veo a alguien que le pasó algo o algo así siento angustia y siento dolor también entonces ya pues debo de buscar la solución y digo cómo lo hago, una enfermedad, cuando yo traigo una gripa pos busco la solución de buscar algo con que aliviarme así igual

Facilitadora: Y también busca usted cuando son sus dolores sus penas morales,

también les encuentra trata de buscarles de encontrarles...

Ángel: Si le busco aunque se sufre, hay que buscarles, hay que buscar para estar un ratito a gusto y esperar los demás dolores, las demás angustias, lo que está pasando en la vida no sabe uno lo que está pasando en la vida más adelante

Facilitadora: Si lo veo con cara de angustia que le pasa ahorita con su angustia

Ángel: No pos es que yo como le digo yo soy muy tonto, tonto porque me preocupo por mi prójimo, me preocupo de que fíjate de que a fulano hay mira esto ya si tengo oportunidad voy a visitarlo y ya me llega esa angustia me llega ese dolor por mi prójimo y ya hay de todo, si me invitan a una fiesta, pues vámonos a por ejemplo usted nos está invitando a un paseo que bueno pero en ese paseo podemos juntarnos y seguimos platicando así este convivir como estamos aquí, cómo ven aquí ya despejado todo no estamos encerrado como cuando estamos aquí en el DIF, pues ya despejado todo ya más a gusto

Facilitadora: O sea serías como que a usted a medida de que se despeja o comparte su dolor, su preocupación o su angustia ¿eso le ayuda a usted?

Ángel: Uju, si me ayuda es bonito salir un poco y descansar un poco mientras llegan otras preocupaciones, otro dolor, porque eso nunca se va acabar hasta que nos vamos al otro mundo, yo digo que la muerte es natural

Teresita: Es natural pero ya no nos vemos a los compañero aquí pos allá pos sabe, yo creo que está muy bonito, dice mi hermana pos cómo nos vemos si nos entierran allí y nos remachan bien ya no nos salemos (Risas)

Agripina: Que allá es muy bonito, mi papá cuando murió aquí en Guadalajara y allá en Zacatecas tenía su hermana la más mayor y entonces que andaba ella muy rara, limpiando la ropa y que decía que andaba allí ella viendo sus macetas

sus plantas y cuando llega mi papá y le habla hermana, ¡ay compadre! ¿Cómo estás? Que lo saluda y pues vengo a invitarte que allá donde estoy yo es un lugar muy bonito, dice vengo a invitarte dice ay mamá porque no lo pasó lo hubieras invitado a almorzar ya en ella sabía que había muerto mi papá dice que ella no sabía y entonces dice porque no lo pasó a almorzar tanto que le gusta el atole y chilaquiles y mire sin pensar había pues en una volteada que me di ya cuando voltie ya no estaba, pero me vino a invitar que a donde él vive que está muy bonito y se estaba tomando un gajo de una naranja y se le atoró el gajo y se ahogó y digo vino por ella verdad, se la llevó ni hizo cama ni nada andaba caminando mi tía y se la llevó

Teresita: Dijo una amiga que ella se cayó de las escaleras y estaba esperando bebé y entonces cuando se cayó pues perdió a su bebé y que estaba en terapia intensiva y que la tenían con agujas por aquí y por acá y decía ya me voy igual y dice pero qué bonito iba que subiendo una escalera y que se miraba allá muy azul muy bonito, pajaritos y quien sabe que tantas cosas miraba ella y que subió otra escalera y más bonito y que ella decía ay qué bonito todo era bonito ahorita que llegue allá arriba y que en el último escalón se trompezó y fue cuando despertó y estaba toda cómo le quiero decir toda entubada pero que ya iba ella, pues ya se iba a morir pero en el último escalón se trompezó y ya no se murió pero estaba cuando se vio tofa entubada

Facilitadora: Cómo que no le tocaba verdad

No se entiende hablan a la vez

Luz: De esa hija que les digo que me fui a vivir mi Yerno que le digo me decía es que la quiero a usted como mi mamá y ya se murió se cayó de una, andaba trabajando y se cayó pa bajo y se murió antes me decía sí yo me muero primero yo vengo a decirle como está allá arriba en el cielo y sí usted se muere primero viene y me dice pero me cumple y nunca ha venido, ni lo sueño.

Facilitadora: Bueno está riquísima la plática (risas) y ya casi es hora de cerrar el tema. Gracias por compartírnos,

Luz: No nos queremos ir

Facilitadora: Si hoy no nos queremos ir vedad

Teresita: Y ya es la última

Facilitadora: No nos falta otra el lunes, el lunes nos falta y ya este, cómo se van cómo se quedan, cómo se sienten

No se entiende hablan a la vez

Teresita: Vámonos el lunes al paseo pues, ya estando fuero nos juntamos y nos vamos

Facilitadora: Sí después ahorita se ponen de acuerdo no para la fecha, pero si el lunes sería todavía reunión, si...

Teresita: Pero ya pal viernes me voy a Talpa y yo vengo

Agripina: Pensé que ya se había ido, supe que se voltió un camión y yo falte que allí aiga venido Teresita, Santo Dios, Santo Juez, Santo Omnipotente

Teresita: Sí por hora que me vaya rezan mucho por mí, pa que nos vaya bien porque en un camión nomás yo voy de acá, yo me voy con gente de Santa María

Agripina: Yo decía ay ojalá que no aiga venido en ese camión Teresita

Facilitadora: No gracias a Dios aquí la tenemos, a ver entonces este...

Paz: este lunes no

Facilitadora: Ahorita seguimos con avisos, ahorita me gustaría como cerrar el tema, este ya no dispersarnos mucho, me da mucho gusto que por un lado estamos sedientos de ser escuchados y de compartir y que sea un grupo que cada vez está más unido eso me da mucho gusto y este ya nada más para concluir si me gustaría que me así brevemente este me digan qué aprendieron, cuál fue su aprendizaje, cómo se van, cómo se quedan, qué aprendieron del grupo, qué aprendieron de la dinámica, así muy brevemente cada uno y luego ya cerramos nuestro tema y ya podemos seguir con varios les parece, nada más así por el orden, quién quiere hablar

Paz: Me voy contenta , me voy contenta por este tiempo que tuvimos y se me hizo muy cortito

Facilitadora: se le hizo muy cortito

Paz: Si puede seguir viniendo con nosotros aquí la esperamos (le acentúo con la cabeza y con una sonrisa)

Facilitadora: Con qué se queda de esta sesión de este día

Paz: Yo me quedo con todo lo que estuvimos aprendiendo

Facilitadora: Qué es todo, así concretamente...

Paz: Pues cada día que estábamos, estuvimos cómo le diré, pues estuvimos unidas, yo estuve contenta, me sentí muy contenta y por escuchar a mis compañeras a mis compañeros, lo que cada quien traíamos y pues yo me voy

más ligerita porque yo les comparto mis penas y por escucharme, por escucharme cada una, mis problemas y pues aquí la llevo, en mi corazón

Facilitadora: Me lleva en su corazón, yo también se queda aquí conmigo, ya cada uno se queda en este corazón, a ver si no se hace muy grandote

Paz: Por amable y bonita

Facilitadora: Gracias, con mucho gusto vengo aquí a compartir con ustedes

Paz: Me gustó mucho su vestido también su color

Facilitadora: Gracias, Aura la escuchamos

Aura: Yo me siento muy a gusto y me voy muy contenta porque me escucharon, porque compartí mis sentimientos y todo estuvo muy bien, todo, todo

Facilitadora: Qué le gustó más ahora de la sesión

Aura: De la sesión, de todas las sesiones me encantaron, me voy muy agusto muy contenta con todo lo que aprendimos

Facilitadora: A ver un aprendizaje que haya tenido hoy

Aura: Pues lo que compartimos de nuestros sentimientos, de nuestras preocupaciones (silencio)

Facilitadora: Sería el compartir

Aura: El compartir y deshacernos de algunas cosas que nos preocupaban, que nos dolía, que nos estaban mortificando, de eso me voy contenta tranquila agusto

Facilitadora: Sintió que se deshizo

Aura: Sí, y es todo

Facilitadora: Gracias Aura

Teresita: Pues yo también me voy muy contenta por todo lo que aprendí, de ti Betty y de mis compañeras y de que me escucharon también, porque pos aquí es donde uno va a dejar todo, de no más no sacamos como dice Luz, no sacamos lo que traemos allí pero pos de lo demás todo está bien, de lo que aprendimos y de lo que nos escucharon.

Facilitadora: A mí se me ocurre algo, sí quieren lo hacemos todos, hagan de cuenta ahorita con lo que dicen que siente que su dolor está aquí en el pecho, si lo agarramos así, lo vamos a empuñar así fuerte, fuerte y luego lo vamos a soltar, ¿sí les parece?, a ver pero vamos a sentir que realmente lo sacamos así a ver, quien quiera hacerlo en especial así, yo lo voy agarrar, lo voy a sacar, lo comprimo, lo comprimo, lo comprimo, lo comprimo, lo comprimo, lo comprimo y zasss, otra vez otra vez, otra vez pero primero sentamos dejándolo, si es que todavía queda, a ver lo voy agarrar y lo voy a sacar, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo saco, lo saco, lo saco, lo saco, lo retiro y zaz lo aviento, si

Grupo: Siii, siii (se ríen)

Facilitadora: ¿Queda más todavía de ese dolor, cómo andan?

Luz: Pos no como que sí sentí, como que exploto algo

Facilitadora: ¿Hacemos una tercera?

Grupo: uy si, siiii

Facilitadora: ¿Así cada quién ubique dónde siente su dolor, a lo mejor si es una pierna si es un, en dónde sienta su dolor cada quien sí, a ver, lo agarramos fuerte, fuerte lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo comprimo, lo saco y zazzzo, sí

Teresita: Se nota que no tiene nada (risa)

Aura: Gracias a Dios, le agradezco a mi padre Dios que ya no lo tengo, ni preocupación ni mortificación...

Teresita: Hay que bueno yo sí, tengo cuatro hijos dejados, como no voy a tener preocupación de todas las tardes llegan dos, porque uno si tiene casa, pos mi hija allí está, allí la tengo, pero los otros dos llegan de la calle y nomas peliándose no pos que tú no pones, pos que tú tampoco y no una pura peliadera, y todo eso yo lo agarro y desde ayer les di platica y que cada quien haga su comidita y cómasela no y como yo tengo que hacer parél, pos no le hagas, no pero que es rehue..., déjalo que sea hue... si no quiere comer, que no coma por hue... pero has nomás pa ti, luego hace una cazuelona y uno no se la acaba y quiere que uno haga las cosa y yo voy a hacer cosa por cosa y llega ella y pica y pica así lo que sea, jitomates, cebolla, chilis y pa mi todo en revuelta, no pos no

Facilitadora: Va hacer que se nos antojen los nopalitos

Grupo: si (risas)

Facilitadora: A ver regresando este cómo se quedaron

Teresita: Pos bien, ya un poquito mejor, ya saque un poquito de acá (toca su pecho con la mano) un poquito, no todo

Facilitadora: O sea le duele...

Teresita: Si porque hay siente uno muy triste con eso de los hijos, mayormente los dejados, el matrimonio de un dé repente no

Facilitadora: Y teresita cómo se queda

Teresita: Pos horita ya me siento bien, pero pos llego a la casa y otra vez lo mismo, cuando voy a trabajar hay veces que no quisiera ni llegar, pero tengo que llegar pos es mi casa verdad pos ni modo

Facilitadora: Recordando que nos compartió Luz y se me hizo muy interesante y muy profundo lo que un día nos dijo no sé si recuerden que dijo “salió una y entro otra, la que salió venía muy enojada y muy triste y ahorita ya voy a regresar diferente” se acuerda...

Luz: A sí, venía enojada conmigo misma, traía el azúcar bien alto, comí un chocolate tenía mucho coraje...

Facilitadora: Y ahorita cómo se siente con la experiencia, el haber estado aquí, ahorita cómo se queda

Luz: Pues sí me siento un poco contenta, pero como dicen ella llega uno a la casa y se encierra uno llega allí y la tristeza y el dolor vuelve otra vez, pero si digo yo si me voy con esa cosa de tener una vela, la luz luego la experiencia de ella y de ella de que ella decía que son seres que no son insensibles, solamente que así son, porque mi esposo así es...

Agripina: Mi mamá también así era

Luz: Y yo al contrario siempre, siempre era muy sensible para todo, todo me lo guardo, me lo dejo el dolor, pero ahorita me fui con esa cosa tan bonita que me dieron con las velas, yo me voy para trabajar cuando me llegue la tristeza, si a veces que me agarro llorando mejor viendo la luz y que me de fuerza y pidiéndole mucha a Dios que si mis hijos regresen al menos más el que está más perdido, ¡que un día regrese! (con voz) pero sí aprende uno mucho, yo he aprendido mucho de todos, si me ha dado, como a veces si me siento triste pos me acuerdo de aquí, y pues ya se me va aquello en lugar de seguir triste pos aunque sea dijo una señora hago una mueca de sonrisa y cambio mi cara, si es bonito, si me ha gustado mucho, ahora me invitaba mi hija, me hablaba ama vengase ahí la espero en ocho de julio para ir a la exposición de las plantas al centro y le dije no es que tengo que ir a la plática, (no se le entiende) nada pero yo quiero, y a ver si me hubiera ido no hubiera aprendido estos valores y me voy contenta, bien contenta

Facilitadora: Entiendo cómo que se va con luz, con mucha luz

Luz: Sí, con esa luz y esa esperanza, esa esperanza de que (no se le entiende)

Facilitadora: Cómo le hace sentir que va con esa luz, que lleva, qué usted es una luz y que lleva una esperanza

Luz: que llevo una esperanza de que un día, pues dicen que la esperanza muere al último, yo esa esperanza nunca la voy a dejar ya, un día si no viene, pero yo sigo con la esperanza, sigo con la esperanza esperándolo lo esperé nueve meses y ahora sabe cuántos años lleva ya (le da risa) haber cuantos años se harán

Facilitadora: Agripina, cómo se queda, qué se lleva, cómo se siente

Agripina: Muy tranquila, con la luz y nuestra santidad trae luz

Facilitadora: Mire lo relacionó, coincide el día que él viene y también...

Agripina: Sí, traí y luego aquí hubo luz, muy bonito, yo me sentí bien tranquila hasta creo que me alivié

Luz: También se le salió poquito el dolor

Teresita: sí poquito (risas)

Facilitadora: ¿Agripina sintió que se alivió?

Agripina: Si, sentí un alivio, un alivio

Facilitadora: Veo que con el ejercicio que hicimos porque veo que le hace igual

Agripina: Si mejoría, mejoría que saqué, lo estrellé en el piso, lo saqué y mucho que aprendí de mis compañeras y compañero

Facilitadora: Bien muchas gracias Agripina. Ángel así brevemente cómo se queda, cómo se va

Ángel: Pus bien, yo sentí muy bien que mi alma se abrió a la luz, se abrió a la luz y sentí luego, luego la luz para ver más y para solucionar más los problemas y también pos sentí muy bonito que brillaba una luz de esperanza, una luz de solución, una luz de seguir adelante, sentí muy bien la luz y también eso de (señala con sus manos el desprenderse de algo) porque yo padezco un poco de los huesos pero verdad, pero tomo uno que otro medicamento, me calma pero ya es la edad ya hay que reconocer que es la edad, de todos modos hay soluciones para eso y hay que salir adelante y eso es todo

Facilitadora: bueno si no tiene algo. Aura hace un momento

Aura: Yo nomás les quería compartir que yo tengo dos hijas separadas, tengo cinco pero dos de ellas son las que están separadas, pero yo veo que como que es un poco de consuelo saber que en su tiempo de estar con sus esposos, era más el sufrimiento que ahora que están solas, entonces yo eso me da un alivio, un consuelo de saber que estaban mal cuando estaban con ellos, ahora que están solas están sufriendo de otra forma están sacando sus hijos adelante, yo no sé si será mejor cuando estaban con ellos que sufrían también o ahora que están sufriendo por sacar sus hijos adelante, yo siento que están mejor ahora pero no sé que será mejor, de una de ellas el esposo es muy tomador y eso durante muchos años le mortificó mucho y ahora con la mortificación de que tiene que trabajar y estar sola y la otra porqué tiene sus hijos y los tiene que sacar adelante y el esposo no le ayuda para nada ahora las veo más tranquilas ahora que están solas porque será

Facilitadora: Habrá que preguntarles a ellas, es muy interesante

Teresita: Va a ser alma de Dios para mí

Facilitadora: Me permiten poquito, para dar por terminada nuestra sesión y ya si gustan podemos seguir pero hasta aquí ya sería, alguien más que quiera compartir ya para cerrar, entonces aquí los espero el lunes y pues me gustaría que se llevaran esa luz para ustedes mismos y para con quien quieran compartirla.

Apéndice 5. Bitácora de la sesión 9

Primavera 2012

Taller “De primavera en mi invierno”

Datos de identificación

Facilitadora: Beatriz Sandoval Álvarez

Fecha: 23 de marzo de 2012

Horario: 10:00 a 12:00 horas

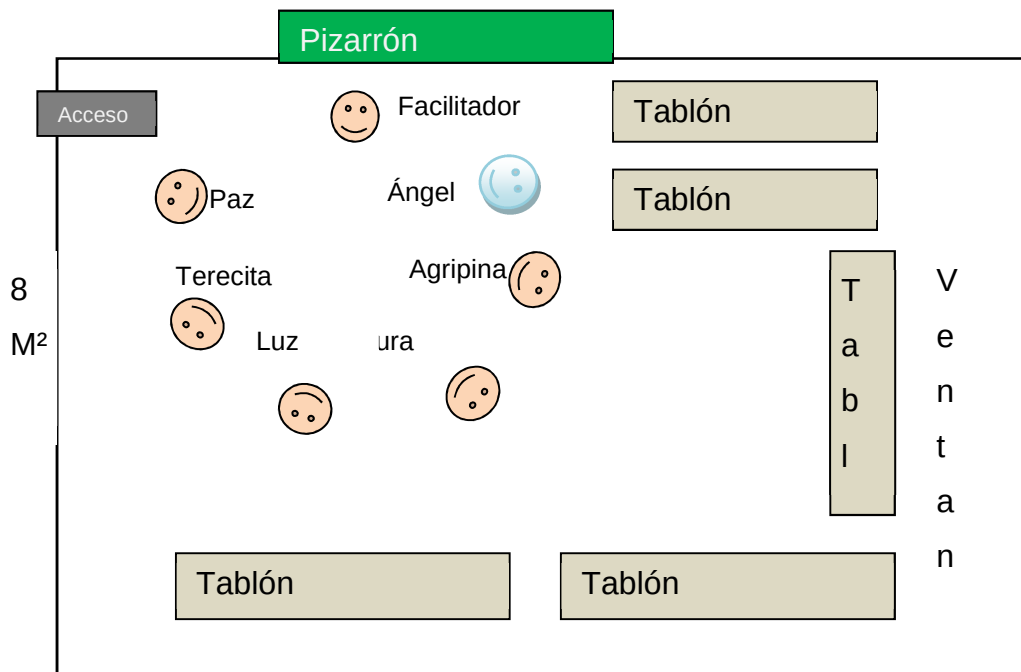
Lugar de intervención: Centro de Desarrollo Comunitarios (DIF)

Domicilio: San Isidro No. 87, Colonia Nueva Santa Maria Municipio de Tlaquepaque, Jal.

Condiciones y contexto del lugar: Salón de aproximadamente 32 M². Lo utilizaban para diferentes eventos y como bodega, guardaban las despensas que entregaban, ropa y artículos que recibían en donación para ayuda del centro. Con cinco tablones que utilizan como mesas de trabajo, 10 sillas y un pizarrón.

Fotografías de la sesión

Espacio físico: Croquis ubicación de los participantes y el facilitadora



4 M²

1. Propósitos y actividades planeadas para la sesión

Nombre de la sesión: “Yo comparto esta luz con...”

Tiempo de la sesión: 2 horas

Temas:

- a) Bienvenida y se les preguntó cómo se sintieron durante la semana.
- b) Ejercicio de contacto con la respiración e invitarlos a la ubicación del aquí y el ahora y relajación
- c) Dinámica. “Yo comparto esta luz con...”
- d) Facilitar a los integrantes al compartir en grupo su experiencia sobre la dinámica.
- e) Invitar a los participantes a qué expresaran cómo se sintieron en la sesión, cómo se quedaban, qué aprendieron de sí mismo o del grupo.
- f) Cierre de la sesión, agradecer su presencia e invitarlos a la próxima sesión del lunes.

Bibliografía:

Biskarra, Karmelo (2005). Encrucijada emocional, Desclée De Brower. España.

Fuente bibliográfica o electrónica de la dinámica a utilizar

Consideré importante crear las condiciones para que los integrantes pudieran llevar a la vida diaria y compartir con los seres que los rodean los aprendizajes de las diferentes sesiones, o sea que la luz que han encontrado en ellos la irradien en su entorno.

Propósitos de la sesión:

- a) Propiciar que se sintieran recibidos y atendidos

- b) Tratar de ubicar a los integrantes en el momento presente y propiciar la relajación física.
- c) Propiciar que se sintieran seres con luz propia y que la puedan compartir con el otro, además de acortar distancia con una persona ausente y que les era significativa.
- d) Facilitar a los integrantes sobre la dinámica “Yo comparto esta luz con...” y recabar evidencias de sus experiencias y descubrimientos.
- e) Invitar a los integrantes a compartir cómo se quedaban, qué aprendieron de sí mismos o del grupo y recordar la fecha de la próxima reunión y agradecer su participación.

Actividades de aprendizaje:

- a) El facilitadora recibió, agradeció la presencia a los integrantes y preguntó cómo se sintieron durante la semana.
- b) El facilitadora los invitó a realizar un ejercicio de contacto consigo mismos a través de la respiración y los guió para contactarse con las partes de su cuerpo y sus órganos los invitó a darse cuenta cómo se sentían y a moverse en el caso que lo desearan o a relajarse.
- c) El facilitadora invitó a los integrantes a participar en la dinámica “Yo comparto esta luz con...)
- d) Estimuló a los participantes a compartir en grupo su experiencia de la dinámica, acompañó y facilitó las experiencias o participaciones.
- e) Recabó evidencias de las experiencias, asimismo preguntó a los integrantes cómo se quedaron o qué aprendieron de sí mismo y del grupo, qué se llevaban.
- f) Grabó toda la sesión, tomó fotografías de los momentos más relevantes, agradeció la asistencia de los participantes, los despidió y solicitó su presencia a la próxima sesión.

Experiencia estructurada: “Yo comparto esta luz con...”

a) Propósitos:

- Crear las condiciones para que los integrantes compartieran sus aprendizajes con las personas que los rodean.
- Acortar distancia y el acercamiento con el ser ausente y que les era significativo.
- Recabar evidencias de las participaciones.
-

b) Tiempo: 40 minutos

c) Tamaño del grupo: 6 personas

d) Lugar: Salón con sillas en forma de círculo

e) Material: Velas y cerillos

f) Desarrollo:

- I) El facilitadora colocó una vela encendida al centro del círculo le entregó una vela apagada a cada uno y los invitó a contactar o traer a la mente a una persona ausente que les o significará algo en su vida, cuando cada quien estuvo preparado se puso de pie encendió la vela en la luz que estaba en el centro, presentó ante el grupo a la persona ausente y expresó “yo comparto esta luz con... que está en...”, en un tercer momento se colocó frente a un compañero y le dijo “Yo comparto esta luz contigo por haber tenido ésta experiencia juntas o juntos” y así sucesivamente hasta que todos compartieron su luz.
- II) El facilitadora invitó a los integrantes a compartir en grupo su experiencia y qué les significó.
- III) Se recabaron evidencias de las experiencias en grupo

Material didáctico y recursos: Dos grabadoras de audio, cámara fotográfica, galletas, yogurt y paletitas de dulce.

2. Trabajo Realizado

Llegué a las instalaciones del Centro de Desarrollo Comunitario, a las 9: 45 a.m., confirmé con la encargada el lugar donde se impartió el taller, acomodé las sillas en forma de círculo, en conjunto con los integrantes que ya habían llegado. Se inició la sesión 12 minutos después de la hora señalada, dando margen a que se incorporaran los compañeros que faltaban.

Se inició dándoles la bienvenida y se les preguntó cómo se sintieron durante la semana, enseguida hicimos un ejercicio para establecer el contacto con la respiración, con el cuerpo en general, de relajación y de tratar de centrarnos en el aquí y el ahora.

Se continuó con la dinámica “Yo comparto esta luz con...”, al terminar cada integrante compartió su experiencia en grupo y narró la historia de él y su relación con el personaje ausente y que hizo presente en ese momento al compartir su luz. La mayoría se abrió a compartir su experiencia y sus narraciones fueron extensas, se percibe la necesidad de ser escuchados y la confianza y respeto que hay entre los integrantes para abrirse a compartir.

A medida que dos integrantes expresaron sentir un dolor adentro en el pecho y que no encontraban cómo sacarlo, por no tener como punta o ni pies ni cabeza, sentí angustia de que se quedaran con ese dolor atorado e impotencia de no tener las más habilidades para acompañar este tipo de casos y se me vino a la mente tratar de sacar ese dolor simulando que lo arrancábamos con las manos y presionarlo fuertemente con las manos y soltarlo con fuerza hacia el piso, al mismo tiempo simular aventarlo con fuerza por la boca, como si lo vomitáramos. Fue muy notorio el cambio físico de todos los integrantes, como si de la rigidez y angustia pasaran a la flexibilidad, a la libertad e incluso Agripina dejó de toser y pudo compartir con más libertad, al igual que Ángel como que contacto un poco con sus sentimientos, normalmente comparte desde la razón y poco deja hablar al corazón.

Siento que se lograron los propósitos de la dinámica y de la sesión, algunos de los integrantes evidenciaron sentirse luz para sí mismos y llevarla a su entorno. Pude palpar el gran avance en la apertura al grupo para compartir sus experiencias, al grado que tendían a extenderse en la narración de la experiencia. Asimismo expresaron de diferentes maneras las ventajas de pertenecer a este grupo y en cierta forma la petición para que se les continúe acompañando.

3. Cambios observados en los participantes

Nota: Se marca de color azul la comunicación no verbal

Hora	Transcripción / Observación	Inferencia
1	Facilitadora: Para los que son creyentes les quise traer una velita que	
2	está bendita, hagan de cuenta que va a ser un sirio, ésta velita nos va	
3	a dar luz sí, ¿qué significa para cada quien la luz? (Facilitadora, BSIS9,	
4	23 mar/2012, 1-4)	
5		
6	Ángel: La luz es Jesús (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 6)	
7		
8	Teresita: Para tener luz pa siempre (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 8)	
9		
10	Ángel: Es el bien la luz (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 10)	
11		
12	Dinámica “Yo comparto esta luz con...”	
13		Lo hace como en oración y con mucha fe
14	Facilitadora: “Yo comparto esta luz con...”puede ser un hermano un	
15	hijo, este un nieto, mamá, papá, suegra, el suegro, amigo etc., voy a	
16	imaginar cómo es ella o él, a medida que ya contacte esa persona y	
17	que logre tenerla en frente de mí, puede ser que esa persona me diga	
18	algo o yo le diga algo, va a tomar luz de ahí y entonces le va a ofrecer	
19	esa luz a esa persona (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 14-19)	
20		
21	Paz: Yo te doy la luz Félix. para que la veas la sientas a donde quiera	
		Expresa como si realmente tuviera a su mamá frente a él y también

22	que andes día y te acuestes con la luz (Cierra los ojos y levanta la vela	como si estuviera
23	encendida, silencio) (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 22-23)	
24		
25	Ángel: Yo me concentré en mi jefecita (cierra los ojos y toma la vela	
26	con las dos manos y la eleva hace cambios de voz) tú no te preocupes,	
27	yo estaré bien y cada y cuando voy a venir a verte pero que esté bien,	
28	consérvate bien y sigue adelante, que la luz te siga alumbrando y te	
29	siga cuidando y te de vida hasta que Dios quiera, gracias mamá que tú	
30	me conservaste la vida, tú me diste la vida y aquí estoy visitándote,	
31	viéndote que Dios te cuide y que también te cuide mucho mi hermana,	
32	y que tengas siempre la luz, que nunca se te acabe la luz que Dios lo	orando y como
33	decida (silencio) (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 27-35)	
34		
35	Teresita: Yo me concentré en mi hermana que está tan lejos y enferma	
36	y le tengo esta luz pa salir adelante, ella conmigo y yo con ella y que	
37	Dios le mande su alivio, es todo.	
38		
39	Luz: Pues yo me concentré en dos hijos que están cerca y están bien	
40	lejos de nosotros, nosotros familia, nosotros papás, que no se	
41	acuerdan de nosotros y yo les entrego esta luz pa que vean que y no	
42	se hagan los tontos que ya no estamos, que ya nos enterraron no es	plegaria.
43	cierto todavía estamos aquí yo les pido que vengan aunque sea una	
44	sola vez y platicar yo con ellos y también les pido perdón si a caso los	
45	ofendí, les pido perdón y quiero verlos aunque sea una vez eso sería	
46	todo (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 42-49)	
47		
48	Aura: Yo me concentré en un hermano que tengo muy lejos ausente	
49	hace muchos años, poco más de 30 que no lo veo y no sé de él y no	
50	sé, estaba en Ensenada la última vez que supe de él y ya no he vuelto	
51	a saber de él, ni ha venido ni nada deseo que estés bien donde quiera	
52	que esté y si ya murió que Dios te tenga en su gloria y si vive pues sea	

53	feliz que esté agusto tranquilito que se acuerde que tiene su hermana	
54	aquí y le entrego la luz para que esa luz le sirva para que piense que	
55	estoy aquí con vida (silencio) (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 51-58)	
56		
57	Agripina: Yo me concentré en un sobrino que trabaja mucho y ocupa	
58	luz, cada rato lo bajan del trabajo, lo castigan (no se entiende) pa que	
59	tenga luz, pa sus hijos, esposa no, lo engañaron se divorciaron	
60	(silencio) te entrego luz. baja mucho su voz	
61		
62	Facilitadora: Ahora esta misma luz se la voy a entregar a uno de mis	
63	compañeros por estar viviendo esta experiencia juntos (Facilitadora,	
64	BSIS9, 23 mar/2012, 66-67)	
65		
66	Tere: Yo te entrego esta luz Luz por agradecimiento de que estamos	
67	aquí en el grupo y te estimo mucho y este te quiero también (Tere,	
68	BSIS9, 23 mar/2012, 70-72)	
69		
70	Luz: gracias buena compañera, muchas gracias (Luz, BSIS9, 23	
71	mar/2012, 74)	
72		
73	Paz: (no se entiende) por agradecimiento de que estamos aquí , por	
74	habernos conocido (no se entiende) lo que decía y yo también que	
75	Dios lo bendiga (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 77-79)	
76		Voltea con la
77	Ángel: Gracias igualmente, igualmente de todos sus problemas le	intensión de que
78	resuelva, que Dios este con usted (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 81-82)	la apoye con el
79		nombre del taller
80	Aura: Teresita darle gracias porque hemos estado todos estos días	Como si
81	aquí reunidos y que no se nos olvide lo que hemos aprendido (Aura,	estuviera
82	BSIS9, 23 mar/2012, 85-86)	haciendo oración
83		

84	Luz: Yo le entrego ésta luz (Agri, yo la recibo) y le doy muchas gracias	
85	a Dios por haber estado compartiendo y pues con Betty que nos ha	
86	dado mucho y pues que nunca nos olvidemos que aunque sea en la	
87	calle que nos saludemos (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 89-92)	
88		
89	Agripina: Yo también le entrego ésta luz y que nos conocimos en el	
90	grupo de (voltea con el facilitadora)	
91		
92	Agripina: Con Betty y que nos estimamos y que debemos ser amables	
93	entre nosotros y seguiremos con la amistad (Ángel rLuzte lo mismo	
94	que dice Agripina)	
95		
96	Ángel: Con la amistad igual y todo queriéndonos como compañeros y	
97	todo con respeto (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 102-103)	
98		
99	Tere: Yo te entrego esta luz Betty en agradecimiento de que nos disti	
100	pos una oportunidad de estar aquí contigo en lo Desarrollo Humano y	
101	que siganos adelante que no nos desviemos de donde estamos y yo	
102	seguir yo seguiré contigo bueno todas seguiremos contigo adelante eh	
103	(Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 105-109)	
104		
105	Facilitadora: Bien muchas gracias y esperemos que así sea y todo está	
106	en nosotros (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 111-112)	
107		
108	Teresita: que sigamos adelante	Teresita
109		comparte su
110	Facilitadora: Esta es mía porque usted me la regaló (risas) gracias	empatía y
111	Teresita, a ver Ángel o quien va hablar	simpatía por los
112		integrantes del
113	Ángel: Yo le entrego ésta luz con la amistad que tenemos aquí en el	grupo y de cómo
114	grupo, con Betty y todos que hemos estado muy bien platicando	los veía antes y

115	gustosamente, respetuosamente y ojalá y esa luz le ayude en todos	cómo los ve y siente ahora
116	sus problemas, en todo lo que tenga que hacer con sus hijos y su	
117	familia le ayude en todo Facilitadora: Bien muchas gracias y	
118	esperemos que así sea y todo está en nosotros (Ángel, BSIS9, 23	
119	mar/2012, 119-124)	
120		
121	Luz: muchas gracias, gracias (silencio) (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 127)	
122		
123	Facilitadora: Alguien quiere compartir o entregar más luz o ya así	
124	estamos bien (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 130-131)	
125		
126	Paz: Pues yo, yo les quiero dar gracias a todos ustedes, bueno primero	
127	le doy gracias a Dios porque Dios es el que pone los medios de que	
128	estemos y a ÉL es al único que tenemos que darle gracias veda, que	
129	Dios las bendiga a cada una sí (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 111-112)	
130		
131	Teresita: Qué bonito así en grupo, que nunca nos, que donde quiera	
132	que nos encontremos que nos saludemos como compañeras que	
133	semos y ya que nos conocemos verdad, [...] yo así con ella siempre	
134	nos encontramos nos damos abrazo y beso porque así estamos ya	
135	acostumbradas también con doña Paz, con Ángel también pero pos	
136	donde lo vemos por allá de vez en cuando, con esta Agripina también	
137	nomás la veo dondequiera, también con la señora yo siempre la veía	
138	pero como no la conocía, pero ya ahora si le voy a hablar a	
139	(Facilitadora, a Luz) ya la conozco, pero antes siempre la veía y pos	
140	decía pues sabe está señora dónde vivirá yo la veía en misa (Tere,	
141	BSIS9, 23 mar/2012, 139-141)	
142		
143	Paz: Es que eso es lo que debemos hacer (Paz, BSIS9, 23 mar/2012,	
144	152)	
145		

146	Facilitadora: Gracias Paz, alguien más que nos quiera compartir cómo	
147	se siente o qué significó para ustedes esta experiencia (silencio) Ángel	
148	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 155-156)	
149		
150	Ángel: Pues nos sentimos un poco así, un poco así con la luz con la	Ángel
151	luz, nos dio luz a nuestro corazón (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 159-	normalmente
152	160)	habla incluyendo
153		a los demás
154	Facilitadora: A usted le dio luz (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 163)	Lo invito a hablar
155		de él, de manera
156	Ángel: A mi corazón, mi alma así donde despierte ya más alumbrado	individual
157	más viendo a mis compañeros de grupo y a usted Betty donde ya me	
158	siento muy bien con eso, me concentré en mi mamá más aparte en mis	
159	dos hijos que andan en peligro y pues que Dios los proteja, para que	
160	sigan adelante, más aparte los demás que andan también lejos y eso	
161	que Dios los proteja y lo mismo aquí a mis compañeros de grupo que	
162	Dios los ilumine y les ayude en sus problemas a seguir adelante y	
163	también juerzas y que nos libre de los peligros (Ángel, BSIS9, 23	
164	mar/2012, 166-171)	
165		
166	Facilitadora: Muy bien, (silencio) Luz, qué le pasa con su velita ahí en	Observo su
167	las piernas, como la talla (Risas), qué nos quiere decir esa velita	postura y sus
168	(inclina su cabeza y fija la mirada en la vela y la frota en sus piernas a	movimientos y
169	la altura de las rodillas, uno de sus pies lo tiene doblado y el otro	sin saberlos
170	encima, como sujetándolo para que no se mueva) (Facilitadora, BSIS9,	interpretar, me
171	23 mar/2012, 176-178)	doy cuenta que
172		algo le sucede,
173	Luz: Puesss si me dice mucho y espero pues que si sirva de algo, que	mientras
174	si aiga servido de algo sirva porque si les digo yo si quisiera ver nomas	exponen los
175	a uno que ese si deberás no se acerca cuando viene (Agripina Tose no	demás, le doy
176	se entiende) pero el otro no se para y yo si quisiera yo verlo platicar	voz, para que
		expresé su
		sentir.

177	con él, así está bien cerquitas arriba del cerro pero digo está bien	
178	cercas y bien lejos, y viven los dos allí el otro está como a tres o cuatro	
179	cuadras más arriba y no el domingo yo fui a invitar a varios de los hijos	
180	de los que más nos juntamos y fuimos al cerro, yo sentía que era el	
181	último o no sé y todavía estoy aquí, yo sentía que esa reunión iba a ser	
182	pues es como la última [...]porque ahorita por el sol, y no, nada más el	
183	que vive allá arriba, pos allí vive y los otros y una hija y otra que viene	
184	de allá de allá del Aeropuerto y si vinieron y los otros no y a mí me dio	
185	mucho, mucho sentimiento, digo no los vuelvo a invitar y no los vuelvo	
186	y si me enojé y dije son hijos míos risas (Luz, BSIS9, 23 mar/2012,	
187	197)	
188		
189	Tere: Hijos de su madre (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 200)	
190		
191	Luz: Pero porqué no vienen, pues aquí estamos todos cerquitas, pero	
192	saben jamás ya sé con quién cuento , jamás los vuelvo a invitar porque	
193	se siente muy feo y si me da pena invitarlos porque pues van diciendo	
194	y en el cerro, en el cerro pues yo prefiero mil veces el cero, será	
195	porque como yo soy del campo y me siento tan feliz y mi hijo que	
196	estaba allá sí notó, porque otro día me habló ama cómo está y yo bien	
197	y sí me preguntó en ese rato ¿ama se siente bien? Y yo le dije no hijo	
198	yo estoy muy bien hay porque estoy bien agusto “yo le veo la cara no	
199	sé cómo”, sabe cómo me verían pues si se asustó, luego se me bajo el	
200	azúcar sabe ando bien ella dijo endenantes hasta la mirada, la cara	
201	quien sabe cómo me verían y que dijiste esta viejilla ya se murió	
202	(Risas) (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 202-213)	
203		
204	Facilitadora: Le gustaría hablar aquí a nosotros de su enojo para que	
205	no se quede con el (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 216-217)	
206		
207	Luz: ¿Mande? (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 220)	

208		
209	Facilitadora: Dice que no se atrevió a expresarle a su hijo su enojo, ¿le	
210	gustaría compartírnos a nosotros ese enojo? (Facilitadora, BSIS9, 23	
211	mar/2012, 222-223)	
212		
213	Luz: No pues si me dio pues ya no tanto enojo pero sí mucho	A medida que
214	sentimiento, mucho dolor y yo sentía acá, sentía ese dolor muy fuerte	observo que
215	acá y yo decía pero porqué si no vinieron pues qué bueno que no	conforme va
216	vinieron se la pierden, ellos se perdieron, una hija decía ellos se la	expresando, va
217	pierden ama, no saben de lo que se pierden de estar aquí cada quien	cambiado sus
218	lleva sus frijolitos y pues cada quien come y no quería comer, le dije no	posturas, la dejo
219	deja que vengan los demás y dice ¡ay está ama ni hubiera comido ya	que se extienda
220	hasta estuviera toda atarantada!, Risas pero sí sentí muy bonito pues	en la narración
221	lo que yo viví ese día, fue una experiencia grande el ver cuáles hijos si	
222	se juntan si les podemos (interesamos) y cuáles hijos no, [...] si se van	
223	al cerro uno dijo me quedo dormido, otro me dijo nadie aquí se va a ir	
224	conmigo y otro dijo no pude, todavía las mujer pues dice el marido sí o	
225	no vas, no hijo está bien que no vengan pero no los vuelvo a invitar, no	
226	vuelvo a andarme apenando, pues si me da vergüenza, [...]porque	
227	vamos al cerro y ay al cerro, y les digo ya se convive ya nos es por la	Hasta cuando
228	comida es la convivencia de mis hijos de mis nietos quisiera amanecer	escucho la
229	y despertarme allá para respirar aire puro, pero hasta que nos hacen el	grabación y por el
230	favor de ir, un nieto del que vive allá arriba nos anda acarriando o uno	tono de voz cómo
231	u otro en una camioneta y vamos abuelitos vámonos y hay nos lleva ya	de suplica y con el
232	seguido, yo les digo Diosito les pague son muy buenas gentes, pues	antecedente que
233	también casi se criaron con nosotros, pero si se la pasa uno muy bien y	tengo de esta
234	no se siente uno el alejamiento el dolor del hijo, digo porque nos	experiencia, me
235	apartan porque ya estamos viejos, le digo a mi esposo será porque ya	doy cuenta del
236	estamos viejillos pero si sirvemos todavía platicamos (Risas, a medida	sentimiento oculto
237	que comparte va cambiando sus expresiones, mueve sus pies, hace	de Luz, el miedo a
238	contacto con el piso con ambos, levanta la cabeza y su mirada es	que los vuelvan a
		echar de su casa.

239	hacia el frente) (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 226-236, 239-240, 248-251)	
240		
241	Facilitadora: ¿Cómo es ese dolor?, describanos ese dolor del que	
242	habla (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 111-112)	
243		
244	Luz: pues no, no se puede platicar yo digo es un dolor (Luz, BSIS9, 23	
245	mar/2012, 260)	
246		
247	Facilitadora: ¿Dónde lo siente? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 263)	
248		
249	Luz: Con detalles no se puede decir porque es acá dentro, no sale, no	
250	sale porque no sé, no tiene punta ni pies, es como una madeja pero es	
251	un dolor, es un dolor muy grande de que cuando un hijos, los hijos ya	
252	no quieren a sus papás porque ya está uno viejo, ya viejito y a veces	
253	les digo todavía el que está ahí con la muchacha y otro soltero y les	
254	digo no nos vayan a echar pa juera, (cambia tono de voz) ya no nos	
255	echen pa juera y luego le digo no y si nos echan yo me agarraba de y	
256	nos abrazamos tu papá y los dos juntos hechos bola así no nos	
257	pueden, pero si es feo, es muy triste, mucho dolor como le digo no se	
258	puede, no se puede explicar con detalles no, nomás es dolor esas	
259	experiencias muy feo (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 266-277)	
260		
261	Facilitadora: Y dice que lo siente aquí (señala con su mano derecha el	
262	pecho a la altura del corazón) (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 279)	
263		
264	Luz: Yo lo siento aquí, aquí adentro aquí está y de aquí pues no sale	Cuando me expresa
265	(Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 283)	esto Luz, me siento
266		como con
267	Grupo: hablan a la vez	impotencia y
268		angustia, por sentir
269	Facilitadora: Cómo viven ustedes su dolor para ver si a ella le	de momento cómo
		continuar, reflejando
		para que ella logre

270	puede...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 288)	contactar ese dolor y
271		lo deje fluir,
272	Paz: Yo también con mis hijos también me lastiman, a veces que me	aprovecho para
273	agarro llorando si es lo posible pues me agarro llorando o primero me	darle voz al grupo
274	hincó cierro los ojos y me pongo a orar y le pongo eso al señor para	
275	que Dios, le toque su corazón, Dios lo conmueva y a mí Dios me ha	
276	escuchado (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 291-295)	
277		
278	Facilitadora: Entiendo que usted la tristeza o el dolor, se apoya en orar	
279	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 297)	
280		
281	Paz: Si me pongo y me hincó cierro mis ojos, a y perdón y también me	
282	dijo que orara en el pensamiento sin hablar (Paz, BSIS9, 23 mar/2012,	
283	300-301)	
284		
285	Facilitadora: Entonces entiendo que cuando siente tristeza o dolor lo	
286	encuentra en la oración el consuelo, gracias, alguien más que nos	
287	quiera compartir cómo vive su tristeza o su dolor para ver que le	
288	podemos aportar a Luz (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 304-307)	
289		Sube un poquito mi
290	Tere: Es lo que dice Luz, que siente aquí aquella cosa pero ahí está,	angustia al darme
291	como dice no hay punta para que salga, como un pica hielo que salga	cuenta que ya son
292	ahí se queda porque no puede la gente sacarlo yo también así (Tere,	dos personas con
293	BSIS9, 23 mar/2012, 310-313)	situaciones
294		parecidas
295	Facilitadora: Usted también trae así un dolor (Facilitadora, BSIS9, 23	
296	mar/2012, 315)	
297		
298	Tere: Si y qué hago y pues digo sacarlo anda uno en una cosa y en	
299	otra y que quiere uno pero nomás no puede, así como decía Luz	
300	(silencio) (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 318-319)	

301		
302	Facilitadora: A ver Aura, gracias Tere (Facilitadora, BSIS9, 23	
303	mar/2012, 322)	Empezó a bajar mi
304		angustia
305	Aura: Pues yo digo mis tristezas mis cosas pues si que a veces dice	
306	uno no las puedo soportar, yo las vivo no sé cómo será la palabra, a lo	
307	mejor será resignación más o menos así las esa cosa así porque Dios	
308	nuestro señor me da un valor muy grande, cuando murió mi mamá, no	
309	grité, no ah desesperada no y tranquila, le lloré yo sabía que iba a ser	Me siento con más
310	raro, pero no así con mucho escándalo no y así toda mi familia que se	claridad
311	ha ido yendo así, se me murió un hijo ya grande de treinta y algo	
312	treinta y tantos años y no me desesperé yo pienso que hasta mi familia	
313	piensa que no los quería, pero yo no sé porque estoy tranquila estoy	
314	no sé sin desesperación , así sin, sin muchos gritos, yo los siento, pero	
315	no, yo siento pero tranquilizarla, yo solita me tranquilizo (silencio)	
316	(Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 325-336)	
317		
318	Facilitadora: Gracias, y esos dolores, ese dolor desaparece o ahí	
319	queda o cómo se siente (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 339-340)	
320		
321	Aura: Pues yo le pido a Dios nuestro señor que me ayude que me de	Trato de resumir lo
322	fuerza para aguantar y no lo guardo aquí, sino que se va (Aura, BSIS9,	que Aura comparte
323	23 mar/2012, 343-344)	
324		
325	Facilitadora: Cómo hace que se vaya, nos puede, es muy interesante	
326	lo que nos comenta, sí existe, sí lo tengo pero...(Facilitadora, BSIS9,	
327	23 mar/2012, 347-348)	
328		
329	Aura: No lo guardo, no lo guardo conmigo de decir yo lo traigo yo sé	
330	que esas cosa Dios nuestro señor nos manda las penas pero nos	
331	manda el consuelo no sé cómo será, él sabe cómo de que tiene uno la	

332	pena siente uno mucho dolor mucha angustia mucho de cómo decir no	
333	puedo aguantar ya tanto como lo de cuando mi hijo sentía yo una cosa	
334	como, pero al mismo tiempo yo me tranquilizaba porque decía donde él	
335	se fue ya no sufre, ya no tiene dolor ninguno su cuerpo, como aquí	
336	estaba sufriendo tanto y así como él se fue y ya fue un alivio para él	
337	también fue un alivio pa mi pena (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 351-360)	
338		
339	Facilitadora: ¿Sería cómo que a medida que usted contactó el dolor	
340	que él sentía aquí y el sufrimiento, a esa medida usted descarga ese	
341	dolor y ese sufrimiento o cómo fue? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	
342	362-364)	
343		
344	Aura: Si, por ejemplo él muere muy tranquilizante, saber uno que ellos	
345	están bien, que cuando estaba aquí en este mundo, estaba sufriendo y	
346	yo sentía su sufrimiento (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 367-369)	Hago un resumen
347		sobre lo que nos
348	Facilitadora: O sea que sufría más cuando estaba él	comparte
349	vivo...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 372)	Aura y retomo el
350		caso de Luz
351	Aura: Si porque yo sentía su dolor de él, su enfermedad y eso es	
352	debilidad para mí , saber que él está bien allá mejor que aquí, porque	
353	si él estuviera vivo del tiempo que falleció a esta fecha cuanto (alguien	
354	tose y no se entiende) y eso también me da una tranquilidad, una	
355	calma una cosa bonita, igual con todos de mi familia que se han	
356	muerto también (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 375-380)	
357		Aura me da luz para
358	Facilitadora: O sea a medida que usted como le digo nuevamente	continuar con Luz
359	contacta su dolor, y se da cuenta que la persona sufre y pasa a otra	
360	parte a donde ya no sufre, ya no sufre usted...(Facilitadora, BSIS9, 23	
361	mar/2012, 383-385)	
362		

363	Aura: Se me quita la angustia y el dolor de verlos enfermos de que si	
364	están en un hospital tener que ir a verlos yo todo tranquilo ya todo más	
365	calmado, ya en la noche a dormir a gusto porque cuando están, estás	
366	viendo que su familia está enferma ni tiene una tranquilidad para	
367	dormir, despiertas y oye mamá cómo estará mi hijo, cómo amanecería	
368	a darme tiempo para ir a verlo al hospital (Aura, BSIS9, 23 mar/2012,	
369	388-393)	
370		
371	Facilitadora: Gracias Aura entonces veo que su dolor ha sido por	
372	pérdidas y al mismo tiempo le ha fortalecido el darse cuenta que ya no	
373	sufren. Veo acá por ejemplo en Luz yo creo que es hasta cierta	
374	impotencia de: los tengo cerca, porque la veo que como con cierta	
375	angustia de que los tengo cerca y a la vez tan lejos...(Facilitadora,	
376	BSIS9, 23 mar/2012, 396-401) ojo	
377		
378	Aura: Y luego pensando también en que mi hermano está tan lejos y	
379	que no sé de él eso es más angustioso porque está aquí en este	
380	mundo y no sé de él, porque no tengo razón de él y sí está bien o está	
381	mal sólo Dios sabe cómo está y es lo más doloroso eso porque no sé	
382	ni cómo estará vivirá o no vivirá en cambio ya cuando mueren ya esta	El grupo muestra su empatía por Luz
383	(silencio) ...(Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 403-408)	
384		
385	Facilitadora: Ya sabe dónde está, sería como la incertidumbre de no	
386	saber (silencio) ...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 411-412)	
387		
388	Aura: Usted qué piensa de eso estaré bien o estaré mal (Aura, BSIS9,	
389	23 mar/2012, 414)	
390		
391	Facilitadora: No pues más bien es cada quien como vivimos nuestros	
392	sentimientos, [...] no es que prefiera, el dolor es mucho dolor y tristeza	A medida que me vuelve a expresar
393	la pérdida, pero también es consuelo el ver que ya no sufren y	

394	consuelo porque ya vi donde está y entiendo que en el caso de su	que aún persiste el
395	hermano esa angustia de la que usted habla es por la incertidumbre	dolor y que está
396	¿dónde estará vive o muere? en fin, eso es lo que yo veo, lo que yo	hecho bola, siento
397	entiendo de lo que me comparte (silencio) ¿Cómo se siente Aura en	que va a ser difícil
398	habernos externado esto de su hermano, fue a quien le entregó la luz?	que lo pueda sacar o
399	...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 417-425)	dejar fluir, pero ya no
400		me siento con
401	Aura: Me siento mucho mejor de ver pensado que cómo se presentó la	angustia, pero sigo
402	oportunidad de que yo pensaré en él, siempre pienso en él pero no así de	inquieta de qué
403	fuerte y de que le entregué la luz y todo a él (Aura, BSIS9, 23	hacer
404	mar/2012, 428-430)	
405		
406	Facilitadora: ¿Imagínárselo o su silueta? ...(Facilitadora, BSIS9, 23	
407	mar/2012, 433)	
408		
409	Aura: imaginarlo nada más pero una imaginación muy lejana porque	
410	con tantos años treinta y tantos años ya (silencio)(Aura, BSIS9, 23	
411	mar/2012, 436-437)	
412		
413	Facilitadora: Si hace bastante ...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	
414	440)	
415		
416	Aura: y luego que no hay nadie que me diga mira está bien, algún	
417	familiar que estuviera allá con él, está solo (Aura, BSIS9, 23 mar/2012,	Paz aprovecha para
418	443-444)	hacerme la invitación
419		a que los siga
420	Facilitadora: ¿Cómo se sintió ahorita que le entregó la luz?	acompañando
421	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 447)	
422		
423	Aura: Pues lo sentí como con una esperanza de algo (Aura, BSIS9, 23	
424	mar/2012, 450)	

425		
426	Facilitadora: Cómo ve esto Luz de lo que nos comparte Aura, de que	
427	dice una esperanza (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 453.454)	
428		
429	Luz: Pues así llegar, llegar y también (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 456)	
430		
431	Facilitadora: ¿Le dice algo? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 459)	
432		
433	Luz: Si y tengo la esperanza de que algún día venga mi hijo y que yo lo	
434	vea bien, con esto (señala la vela encendida) como que sí sentí un	
435	acercamiento y como que si (Alguien tose y no se entiende) más que	
436	nada nuestro corazón (no se escucha) no es que sea rico pero sí gana	
437	muy bien si tiene dinero y pos uno que ya no tiene dinero y pues uno	
438	ya viejillo a mí que no me de nada yo lo quiero es a él (Luzr, BSIS9, 23	
439	mar/2012, 461-467)	
440		
441	Tere: Si digo como hiju que dijiera voy a llevarle a mi mamá, esto	
442	verdad algu, algu o un regalito, ¿qué dice? ya quisiera que viniera y	
443	que no me de algu (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 469-471)	
444		
445	Luz: Ya quisiera ese es el pleito de que yo le estiré la mano a Este yo	
446	le pedí dinero es que como quien dice el nos echo pa juera, el nos trajo	
447	del rancho y nos metió a la casa y compró terreno y lo fincó y pues ya	
448	cuando se vendió animales nosotros le trajimos dinero, pero dice que	
449	no, que nomás le dimos cien pesos y nosotros no nos acordamos	
450	nadie se acuerda, mi esposo no se acuerda cuánto dinero y no nos	
451	acordamos (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 473-479)	
452		
453	Teresita: Cien pesos ¿no serán cien mil? (Tere, BSIS9, 23 mar/2012,	
454	482)	
455		Cuando Teresita

456	Luz: No tan allá (no tanto), pero si le dimos algo y ya pues después	reafirma que no
457	cuando ya nos hecho de allí pa juera, yo también me quise regresar y	sacaron lo que
458	le dije déjanos regresar porque me fui con una hija y no, no, no pegó	traían, se me viene a
459	(Se ríe) ya vimos que estorbábanos no nos hablaba ya nadie y	la mente hacer un
460	nosotros sin saber (no se entiende) dónde no fue bien triste muy	ejercicio y que Luz y
461	doloroso y dijo: no se pueden regresar devuelta aquí, dijo él no, la	Terecita puedan
462	puertas se cerró y yo todavía le dije dejanos regresar mientras	sacar ese dolor o
463	tenemos unos centavitos para poder comprar un lotecito dar un abono,	que cuando menos
464	y le dije préstame allí yo hago un tejaban con cobijas y haber qué, con	se relajen.
465	plásticos, y dijo “la calle les queda grande, la calle es muy grande para	
466	ustedes” (el grupo hace expresiones verbales y corporales) y ya no	
467	pues entonces nomás un tiempo dejanos regresar aquí “no la puerta se	
468	cerró ahorita que salieron la puerta se cerró y además yo voy a poner	
469	chapas nuevas” unas chapotas muy grandes que puso, (el grupo	
470	vuelve hacer expresiones) [...] tiene buen dinero él, pero yo no se lo	Sus expresiones son
471	envidia, y ni quiero que me de, yo nomás quiero que él venga, porque	como de liberación
472	se me figura que si nos da un dinero yo no, no lo puedo agarrar,	
473	porque cuándo yo le estire la mano no me dio nada y yo lo ocupaba y	
474	ya ahorita pues tenemos frijolitos, pa que queremos dinero y estamos	Con lo que expresa
475	bien, no pero si me dio mucho sentimiento, no puede uno, sacarlo no	Luz, en este
476	puede uno, así como ella, aquí está (se oprime el pecho con la mano a	momento sentí que
477	la altura del esternón y del corazón, su expresión es de dolor y su cara	mi angustia y
478	expresa angustia) (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 485-506)	preocupación
479		despareció por
480	Facilitadora: ¿Aquí en el pecho? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	completo, y eso
481	511)	ocasionó que al
482		estar percibiéndome
483	Luz: Aquí hecho bola, (se vuelve a oprimir el pecho y hace un suspiro	pasé por alto lo que
484	fuerte) hecho bola (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 514)	compartió de que
485		algo explotó
486	Facilitadora: ¿Cómo podríamos hacer para sacarlo? (Facilitadora,	

487	BSIS9, 23 mar/2012, 517)	
488		
489	Luz: Pos no yo creo que no sale (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 520)	
490		
491	Facilitadora: Gracias (silencio) Cómo se siente Luz (Facilitadora,	
492	BSIS9, 23 mar/2012, 522)	
493		
494	Luz: Pos igual, pero con esperanza (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 525)	
495		
496	Facilitadora: Con esperanza (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 527)	
497		
498	Agri: Hijos ingratos verdad (Agri, BSIS9, 23 mar/2012, 529)	
499		
500	Luz: Si (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 531)	
501		
502	Agri: Está duro verdad (Agri, BSIS9, 23 mar/2012, 533)	
503		
504	Facilitadora: muy difícil (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 535)	
505		
506	Tere: ¿Y él tiene muchos hijos? (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 537)	
507		
508	Luz: No nomás tiene cuatro (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 539)	
509		
510	Tere: Pos con esos cuatro vas a ver (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 541)	
511		
512	Luz: Yo le pido tanto a Dios que no, que dolor, mucho dolor, no, nomás	
513	tiene cuatro y el más grandecillo debe tener como 20 ó 21 y es bien	
514	borracho, bien drogadicto, [...] no estudió no quiso estudiar y el era,	
515	era de los borrachos y yo les digo a mis hijos, como me los trataba no	
516	es grosero así muy con palabras de que no valían nada y digo pues si	
517	valen (nos interrumpen para sacar algo del salón) (Luz, BSIS9, 23	

518	mar/2012, 544-546)	
519		
520	Ángel: Yo digo una cosa, aquí todos nosotros tenemos muchas cosas,	
521	problemas con nuestros hijos, con nuestra familia pero también	
522	acordémonos que estamos en un valle de lágrimas [...] (Ángel, BSIS9,	
523	23 mar/2012, 552-554)	
524		
525	Facilitadora: A ver por lo que dice valle de lágrimas, cuando hay	
526	lagrimas luego que sucede (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 557-	
527	558)	
528		
529	Ángel: Pues lágrimas de dolor (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 561)	
530		
531	Facilitadora: Si, vienen las de dolor y después de que salen las	
532	lágrimas de dolor...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 563-564)	
533		
534	Ángel: Las lágrimas de dolor vienen las angustias y esa angustia hay	
535	que tratar de controlarla, hay que tratar de que se salga esa angustia	
536	por un momento (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 566-568)	
537		
538	Facilitadora: Que se salga...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 570)	
539		
540	Facilitadora: Entiendo que en usted por ejemplo estas lágrimas de	
541	dolor, las lágrimas de dolor también le ocasionan angustia y a medida	
542	de que entendí que saca esa angustia ¿cómo se queda ya usted?	
543	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 572-575)	
544		
545	Ángel: Saco esa angustia haciendo una oración pidiéndole a Dios y ya	
546	se me quita el dolor (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 577-578)	
547		
548	Facilitadora: Se le quita el dolor...(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	

549	580)	Agridina afirma que le sirvió el ejercicio que realizamos, para sacar el dolor
550		
551	Ángel: Porque cuando yo veo a alguien que le pasó algo o algo así	
552	siento angustia y siento dolor también entonces ya pues debo de	
553	buscar la solución y digo cómo lo hago (Ángel, BSIS9, 23 mar/2012,	
554	583-584)	
555		
556	Facilitadora: Si lo veo con cara de angustia ¿qué le pasa ahorita con su	
557	angustia? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 588-589)	
558		
559	Ángel: No pos es que yo como le digo yo soy muy tonto, tonto porque	
560	me preocupo por mi prójimo, me preocupo de que fíjate de que a	
561	fulano hay mira esto ya si tengo oportunidad voy a visitarlo y ya me	
562	llega esa angustia me llega ese dolor por mi prójimo y ya hay de	
563	todo,[...] si me invitan a una fiesta, pues vámonos a por ejemplo usted	
564	nos está invitando a un paseo que bueno pero en ese paseo podemos	
565	juntarnos y seguimos platicando así este convivir como estamos aquí,	
566	cómo ven aquí ya despejado todo no estamos encerrado como cuando	
567	estamos aquí en el DIF, pues ya despejado todo ya más a gusto	
568	(Ángel, BSIS9, 23 mar/2012, 591-592, 595-600)	
569		
570	Facilitadora: O sea serías como que a usted a medida de que se	
571	despeja o comparte su dolor, su preocupación o su angustia ¿eso le	
572	ayuda a usted? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 603-605)	
573		
574	Luz: No nos queremos ir (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 607)	
575		
576	Facilitadora: Si hoy no nos queremos ir verdad (Facilitadora, BSIS9, 23	
577	mar/2012, 609)	
578		
579	Tere: Y ya es la última (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 612)	

580		
581	Facilitadora: No nos falta otra el lunes, [...]cómo se van cómo se	
582	quedan, cómo se sienten (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 614-615)	
583		
584	Facilitadora: Ahorita seguimos con avisos, ahorita me gustaría como	
585	cerrar el tema, este... ya no dispersarnos mucho, me da mucho gusto	
586	que por un lado estamos sedientos de ser escuchados y de compartir y	
587	que sea un grupo que cada vez está más unido eso me da mucho	
588	gusto y ya nada más para concluir si me gustaría que así brevemente	
589	me digan cuál fue su aprendizaje, cómo se van, cómo se quedan, qué	
590	aprendieron del grupo, qué aprendieron de la dinámica, así muy	
591	brevemente cada uno[...] y luego ya cerramos nuestro tema y ya	
592	podemos seguir con varios les parece, nada más así por el orden,	
593	quién quiere hablar (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 618-625)	
594		
595	Paz: Me voy contenta , me voy contenta por este tiempo que tuvimos y	
596	se me hizo muy cortito (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 631-632)	
597		
598	Facilitadora: se le hizo muy cortito (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	
599	635)	
600		
601	Paz: Sí puede seguir viniendo con nosotros aquí la esperamos (Paz,	
602	BSIS9, 23 mar/2012, 638)	
603		
604	Facilitadora: (le acentúo con la cabeza y con una sonrisa) Con qué se	
605	queda de esta sesión de este día (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	
606	641)	
607		
608	Paz: Yo me quedo con todo lo que estuvimos aprendiendo (Paz,	
609	BSIS9, 23 mar/2012, 645)	
610		

611	Facilitadora: Qué es todo, así concretamente...(Facilitadora, BSIS9, 23	
612	mar/2012, 648)	
613		
614	Paz: Pues cada día que estábamos, estuvimos cómo le diré, pues	
615	estuvimos unidas, yo estuve contenta, me sentí muy contenta y por	
616	escuchar a mis compañeras a mis compañeros, lo que cada quien	
617	traíamos y pues yo me voy más ligerita porque yo les comparto mis	
618	penas y por escucharme, por escucharme cada una, mis problemas y	
619	pues aquí la llevo, en mi corazón (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 651-656)	
620		
621	Facilitadora: Me lleva en su corazón, yo también se queda aquí	
622	conmigo, ya cada uno se queda en este corazón, a ver si no se hace	
623	muy grandote (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 659-661)	
624		
625	Paz: Por amable y bonita (Paz, BSIS9, 23 mar/2012, 663)	
627		
628	Facilitadora: Gracias, con mucho gusto vengo aquí a compartir con	
629	ustedes (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 665-666)	
630		
631	Facilitadora: Gracias, Aura la escuchamos (Facilitadora, BSIS9, 23	
632	mar/2012, 668)	
633		
634	Aura: Yo me siento muy a gusto y me voy muy contenta porque me	
635	escucharon, porque compartí mis sentimientos y todo estuvo muy bien,	
636	todo, todo (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 671-673)	
637		
638	Facilitadora: Qué le gustó más ahora de la sesión (Facilitadora, BSIS9,	
639	23 mar/2012, 675)	
640		
641	Aura: De la sesión, de todas las sesiones me encantaron, me voy muy	
642	a gusto muy contenta con todo lo que aprendimos (Aura, BSIS9, 23	

643	mar/2012, 678-679)	
644		
645	Facilitadora: A ver un aprendizaje que haya tenido hoy (Facilitadora,	
646	BSIS9, 23 mar/2012, 682)	
647		
648	Aura: Pues lo que compartimos de nuestros sentimientos, de nuestras	
649	preocupaciones (silencio) (Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 685-686)	
650		
651	Facilitadora: Sería el compartir (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 689)	
652		
653	Aura: El compartir y deshacernos de algunas cosas que nos	
654	preocupaban, que nos dolía, que nos estaban mortificando, de eso me	
655	voy contenta tranquila a gusto (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 692-	
656	694)	
657		
658	Tere: Pues yo también me voy muy contenta por todo lo que aprendí,	
659	de ti Betty y de mis compañeras y de que me escucharon también,	
660	porque pos aquí es donde uno va a dejar todo, de nomás no sacamos	
661	como dice Luz, no sacamos lo que traemos allí (se oprime el pecho)	
662	pero pos de lo demás todo está bien, de lo que aprendimos y de lo que	
663	nos escucharon (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 697-702)	
664		
665	Facilitadora: A mí se me ocurre algo, sí quieren lo hacemos todos,	
666	hagan de cuenta ahorita con lo que dicen que siente que su dolor está	
667	aquí en el pecho, si lo agarramos así. Lo vamos a empuñar así fuerte,	
668	fuerte y luego lo vamos a soltar, ¿sí les parece?, a ver pero vamos a	
669	sentir que realmente lo sacamos así a ver, quien quiera hacerlo, yo lo	
670	voy agarrar, lo voy a sacar, lo comprimo, lo comprimo, lo comprimo, lo	
671	comprimo, lo comprimo, lo comprimo y zasss, otra vez otra vez, otra	
672	vez pero primero nos sentimos dejándolo, si es que todavía queda, a	
673	ver lo voy agarrar y lo voy a sacar, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo	

674	aprieto, lo saco, lo saco, lo saco, lo saco, lo retiro y zaz lo aviento, así	
675	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 705-715)	
676		
677	Grupo: Siii, siiii (se ríen) (Grupo, BSIS9, 23 mar/2012, 718)	
678		
679	Facilitadora: ¿Queda más todavía de ese dolor, cómo andan?	
680	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 720)	
681		
682	Luz: Pos no como que sí sentí, como que explotó algo (Luz, BSIS9, 23	
683	mar/2012, 723)	
684		
685	Facilitadora: ¿Hacemos una tercera? (Facilitadora, BSIS9, 23	
686	mar/2012, 726)	
687		
688	Grupo: uy si, siiii (Grupo, BSIS9, 23 mar/2012, 729)	
689		
690	Facilitadora: ¿Así cada quién ubique dónde siente su dolor, a lo mejor	
691	si es una pierna si es un, en dónde sienta su dolor cada quien sí, a ver,	
692	lo agarramos fuerte, fuerte lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo aprieto, lo	
693	comprimo, lo saco y zazzzo, sí (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 731-	
694	734)	
695		
696	Tere: Se nota que no tiene nada (risa) (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 737)	
697		
698	Aura: Gracias a Dios, le agradezco a mi padre Dios que ya no lo tengo,	
699	ni preocupación ni mortificación...(Aura, BSIS9, 23 mar/2012, 740-741)	
700		
701	Facilitadora: A ver regresando esteee cómo se quedan	
702		
703	Tere: Pos bien, ya un poquito mejor, ya saque un poquito de acá (toca	
704	su pecho con la mano) un poquito, no todo (Tere, BSIS9, 23 mar/2012,	

705	709)	
706		
707	Facilitadora: O sea le duele...	
708		
709	Tere: Si porque hay siente uno muy triste con eso de los hijos,	
710	mayormente los dejados, el matrimonio de un dé repente no	
711		
712	Facilitadora: Y Teresita cómo se queda	
713		
714	Teresita: Pos horita ya me siento bien, pero pos llego a la casa y otra	
715	vez lo mismo, cuando voy a trabajar hay veces que no quisiera ni	
716	llegar, pero tengo que llegar pos es mi casa verdad pos ni modo	
717		
718	Facilitadora: Recuerdo algo que nos compartió Luz y se me hizo muy	
719	interesante y muy profundo lo que un día nos dijo no sé si recuerden	
720	que dijo “salió una y entro otra, la que salió venía muy enojada y muy	
721	triste y ahorita ya voy a regresar diferente” ¿se acuerda?...	
722	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 762-766)	
723		
724	Luz: A sí, venía bien enojada conmigo misma, traía el azúcar bien alto,	
725	comí un chocolate tenía mucho coraje...(Luz, BSIS9, 23 mar/2012,	
726	768-770)	
727		
728	Facilitadora: Y ahorita cómo se siente con la experiencia, el haber	
729	estado aquí, ahorita cómo se queda (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	
730	772-773)	
731		
732	Luz: Pues sí me siento un poco contenta, pero como dicen ella, llega	
733	uno a la casa y se encierra uno llega allí y la tristeza y el dolor vuelve	
734	otra vez, pero si digo yo si me voy con esa cosa de tener una vela, la	
735	luz luego la experiencia de ella y de ella de que ella decía que son	

736	seres que no son insensibles, solamente que así son, porque mi	
737	esposo así es...(Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 776-781)	
738		
739	Agripina: Mi mamá también así era (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012,	
740	784)	
741		
742	Luz: Y yo al contrario siempre, siempre he sido muy sensible para todo,	
743	todo me lo guardo, me lo dejo el dolor, pero ahorita me voy con esa	
744	fuerza de voluntad cosa tan bonita que me dieron con las velas, yo me	
745	voy para trabajar cuando me llegue la tristeza, si a veces que me	
746	agarro llorando, mejor viendo la luz y que me de fuerza y pidiéndole	
747	mucha a Dios que si mis hijos regresen al menos más el que está más	
748	perdido, ¡que un día regrese! (cambia el tono de su voz) pero sí	
749	aprende uno mucho, yo he aprendido mucho de todos, si me ha dado,	
750	como a veces si me siento triste pos me acuerdo de aquí, y pues ya se	
751	me va aquello en lugar de seguir triste, pos aunque sea dijo una señora	
752	hago una mueca de sonrisa y cambio mi cara, sí es bonito, sí me ha	
753	gustado mucho, ahora me invitaba mi hija, me hablaba amá vengase	
754	ahí la espero en ocho de julio para ir a la exposición de las plantas al	
755	centro y le dije no es que tengo que ir a la plática, (no se le entiende)	
756	nada pero yo quiero, y a ver si me hubiera ido no hubiera aprendido	
757	estos valores y me voy contenta, bien contenta (silencio) (Luz, BSIS9,	
758	23 mar/2012, 787-797, 802-803)	
759		
760	Facilitadora: Entiendo cómo que se va con luz, con mucha luz	
761	(Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 806)	
762		
763	Luz: Sí, con esa luz y esa esperanza, esa esperanza de que al menos	
764	mi dolor sea menos (Luz, BSIS9, 23 mar/2012, 809-810)	
765		
766	Facilitadora: Cómo le hace sentir que va con esa luz, que lleva, qué	

767	usted es una luz y que lleva una esperanza (Facilitadora, BSIS9, 23	
768	mar/2012, 812-813)	
769		
770	Luz: Que llevo una esperanza de que un día, pues dicen que la	
771	esperanza muere al último, yo esa esperanza nunca la voy a dejar ya,	
772	un día si no viene, pero yo sigo con la esperanza, sigo con la	
773	esperanza esperándolo lo esperé nueve meses y ahora sabe cuántos	
774	años lleva ya (le da risa) haber cuantos años se harán (Luz, BSIS9, 23	
775	mar/2012, 817-820)	
776		
777	Facilitadora: Agripina, cómo se queda, qué se lleva, cómo se siente	
778		
779	Agripina: Muy tranquila, con la luz y nuestra santidad trai luz	
780		
781	Facilitadora: Mire lo relacionó, coincide el día que él viene y también	
782		
783	Agri: Sí, trai y luego aquí hubo luz, muy bonito, yo me sentí bien	
784	tranquila hasta creo que me alivié (Agri, BSIS9, 23 mar/2012, 830-831)	
785		
786	Luz: También se le salió poquito el dolor (Luz, BSIS9, 23 mar/2012,	
787	834)	
788		
789	Tere: sí poquito (risas) (Tere, BSIS9, 23 mar/2012, 837)	
790		
791	Facilitadora: ¿Agri sintió que se alivió? (Facilitadora, BSIS9, 23	
792	mar/2012, 839)	
793		
794	Agri: Si, sentí un alivio, un alivio (hace como si se quitara algo del	
795	pecho con las manos) (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 842)	
796		
797	Facilitadora: Veo que con el ejercicio que hicimos, porque veo que le	

798	hace igual (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 845-846)	
799		
800	Agripina: Si mejoría, mejoría que saqué, lo estrellé en el piso, lo saqué	
801	y mucho que aprendí de mis compañeras y compañero (Agri, BSIS9,	
802	23 mar/2012, 848-849)	
803		
804	Facilitadora: Bien muchas gracias Agripina. Ángel así brevemente	
805	¿cómo se queda, cómo se va? (Facilitadora, BSIS9, 23 mar/2012, 851-	
806	852)	
807		
808	Ángel: Pus bien, yo sentí muy bien que mi alma se abrió a la luz, se	
809	abrió a la luz y sentí luego, luego la luz para ver más y para solucionar	
810	más los problemas y también pos sentí muy bonito que brillaba una luz	
811	de esperanza, una luz de solución, una luz de seguir adelante, sentí	
812	muy bien yo la luz y también eso de (señala con sus manos el	
813	desprenderse de algo) porque ya padezco un poco de los huesos pero	
814	verdad, pero tomo uno que otro medicamento, me calma pero ya es la	
815	edad ya hay que reconocer que es la edad, de todos modos hay	
816	soluciones para eso y hay que salir adelante y eso es todo (Ángel,	
817	BSIS9, 23 mar/2012, 855-864	
818		
819	Facilitadora: Me permiten poquito, para dar por terminada nuestra	
820	sesión y ya si gustan podemos seguir pero hasta aquí ya sería, alguien	
	más que quiera compartir ya para cerrar, (silencio) entonces aquí los	
	espero el lunes y pues me gustaría que se llevaran esa luz para	
	ustedes mismos y para con quien quieran compartirla (Facilitadora,	
	BSIS9, 23 mar/2012, 867-869).	

4. Relación de trabajo realizado en la intervención con las actitudes y condiciones propias del Enfoque Centrado en la Persona y de los aprendizajes y recursos personales movilizados para facilitar la intervención.

Me percibo menos nerviosa al momento de acompañar, como más segura menos acelerada que al principio, más atenta hacia lo que me pasa con la experiencia del otro y receptiva para poder estar, siento que hay avance en la escucha activa, la empatía, la aceptación incondicional, mis tonos de voz son más uniformes y de acuerdo al momento. Por momentos me sentí angustiada y con cierta impotencia de no saber qué hacer en el momento, que compartían dos compañeras, de no saber cómo sacar su dolor, sin embargo me percaté que ellos no se dieron cuenta y que no los abandoné, que continué acompañándolos.

5. Reconocer los obstáculos y límites enfrentados, personales, de la institución, de las otras personas.

Institucionales: Se nos interrumpió para extraer unos artículos del salón en el momento que una de las integrantes estaba compartiendo.

Personales: Me siento aún limitada en la interpretación de la comunicación no verbal, y en hacer algunos reflejos de manera más oportuna. Siento que me falta habilidad para detectar los mensajes o sentimientos ocultos en el momento de estar facilitando, por ejemplo hasta que estaba elaborando la bitácora me percaté del miedo no reconocido por Luz, a que los hijos los despojen de su casa y que está relacionado con la experiencia que ya vivió cuando su propio hijo los sacó físicamente a la calle.

6. Escribir como se van logrando los propósitos que orientan la intervención.

Siento que a medida de que los integrantes han logrado sentirse integrados al grupo y respetar cada vez más las reglas que ellos mismos propusieron, de escuchar con atención, solicitar la palabra, no interrumpirse, ser discretos y respetuosos con los compañeros y con lo que se comparte, además de que cada vez más han podido contactar con sus sentimientos y generar cambios en la forma de percibir y vivir algunas experiencias, de acuerdo a lo que ellos mismos han expresado, además de los cambios

observados por parte del facilitadora, tanto físicos, emocionales y en la manera de expresarse.

Apéndice 6. Ejemplo de Unidad temática

Taller de integración III

Beatriz Sandoval Álvarez

Sesión 8

Método fenomenológico (Etapa Estructural)

- **Audio Grabación Transcrita Completa Sesión 8 = AGTC8**
- **Audio Grabación Sesión = AGS8**
- **Bitácora de Sesión Individual Sesión 8 = BSIS8**

Unidad Temática Número 8	Temas Centrales	Expresión en lenguaje científico
---------------------------------	------------------------	---

Facilitadora: Ajá. ¿Y encuentran alguna relación de las cuatro estaciones del año con algo de ustedes, de su vida? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 1-2) Luz: uy pos sí. Mucho (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 5) Facilitadora: ¿Qué le encuentra Luz.? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 7) Luz: Mmm pos que si estuvimos como allá como está el conejo, (se ríe) donde está retoñando pues qué bien y ahorita estamos como acá como en el hielo, en la nieve todos apachurrados (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 10-13) Facilitadora: Perdón. (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 15) Luz: Estar todos apachurrados, ya no podemos movernos, ya no somos ágiles, ya no, no ya no hay nada de aquello....(Risa)... (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 17-19) Facilitadora: ¿Así se siente usted? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 21)	Luz fue la primera del grupo que logró relacionar las cuatro estaciones del año con las etapas de su vida. Comparte su experiencia y la manera en que las relaciona. Narró varias experiencias al mismo tiempo que parecía que las volvía a vivir, comentó lo maravilloso que fue para ella la primavera, verano y el otoño; el verano, lo relaciona con las cosechas refiriéndose a sus hijos, a su maternidad, lo refiere como cosechas en el alma en el corazón. Actualmente se identifica con el invierno por	La tendencia actualizante según Rogers se hace presente en el momento en que Luz, hace su exploración de sentimientos, se abre a contactar con la experiencia y logra hacer varios descubrimientos y autoafirmaciones, así como valorarse y estar en el camino para la autoaceptación y la resignificación de las experiencias personales, propósito del taller.
---	--	---

Luz: Yo sí. Ya no puedo correr, ya no me puedo mover. (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 24) Aura: Si viene un toro bravo hora si no corremos. (risas) (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 27) Luz: ¡Ehi! (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 30) Facilitadora: Perdón hablar uno a la vez, porque si no nos escuchamos (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 32-33) Luz: Como yo que ni me muevo así rápido si quiero dar unos pasos rápido, caminar rápido no puedo, me mareo, me falta el aire o estoy parada y me volteó rápido, igual. O sea que tengo que andar con mucha precaución y entonces no, yo sentía que volaba, como había en los arroyo, como le digo había grandes piedras enormes, ah yo como me gustaba de brinca una de aquí hasta allá y no le jerraba, pues hora ya, ya no puedo ya ni nada, allá de donde nosotros semos hay mucha, mucha tuna, mucha tuna roja, pelabanos tanta tuna, botes, botes y hacíamos cajeta, melcocha le llamábamos nosotros así o miel de tuna” (Luz,	frio, al sentirse apachurrada y frustrada por no tener la misma fuerza y libertad de movimiento físico de cuando era más joven. También comenta sentirse igual que el invierno sentirse “seca pero no muerta” seca (no lluvia) porque ya pasó lo bonito, lo tiernito el no retoñar como los árboles en primavera. Al mencionar no muerta se refiere a que aún en esta etapa de su vida ha podido encontrar miel como cuando hacía cajeta y miel de tuna, refiriéndose al amor a sus hijos y a sus nietos en especial a dos de ellas que recientemente quedaron huérfanas, siente que al darles amor y abrirse a vivir y	
--	--	--

BSIS8, 16 mar/2012, 35-45) Facilitadora: ¿Y cuál sería, por ejemplo, como dice que ahorita se siente como en invierno, cuál sería la miel que pudiera encontrarle a su vida? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 48-50) Luz: Pues ahorita, bueno, no sé si estaría decirlo, pero ahorita mis hijos, mis nietos, anoche me nació uno, toy contentísima, ya digo, eso es lo de horita sería eso, el volver a retoñar, pero acá adentro, ya afuera ya no...(Risa)... (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 53-56) Facilitadora: El retoñar adentro. (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 59) Luz:, [...] hey, pero sí es también muy bonito recordar todo aquello, se queda uno con el sabor, con el sabor de toda la juventud, de lo que...cosecha era maíz, porque era temporal, calabazas y frijol pero otra cosecha no tuvimos. (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 67-71) (Mueve los brazos, sus piernas están flexibles, su cara es sonriente)	convivir desde el dolor y tristeza por la pérdida es la manera en que su hija fallecida está tranquila y que sus nietas le demuestran y expresan su cercanía y afecto. Comparte irse satisfecha, fortalecida y sentirse “grande” porque hizo descubrimientos, al recordar las experiencias de las diferentes etapas de su vida, reconoce que debe de ser luz y tener fe, se sintió como “un despertar a la vida”. Asimismo comentó la experiencia que ha tenido con su hijo al abrirse a la comunicación a medida de que le comparte sus experiencias y lo que para ella a significado pertenecer	
---	--	--

Facilitadora: ¿El verano qué sería? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 74) Luz: Pos cuando ya, porque yo iba y sembraba con mis hermanos, [...] hasta cuando me casé, que pos ya igual yo sembraba yo y mi esposo con la yunta y yo sembrando y ya después pos quitarle hierba o ir a recogerlo, pisarlo y poner el nixtamal” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 77-82) Facilitadora: ¿Y qué otras siembras hizo en usted, qué otras cosechas hay? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 84-85) Luz: ¿Cómo, en mí? (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 87) Facilitadora: Ajá. (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 89) Luz: Pos los hijos que tanto hijo y tanta familia que tuvimos [...] Diosito me los cuidó, quién más, nunca no les picó un animal, los animales sí cada rato se nos morían de piquete de animal, de víbora, hay mucha serrana, víbora serrana (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 91, 96-99)	al grupo. También comentó que el grupo le hizo grandes aportes al momento en que los demás compartían sus experiencias pudo ser empática con ellos ya que vivió algunas muy parecidas, le recordaron escenas que ella no recordaba que le sirvieron de reflejo.	
--	--	--

Facilitadora: ¿Y cómo se siente, por ejemplo, en que dice la siembra la relaciona con los hijos que tuvo, lo entendí así, cómo se siente con esa parte? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 101-103) Luz: Bueno digo yo allá sembraba y cosechaba eso, y ahora, ya Diosito medió mis hijos y pos todos crecieron, se casaron y pos ellos siguieron teniendo familia, y digo pos ahí es otra cosecha, otra cosecha, pero diferente, y ahí es en el alma, en el corazón, no sé ya dónde, supe cosechar aquello, pero yo siento que es una cosecha” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 107-111) Facilitadora: ¿En qué etapa se ubica usted ahorita, en qué estación? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 114-115) Luz: Pos si le digo que ahorita ya quedo como en el hielo, pero no porque yo esté helada, solamente que ya es una cosa que ya terminó lo tiernito, lo bonito, lo fresco ya está allí en una parte que ya está seca, pero no está muerta. (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 118-121).		
--	--	--

Facilitadora: No está muerta (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 124). Luz: No está muerta, porque a la planta le cae el agua y revive y pos a uno tiene que revivir tanto del cuerpo como del alma, tiene que estar vivo, tiene que darle mantenimiento y eso pos pa mí era lo bonito, que también se lo debemos a Dios. (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 127-131) Facilitadora: Y qué sería lo bonito en este caso ya en usted, o sea, su sentir me gustó mucho, me llamó la atención que dice está como ya seco, dijo, pero no está muerto, ¿así se vive usted, así siente? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 133-136). Luz: “Así sí, así siento, que estoy seca por una parte que ya no puedo” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 139-140). Facilitadora: ¿Qué sería seco en usted? qué sería seco (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 143). Luz, Pues como sería, como seco mi cuerpo está más ya paralizado, no está paralizado pues, pero ya no tiene el		
--	--	--

movimiento que tenía cuando tenía juventud, [...] pero sigo viva, sigo viva y sigo disfrutando de aquel entonces lo llevo pos bien grabado, bien grabado en mi corazón, no se acaba esa otra parte que le digo que estoy como seca, pero no estoy muerta... (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 146-153). Facilitadora: ¿Y eso cómo le hace sentirse, como dice parte seca pero no muerta? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 156-157). Luz: Pues contenta, alegre, contenta porque sí digo soy seca, pero no soy muerta entonces, algún motivamiento, como hora pues si yo andaba triste, (habla de su nuera) [...] y pos ahora me siento bien contenta, eda, me siento bien contenta que están bien, que están bien los dos, pos sí es bonito no irse uno tan de a tiro a que ya está uno viejo y ya no puede hacer nada, verdad, sí puede hacer muchas cosas” (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 160-161,169-171). Facilitadora: ¿Cómo qué sería hacer muchas cosas? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 174). Luz: [...] yo ahorita con las muchachitas estas que quedaron		
---	--	--

huérfanas, pos no ha arreglado nada esta muchacha y pues también me siento tan preocupada, pero pos digo yo no tengo nada qué darles, pues de dinero no yo no le puedo dar nada (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 178-182). Facilitadora: ¿Pero qué sí les puede dar? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 185). Luz: Pos amor, pos amor, mucho amor, ahí ella es como si fuera mi hija, aparte tampoco me canso (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 188-189). Facilitadora: ¿Y qué le pasa a usted cuando dice les doy amor, porque le vi que hasta la cara le cambio, su sonrisa, le cambió su carita, de que dice no le puedo dar algo material, pero sí les puedo dar amor? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 192-195). Luz: Amor, mucho amor, no hay si les platicara, es que mi hija me platicaba, ella cada rato iba, pos sí iba a veces diario, veces no, y me acuerdo muy bien que en cuanto murió, no sé mi corazón se abrió toditito a ellas, nada más ellas, ya mi hija ya se fue pos hora son ellas. (su cara es sonriente) (Luz, BSIS8, 16		
Aura También se identificó con el invierno e incluso fue la única que le puso edades a las estaciones al	.	Logra su aceptación positiva

mar/2012, 198-202). Facilitadora: Pero se da cuenta usted aunque se siente en invierno... (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 205-206). Luz: De que me siento seca y por eso digo que toy viva (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 208). Facilitadora: ¿y qué está sembrando ahorita? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 211). Luz: Pos amor y ahorita le hablo tanto a ella, ella anda bien, ella ya se apaciguo.(se refiere a que su hija descansa en paz al no estar preocupada por sus hijas) (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 214-216). Facilitadora: ¿Sería como seguir dando frutos? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 219). Luz: Pos sí. Porque sería igual como digo ahora la siento, las siento a las dos como mis hijas, con más cariño, con más dolor, yo no sé, pero yo las quiero mucho, yo las quiero mucho a	relacionarlas con las etapas de su vida, el invierno lo refiere como de 80 años en adelante. Al preguntarle sobre cómo era su invierno, lo expresa con cierta satisfacción y alegría en su rostro, lo define bonito, sentirse tranquila, con amor a sus hijos y como la oportunidad para ella de disfrutar y tener tiempo para asistir a eventos y al grupo, de crecer ella como persona. Piensa que ella ya vivió las otras tres estaciones y al referirse de que está en el invierno dice: “ahí me ubico que ya es lo último”, manifiesta ser consciente en la etapa que se encuentra y eso le hace sentirse a gusto,	incondicional al aceptarse en su etapa de vida actual
--	---	--

ellas,... sin nada, ella las dejó sin nada, con lo que Dios les dé pa comer y por eso le digo yo no tengo nada hija, pero dice hay abuelita pero amor y me abraza, hey son bien cariñosas y la otra también va de vez en cuando, hay abuelita como la quiero, hay mijita yo también como te quiero, y así estamos, como le digo yo gracias a Dios uno va viendo todo y va experimentando tanto amor, como dolor, cariño, todo de todo hay, pero pos no seca yo, porque se mantiene uno como le digo seco pero vivo (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 222-233). Facilitadora: Luz, cómo se queda, cómo se va o qué se lleva (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 420). Luz: en la mente porque ya todo pasó, pero sí me voy con una grande satisfacción de que como le decía me quedo como en el ahí en lo seco, pero esperando la lluvia pa volver a retoñar, aunque ya no con la misma fuerza, pero sí vuelve uno, no se apaga, esa vida no se apaga hasta cuando ya Dios dice ya, pero me voy bien contenta con lo que han compartido todos (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 423-428). Facilitadora: Qué le gustó más de lo que compartieron	tranquila y feliz, yo diría que realizada. Las narraciones de Ángel para compartir sus experiencias en las cuatro estaciones del año fueron muy extensas y no logró relacionarlas con las etapas de su vida, su discurso fue muy pensado y más bien compartiendo el significado más que el sentido. La poca relación que logra con dificultar fue sobre la oración que hace por los demás.	No logra el contacto con su experiencia, su discurso y comportamiento se encuentra en la primera etapa según Rogers
---	--	--

(Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 431). Luz: Que así debe uno también de ser, esa luz, esa fe, esa responsabilidad para los demás, porque eso va acá..., eso va por dentro, eso ya no se ve, pero sí también me voy con esos recuerdos de cuando yo miraba tanta flor y ahí las arrancaba..., pero sí me ayuda mucho, si me ayuda mucho, porque voy y le platico a mi hijo, como horita no trabaja le platico, ya entre los dos nos platicamos, sí me gusta mucho lo que compartemos aquí todos, porque veces ...cosas que yo ni siquiera las vía podido ni me pasaban por la mente, pues aquí alguna de las compañeras o los compañeros dicen y eso es como un despertar, como un despertar a la vida, sí se siente uno fortalecido, este, pues en una palabra ¡grande! (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 434-446). Facilitadora: ¡Grande!, ¿usted se siente el día de hoy grande? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 448). Luz: Grande... (Risa)...Yo me siento grande, porque he descubierto muchas cosas, eso sería todo (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 451-452).		
---	--	--

Facilitadora: Gracias Luz y ¡usted es grande! (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 455). Luz: Toy altota (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 458). Facilitadora: Pero grande en amor, en fe interna, en valores (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 460). Luz: Sí (Luz, BSIS8, 16 mar/2012, 463). Aura: El verano como de 20 y el invierno pos ya de 80 adelante a ver hasta cuándo Dios nos tiene aquí (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 242-243). Facilitadora: ¿Y cómo es su invierno? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 246). Aura: Mi invierno pues muy bonito (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 250).	Paz tampoco logró relacionar las estaciones del año con su vida, al igual que Ángel su discurso fue narrativo de experiencias y poco reflexivo. Comparte sobre lo que para ella significa mi	
--	---	--

Facilitadora: ¿Qué es bonito, que nos quiera decir? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 252). Aura: Tranquila, amor pa los hijos, mmm silencio como en mi persona ya puedo asistir a los eventos aquí, porque de joven pos puro trabajar y trabajar [...] y ya ahorita ya no trabajo, ya estoy de floja, puedo venir a compartir con ustedes (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 255-257, 259-261). Facilitadora: O sea, entiendo ¿cómo que a usted el invierno, digamos, le da la oportunidad de crecer usted? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 264-265). Aura: Ajá. De crecer yo y ya tener algo para mí, disfrutar así lo veo. Nomás así (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 268-269). Facilitadora: Gracias Aura. ¿Qué opina sobre lo que dicen aquí las compañeras de cómo relacionan las estaciones con su vida personal y en qué etapa se encuentran y cómo la viven o la sienten? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 271-274). Aura: Pues yo pienso que aunque cada año viene la primavera,	acompañamiento como facilitadora y lo asertivo que le parecen los temas	
--	--	--

el verano, el otoño y el invierno, en mí ya todo pasó, estoy en el invierno, ahí me ubico que ya es lo último y esperando a que lo que Dios quiera y cuando Dios quiera, que se haga su voluntad (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 468-472). Facilitadora: Y cómo se siente ahorita (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 475). Aura: A gusto, me siento a gusto, de pensarlo, de saber lo que ya eso es lo que en mí está, pasó ya y está pasando, pero me siento a gusto, tranquila, feliz (Aura, BSIS8, 16 mar/2012, 478-480). Facilitadora: ¿Y ahorita cómo se ubica, en qué estación se ubica ahorita en la actualidad usted? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 304-306). Ángel: Pues yo me ubico ahorita, por ejemplo en la primavera, y luego ya cuando viene el verano también me ubico en las aguas, pos ta uno igual se caen las hojas, las hojas se caen de los árboles, van quedando pelones los árboles, pa recibir el invierno		
--	--	--

también, al llegar el invierno y aventar su nieve. Y sí me ubico (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 308-313). Facilitadora: ¿Y esas estaciones del año aplicadas en usted, cuál sería ahorita su primavera, cuál sería su verano, cuál sería su otoño y cuál su invierno, aplicado en usted? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 315-317). Ángel: Pos ahorita me gusta mucho la primavera (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 320). Facilitadora: [...] de cómo se vive, no de qué es la primavera, lo que internamente cuál es su primavera (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 324-325). Ángel; Mi verano, bueno mi verano en mí por hacer labores de agricultura, hacer labor, regar la plantita, este, que... (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 328-329). Facilitadora: ¿Y cómo le hace sentir eso, sería como de dar vida a las plantitas? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 332-333).		
---	--	--

Ángel: ey, me emociona a mí dar vida, que estén así, que den fruto y todo eso me emociona a mí todo eso (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 336-337). Facilitadora: ¿Y en Ángel qué sería dar vida?, [...] (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 340). Ángel: En mí disfruto y me emociono, Hay bien bonitas, híjole ya nació un botoncito, mira ya está retoñando (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 344-345). Facilitadora: ¿Le gustaría volver al presente? [...] (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 348). Ángel: Para mí, el otoño también es muy pues también estar al pendiente de las plantas y de los arboles qué den frutas hay para saborear esas frutas (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 355-357). Facilitadora: ¿Cuáles serían los frutos internas de Ángel? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 360). Ángel: Pues a mí me gusta mucho la fresa, y luego de ahí el		
---	--	--

durazno, pos casi todas, lo mismo el pluzno también muy fresco, muy sabroso, se pueden hacer muchas cosas y hasta comido así el pedazo, la jícama de agua, bien sabrosas (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 363-366). Facilitadora: si cuáles serían los frutos que existen en Ángel, hablaba Luz, por ejemplo del amor, es un fruto (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 369-370). Ángel: Mis frutos es en ayudar a hacer el bien, en hacer oraciones, en pedirle a Dios que todos estén bien, esos son mis intenciones buenas hacia mi prójimo, si me ofenden a mi me quedo con la ofensa y ya no les digo nada y así ya, ya me quedo, eso ya no me conviene, ya me ofendió, pues ya, ahí me quedo con eso y que Dios los perdone y sigo...[...] (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 373-378). Facilitadora: ¿Qué beneficios en cierta forma le encuentra usted al invierno? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 389-390). Ángel: Pues yo le veo al invierno una cosa natural de la vida, porque tiene que ser (Ángel, BSIS8, 16 mar/2012, 393-394).		
---	--	--

Facilitadora: Entonces con lo que nos comparten entiendo como que aún en invierno cuando sentimos esa parte, como decía Luz, seca pero viva, aún hay una parte también que tiene beneficios, así lo entiendo de ustedes (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 399-402). Facilitadora: Gracias, ¡Ángel. Aura!. (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 465). Paz: Me gustó mucho y la recuerdo quizás todo el día, diario, yo digo Bety nunca se equivocó en hacer estos papelitos para nosotros (Paz, BSIS8, 16 mar/2012, 490-492). Facilitadora: ¿Así lo sintió usted? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 495). Paz: Yo así lo sentí, que bonito, que Dios la bendiga, muy bonito pensamiento para hacer, bueno yo así lo tomo, no sé cada quien eda, fue muy bonito y muy especial, muy bonito pensamiento, un pensamiento muy abierto y muy bien, lo que merecemos (Paz, BSIS8, 16 mar/2012, 498-502).		
--	--	--

Facilitadora: Muy bien, ¿siente usted que sí merece? (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 504). Paz: Sí, sí merecemos todo lo que escribió usted (Facilitadora, BSIS8, 16 mar/2012, 507).		
---	--	--