
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO CON VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS DE NIVEL SUPERIOR SEGÚN
ACUERDO SECRETARIAL 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



**EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA COMO
PROPICIADOR DE AUTOCONOCIMIENTO EN UN GRUPO
DE MUJERES TRABAJADORAS DE UN INVERNADERO
DE FLORES DE COPALITA**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

P R E S E N T A

MARÍA ISABEL CALDÚ ZATARAIN

GUADALAJARA, JALISCO, OCTUBRE DE 2004



Mi agradecimiento a todas las personas que me acompañaron en este proceso y que de una u otra forma me ayudaron a que este trabajo sea una realidad.

De manera especial mi gratitud y cariño al grupo de mujeres con las que realice esta intervención donde tuve el privilegio de conocerlas y compartir valiosas experiencias.

Índice

Introducción	5
Capítulo I La intervención	10
Antecedentes	11
Objetivos de la intervención	22
Plan de acción	23
Capítulo II Marco referencial	57
Capítulo III El procedimiento de análisis de datos y la metodología en la investigación	86
Capítulo IV La voz de las participantes	97
Capítulo V El análisis cualitativo de las actitudes y técnicas facilitadoras	201
Conclusiones	229
Bibliografía	241

RESUMEN DE LA TESIS

El objeto de estudio de esta tesis es el autoconocimiento, como primer eslabón que lleva al ser humano a ampliar su conciencia y así conocer esas partes que lo componen y conforman.

La comunidad con la que se trabajó en la intervención fue un grupo de mujeres trabajadoras en un invernadero de flores; mujeres que nunca habían contado con un espacio de estas características, acompañándolas con las herramientas y fundamentos adquiridos en la Maestría en Desarrollo Humano para ahondar en el conocimiento de cómo experimentan las mujeres el autoconocimiento cuando por primera vez cuentan con un espacio propio donde pueden dedicarse al ser más que al hacer y éste está orientado y fundamentado por el método de la psicología humanista existencial, concretamente el Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers.

Esta tesis está compuesta por los antecedentes de la intervención, así como los objetivos y la descripción del taller de intervención, el marco referencial que sustenta esta investigación, lo teórico metodológico donde se aborda cómo se desarrolló el trabajo de investigación. También contiene el análisis e interpretación que a través del dato empírico y que en unión con la teoría da lugar a las conclusiones de esta investigación permitiendo dar respuesta a la pregunta de investigación, así como la síntesis de toda la información presentada y nuevas interpretaciones que se derivan de este trabajo.

Introducción

“Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos.”

R. Schuller

El objeto de estudio de esta tesis es el autoconocimiento, como primer eslabón que lleva al ser humano a ampliar su conciencia y así conocer esas partes que lo componen y conforman. Este proceso comienza desde el propio origen de la vida; sólo finaliza al morir y está favorecido y obstaculizado, en ocasiones, por el ambiente y las condiciones en las que las personas se desarrollan.

Tengo confianza en el ser humano y en su capacidad para encontrarse y crecer por sus propios medios; también creo firmemente, y esto basado en mi propia experiencia en la Maestría en Desarrollo Humano, que cuando se cuenta con un espacio donde se encuentran presentes la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia, es posible favorecer ese viaje interior hacia el autoconocimiento.

A partir de esta creencia fue mi interés realizar un trabajo de intervención con mujeres trabajadoras en un invernadero de flores; mujeres que nunca habían contado con un espacio de estas características, acompañándolas con las herramientas y fundamentos adquiridos en la Maestría en Desarrollo Humano para que se respondan preguntas tales como: ¿quiénes son?, ¿cómo son?, ¿cuáles son sus atributos y cuáles sus carencias?, ¿cuáles son sus sentimientos y cómo los expresan?, ¿cuáles son sus necesidades?, ¿cómo se relacionan con los demás?, entre otras. Esto con el fin de que conozcan más acerca de sí mismas, explorándose y reconociéndose como personas únicas e irrepetibles, en el proceso de su crecimiento personal.

Esta experiencia fue muy enriquecedora para mí por varias razones: en primer lugar, porque tuve la gran oportunidad de acompañar a estas valiosas mujeres, y conocerlas más a través del taller, disfrutando el privilegio de observar los descubrimientos que fueron realizando en el proceso del autoconocimiento. También pude aplicar conocimientos y habilidades aprendidas en la Maestría en

Desarrollo Humano y así dar mis primeros pasos en esta delicada y maravillosa tarea que es acompañar a las personas.

Así mismo, el taller provocó un trabajo intenso sobre mi propio autoconocimiento, así disfrute del acompañamiento y sabiduría de este grupo que con su afecto y aceptación me ayudó a enfrentarme a mis miedos y límites para poder llevar a buen término este aprendizaje.

Fue de vital importancia la presencia de mi amiga y co-facilitadora Guadalupe Solís, que generosamente y con gran capacidad y entrega realizó este taller conmigo. Sin duda su estar favoreció y enriqueció el resultado de esta intervención e investigación. Mi agradecimiento y cariño para ella.

Finalmente, el resultado y síntesis de todo este proceso, la presente tesis, me permitió confrontar y revisar mi propia instrucción y afianzar y sistematizar mi marco de conocimiento.

Para presentar los alcances de este trabajo de intervención e investigación se organizó la información de manera tal que el lector pueda acceder a la experiencia de forma sistemática, resaltando las dimensiones, cualidades y relaciones del proceso con la intención de que al leerlo se apropien de lo que me llevó a escribirlo.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Una característica de la comunidad donde se realizó la intervención es que comparten algunas situaciones comunes. Éstas son: una perspectiva de género en su determinación sexual, pertenecen a una clase social similar (asalariadas), están dentro de un rango de edad que se puede clasificar como adultas (20 a 50 años), laboran en un mismo lugar con ocupaciones similares (cultivos y manejo de flores) y pertenecen a un mismo grupo social (rural).

Este grupo de mujeres no ha tomado cursos de capacitación en el campo del desarrollo humano y tiene escaso tiempo libre, principalmente las mujeres casadas que asumen responsabilidades

dentro y fuera del hogar. Las mujeres solteras tienen la opción de elegir que hacen con su tiempo libre, aunque limitadas por la cultura y el entorno.

Ninguna de las participantes ha tenido espacios y condiciones para dedicarse a su crecimiento personal ni ha explorado en forma consciente y sistemática las áreas del autoconocimiento. Viven en poblados rurales, con poca comunicación y las diversiones que realizan son derivadas de actividades religiosas y las fiestas parroquiales. Estas características ubican la problemática de la situación a intervenir permitiendo compartir experiencias y aprendizajes.

El autoconocimiento como primer escalón de la autoestima es uno de los factores determinantes para el desarrollo integral de la persona: así esta investigación quiere ahondar en el conocimiento de cómo experimentan las mujeres el autoconocimiento cuando por primera vez cuentan con un espacio propio donde pueden dedicarse al ser más que al hacer y éste está orientado y fundamentado por el método de la psicología humanista existencial, concretamente el Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers.

Con base en esto, la pregunta de investigación a la que quiero dar respuesta y objetivo de esta investigación es:

¿De qué manera se manifiesta el autoconocimiento en un grupo de mujeres que participan en un taller donde se trabaja con el método del Enfoque Centrado en la Persona?

El contenido de esa investigación se presenta así:

El primer capítulo describe la intervención que se realizó para esta investigación y detalla los antecedentes que comprenden la situación a intervenir, el contexto, las características de la población, la detección de necesidades y los antecedentes personales. También incluye el planteamiento y justificación de la intervención, los objetivos, y el plan de acción de la intervención.

El segundo capítulo contiene el marco referencial con los temas y autores que sustentan esta investigación. La intervención se fundamentó en las actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers con un marco teórico humanista existencial. Para trabajar los temas de autoconocimiento se trabajó con los textos de Carl Rogers, Abraham Maslow, Virginia Satir y Nathaniel Branden entre otros.

El tercer capítulo describe la metodología y el procedimiento de análisis de datos con las diferentes técnicas cualitativas utilizadas en la intervención.

El cuarto capítulo contiene el análisis cualitativo de los datos obtenidos en la intervención, las implicaciones y relaciones entre ellos.

El quinto capítulo presenta el análisis cualitativo de las actitudes facilitadoras utilizadas en esta intervención.

Una parte final reseña las conclusiones derivadas de esta investigación y a partir de estos resultados se proponen nuevos interrogantes a los que se podrá dar respuesta en futuros trabajos de investigación.

Finalmente para complementar esta tesis se presenta la bibliografía que se utilizó.

Capítulo I

La intervención

ANTECEDENTES

Antecedentes de la situación a intervenir

En la Maestría en Desarrollo Humano, cuando se nos solicitó que nosotros, los alumnos, ubicáramos una comunidad donde intervenir y aplicar las habilidades y conocimientos adquiridos durante nuestros estudios, busqué un conjunto que estuviera constituido por mujeres; esto por el interés personal que tenía en abordar una problemática específica con ese tipo de comunidad. Coincidentemente en el Grupo donde trabajo hay una empresa que se dedica al cultivo de flores y su planta laboral está compuesta mayoritariamente por mujeres. Las mujeres de este grupo, al laborar en actividades similares y pertenecer a un mismo contexto poblacional tienen la posibilidad de compartir vivencias y acompañarse en la profundización de sus experiencias con lecturas y significados particulares. Esto motivó invitarlas al taller para explorar el autoconocimiento, con la pretensión de acompañarlas en un encuentro de persona a persona.

La primera acción fue hablar con la coordinadora del grupo de trabajo y solicitarle que las convocara para plantearles la inquietud de trabajar con ellas en un taller de desarrollo humano abordando los temas que el conjunto creyera de interés.

En esta primera reunión se informó qué se buscaba y se necesitaba hacer; se habló acerca de lo que trata la Maestría en Desarrollo Humano que imparte el ITESO, y cuál era el objetivo de realizar el taller. Se comentó que un motivo importante por el cual deseaba trabajar con ellas era porque compartíamos el hecho de laborar en la misma empresa y esto era para mí de vital importancia; poder compartir y contribuir dentro del propio grupo de trabajo.

Se les preguntó si estaban dispuestas a comenzar a trabajar en el mes de septiembre sobre algún tema que surgiría de ellas mismas y de lo que necesitaran. Todas estuvieron de acuerdo, manifestando interés y entusiasmo con la propuesta. La coordinadora del grupo de trabajo no participó de esta reunión.

Seguidamente se contactó al departamento de recursos humanos de la empresa y se les comunicó la posibilidad de realizar el curso con las trabajadoras del invernadero para lo que se les pidió su autorización. La iniciativa fue recibida con agrado y la empresa ofreció otorgar una hora por sesión dentro del horario laboral para que las participantes otorgaran otra hora de su tiempo personal, y de esta manera apoyarlas en su desarrollo personal. También ofrecieron otorgar reconocimientos oficiales de participación y diplomas.

El ofrecimiento de otorgar una hora del horario laboral por sesión fue comunicado a la coordinadora del grupo, la cual se mostró molesta con esto manifestando que iba a perjudicar la productividad y que ella era la encargada y responsable de la eficiencia laboral. Ante este conflicto de interés intervino nuevamente el departamento de recursos humanos recomendando e informando que era obligación de la empresa otorgar capacitaciones dentro del horario laboral. Finalmente la coordinadora accedió a la petición.

Se convocó a una segunda reunión que tuvo como objetivo detectar las necesidades del grupo y realizar un diagnóstico. Para ello se les fue solicitando a cada una que narrara un día de su vida, cuáles eran sus actividades, qué les gustaba hacer, cómo se divertían y descansaban y cuáles creían que era el área en el que les favorecería trabajar en el campo del desarrollo humano.

A esta reunión concurrieron 12 mujeres de las cuales seis son casadas, con hijos y sus edades oscilan entre 30 y 50 años; otras cinco participantes son solteras y viven con sus padres y hermanos y sus edades oscilan entre 20 y 35 años. Una participante vive sola, no es casada ni tiene hijos y tiene 48 años.

A partir de sus respuestas se comprobó que las mujeres casadas tienen una mayor carga de trabajo y menos tiempo para poder dedicarse a sí mismas. Las solteras tienen más posibilidad de escoger en que utilizan su tiempo libre. En ambos casos no han tenido oportunidad de dedicarse a su crecimiento personal. Una participante es catequista y ha tomado cursos formativos de tipo pastoral.

Ellas viven en poblados alejados de la ciudad lo que provoca que haya pocas posibilidades de relacionarse con otras comunidades más grandes ya que el medio de transporte es escaso; sumado a esto las poblaciones donde viven no ofrecen muchas oportunidades de crecimiento en el ámbito del desarrollo humano.

De las 12 participantes que concurrieron, seis de ellas mencionaron que les gustaría trabajar áreas relacionadas con el autoconocimiento, tales como saber lo qué se quiere, tener más conocimiento, conocerse a sí mismo y dedicarse a ellas mismas; cuatro participantes manifestaron interés en temas relacionados con la comunicación y las relaciones interpersonales, tales como expresarse con más facilidad, mejorar la comunicación con los hijos y aprender a relacionarse mejor con los demás. Las restantes dos participantes mencionaron que les gustaría trabajar sobre el tema de la autoestima.

Ante este diagnóstico de necesidades se jerarquizaron las prioridades decidiendo que sería adecuado trabajar en un taller de autoconocimiento que abarcara los temas del Yo integral, sentimientos, necesidades básicas, relaciones interpersonales y comunicación.

A esta reunión concurrieron las trabajadoras y coordinadora del grupo, a la cual también se invitó a participar en el taller. Ante esto ella manifestó que prefería no participar porque temía inhibir la participación de las personas que tenía a cargo. El grupo al escuchar esto, de manera unánime expresó que no se iban a sentir presionadas por su presencia y que les gustaría que participara con ellas. La coordinadora recibió y aceptó la invitación.

La tercera reunión se llevó a cabo dos meses más tarde y tuvo como objetivo formalizar para la siguiente semana el comienzo del taller y precisar los horarios para realizar los compromisos de asistencia y permanencia. Salvo una participante el resto de las trabajadoras hicieron el compromiso de asistencia para la primera sesión que se llevaría a cabo el viernes 6 de septiembre de 2002 de 15:00 a 17:00 horas, en un salón acondicionado para realizar talleres que se encuentra ubicado dentro de las instalaciones de la hacienda la

Escoba y cercano a su área de trabajo. El grupo se manifestó muy entusiasmado por comenzar el taller.

Contexto de la población

El proyecto del invernadero de flores se ubica en las inmediaciones de Copalita, dentro de lo que es la zona conocida como Municipio de San Francisco Tesistán, en el Ayuntamiento de Zapopan, Jalisco. Las participantes de este taller y trabajadoras del invernadero viven en Tesistán, La Magdalena y Copalita.

Tesistán es un pequeño pueblo ubicado a 15 minutos de Guadalajara, que aún conserva su aire provinciano y sus costumbres típicas de la gente de campo. Su población es de 13,481 habitantes de los cuáles 5,295 viven en el casco del pueblo y los restantes en las seis colonias circunvecinas. Sus principales actividades son la agricultura con el cultivo del maíz y la ganadería. Una gran cantidad de habitantes trabaja en Guadalajara y también hay un porcentaje elevado de población migrante a Los Estados Unidos. Los medios de comunicación son el transporte urbano y vehículos privados que dan servicio de transporte a pasajeros.

En el área de educación cuenta con cinco primarias, dos secundarias y una preparatoria. Tiene un banco, algunos cajeros automáticos y cajas populares. Está rodeado por una serie de villas, pueblos, barrios y colonias, todos rurales con son La Magdalena, San José, Santa Lucía, Nextipac, Copala y Copalita.

La Magdalena colinda al este con Tesistán; en su origen fue una hacienda donde cultivaban maíz, frijol y cebada. Poco a poco se fue poblando y se fueron comprando terrenos hasta convertirse en un poblado. Actualmente su principal actividad económica es la agricultura y el comercio. Cuenta con una primaria y una secundaria. No tiene instituciones bancarias y el medio de transporte son dos rutas de camiones.

Copalita es un pequeño caserío de 305 habitantes, ubicado a la orilla de la hacienda La Escoba. Antiguamente sólo era un mesón

(caserón donde se brindaba cena y posada a los viajeros) que servía de escala a los viajeros que se dirigían a Copala. Estas tierras eran parte de la Sierra Occidental en la cual había árboles de madera aromática llamados copal. Posteriormente alrededor del mesón se fueron edificando casas para los trabajadores que laboraban en la textilera de la hacienda la Escoba, en la piedra del Cerro Pelón o en la hacienda La Magdalena, donde elaboraban adobes, dando origen al poblado de Copalita.

La hacienda la Escoba fue una importante fuente de ingreso para esta comunidad y les brindó por mucho tiempo los servicios de panadería, tienda y servicios religiosos.

Actualmente las actividades económicas principales son la agricultura, la ganadería, la porcicultura, las minas de arena y el trabajo asalariado en la hacienda La Escoba en actividades de agricultura e invernaderos. El poblado cuenta con una escuela primaria y una tienda de abarrotes. El medio de transporte es una ruta de camión que llega a Tesisán y personas con transporte privado que laboran haciendo rutas de viaje. Esta población por ser muy pequeña tiene a muchos de sus habitantes emparentados entre sí.

En las tres comunidades hay una gran actividad religiosa, y comparten tradiciones y costumbres similares como son las fiestas patronales y servicios religiosos. Una característica común de estas comunidades es que gran parte de su población masculina emigra a los Estados Unidos a trabajar por la temporada de siembra y regresan a México periódicamente. Esta es una fuente importante de recursos para estas comunidades. También es común el consumo de alcohol y algún tipo de droga.

Características de la población

El invernadero de flores está funcionando desde 1999. Es un proyecto originalmente de flores de corte y ornato, orientado socialmente hablando a crear empleo directo e indirecto y mejores condiciones de vida en el pueblo de Copalita y sus alrededores. Las

instalaciones cuentan con cinco hectáreas de invernaderos para el cultivo de flor.

Un punto a destacar es que la mayoría del empleo generado está orientado a la ocupación de mujeres de la zona, por ser ellas históricamente desplazadas de las oportunidades de empleo, también de crecimiento y desarrollo personal.

Se buscó crear empleos permanentes, con gente identificada con el proyecto y que se fuera formando y desarrollando en la práctica cotidiana de los cultivos. Por ser una idea novedosa para el medio el cultivo de flores bajo invernadero, era necesario replantear las labores diarias, hacer conciencia de nuevas formas de trabajo, teniendo en cuenta que con el conocimiento adquirido se va dando forma a un nuevo tipo de trabajador agrícola.

Agregado a todo esto, la producción de hortalizas orgánicas implica actitudes similares en cuanto a su novedad, su diferencia radical con la agricultura convencional o de sobrevivencia. La agricultura orgánica, mas que un método de producción, es una filosofía que se refleja en los cuidados que se deben brindar a la planta, el fruto, el suelo y el medio donde se desarrollan estos cultivos, sin olvidar que el objetivo inicial y fundamental de la agricultura orgánica es la gente que produce.

El grupo de participantes del taller comenzó con quince mujeres, todas trabajadoras del invernadero; a la mitad del taller una de las participantes decidió no participar más alegando conflicto de intereses entre el trabajo y las actividades del taller ya que como es coordinadora del grupo de trabajo del invernadero no pudo manejar la diferencia de los roles en ambas actividades.

Del resto de las participantes hay siete cuya edad está comprendida en el rango de los 20 a los 30 años, una participante en el rango de los 30 a los 40 años y seis participantes del rango de los 40 a los 50 años. La participante de menor edad tiene 20 años y la de mayor edad tiene 48 años.

Cinco participantes son casadas, una participante es viuda y todas ellas tienen de tres a diez hijos de 6 a 26 años de edad. Las restantes ocho participantes son solteras y no tienen hijos.

El nivel escolar de las participantes es el siguiente: tres de ellas no tienen estudios y de éstas tres, dos no saben leer ni escribir; la tercera es autodidacta y da servicio de apostolado y catecismo; cinco participantes han cursado algún grado de primaria o la han terminado y cinco participantes han cursado hasta tercer año de secundaria y una de ellas ha cursado la preparatoria.

Llevaron trabajando desde 7 meses a 3 años en el invernadero y se transportan caminando, en camión, en aventón y una participante en su vehículo privado.

Todas ellas tienen o han tenido familiares trabajando en Estados Unidos.

De las catorce participantes, siete han salido de paseo o viaje afuera del estado de Jalisco, y dos de ellas han viajado a Estados Unidos; las restantes siete participantes nunca han salido del estado de Jalisco.

Ninguna de las participantes ha tomado algún curso o capacitación dentro del área de desarrollo humano.

Antecedentes personales

Tengo interés en trabajar con mujeres, porque yo como mujer he identificado que las cosas que me pasan a mí son muy similares a las que les pasan a otras mujeres, que tengo una forma similar de traducir las palabras y las imágenes con respecto a mi ser mujer en un mundo donde el patriarcado es el rector de las manifestaciones sociales y humanas. Otra característica de estas mujeres es que son, como yo, asalariadas, y eso las posiciona como un grupo que tiene ingreso económico y por lo mismo mayor posibilidad de tomar decisiones autónomas y personales. También las ubica como un sector que tiene que cumplir doble faena laboral, cumpliendo las labores de su trabajo

asalariado y las labores del hogar atendiendo a su familia. Su tiempo libre está más relacionado con el hacer que con el ser.

Siempre tuve interés de adentrarme a mi propio autoconocimiento, primero sin saber siquiera que fuera un área a estudiar, sino de manera intuitiva, creyendo que necesariamente había cosas que no conocía o no entendía del exterior pero sabiendo que la clave, de una manera desconocida todavía, estaba en territorios cercanos a mí, en mi propio interior.

Así, me fui formando como una persona con pensamientos, valores y necesidades propias y otras aprendidas, introyectos que seguramente necesité para seguir adelante y que en ese momento se mezclaban y se me presentaban como una superficie profunda y sólida donde no podía darme cuenta qué era mío, propio y genuino y qué no me pertenecía.

Ingrese a la Maestría en Desarrollo Humano, siguiendo una intuición de necesidad y conocimiento más que una clara vocación, y así poco a poco comenzó este proceso de adentrarme a mi propio conocimiento, a tener conciencia de mi propia conciencia para favorecer ese esclarecimiento y poder contestarme preguntas tales como ¿quién soy?, ¿qué pienso?, ¿qué siento?, ¿qué atributos tengo?, ¿cuáles son mis dificultades?, ¿cuáles son mis necesidades?, ¿cómo satisfago mis necesidades?, ¿cómo son mis maneras de relación?, ¿cuáles son mis herramientas de comunicación? y ¿qué anhelos cobijo?, entre otras. Empezar a analizar esos cuestionamientos que me he hecho y que me hago me ha permitido profundizar en mi misma para acercarme más a la persona que realmente soy; así al explorar este conocimiento de mi misma, he podido cada vez en mayor medida ir dejando las máscaras, he dejado de satisfacer expectativas externas para ir confiando en mi proceso y en la sabiduría de mi organismo. Esto también ha favorecido mis relaciones interpersonales, ya que en la medida que amplio mi conciencia me permito relacionarme mejor e integralmente.

Para mi proceso resultó muy enriquecedor contar dentro de la Maestría en Desarrollo Humano con un ambiente donde tuve por parte

de mi grupo y mis maestros muestras de aceptación incondicional, empatía y congruencia.

Cuando contacté al grupo, mi intención primaria era impartir un taller de autoestima porque he confirmado en mí que al elevar mi autoestima he favorecido que mi vida sea más plena e integrada; entonces me parecía oportuno acercar estos conocimientos a otras mujeres, suponiendo que al igual que a mí, a ellas también le ayudaría en su proceso. Al detectar las necesidades del grupo, apareció la necesidad de atender la autoestima, pero fue más importante y de mayor jerarquía la necesidad de abordar el autoconocimiento. Me dio gusto poder atender las necesidades reales del grupo antes que atender mis deseos de abordar la autoestima, y en el proceso de preparación del taller me pareció y me di cuenta que necesariamente el autoconocimiento es la base de cualquier conocimiento posterior; tener un proceso explorativo personal permite que la persona trabaje con la imagen que tiene de sí mismo y del proceso de autoestima.

En el transcurso del taller me confronté con muchas áreas que yo creía que tenía abordadas y me di cuenta que me faltaba afrontarlas con más profundidad. Me di cuenta que sesión tras sesión mi propia imagen se iba confrontando con las participantes y que yo misma había iniciado otro proceso de crecimiento y autoconocimiento al impartir el taller. También me confronté con mis propios miedos de ser responsable de procesos humanos y no tener todavía la confianza suficiente en mis conocimientos y habilidades facilitadoras.

Finalmente me apoyé en lo que soy y lo que tengo para mostrarme auténtica, empática y así poder acompañar a este grupo de mujeres en su propio camino de crecimiento.

Comulgo con la teoría de la personalidad de Carl Rogers denominado Enfoque Centrado en la Persona, en el que ve a la persona como un ser integral, y propone al autoconocimiento como base de la personalidad concibiendo al ser humano como individual y único. En esta posición sustenté mi trabajo con actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona tales como, empatía, congruencia y aceptación incondicional.

Planteamiento y justificación de la intervención

Este trabajo se dirigió a un grupo de mujeres que trabaja y vive en una misma comunidad; se comprobó mediante el diagnóstico de necesidades que comparten un contexto y que muchas de sus necesidades son comunes. En este primer acercamiento se hizo un trabajo de campo y se detectó que existe una necesidad real prioritaria de autoconocimiento y mejoría en las relaciones interpersonales.

Este grupo de mujeres donde se hizo la intervención tienen como elemento común escaso tiempo para dedicarse a sí mismas. Todo su tiempo está distribuido entre las actividades que realizan en su hogar atendiendo a sus familias y obligaciones y su jornada de trabajo laboral. Su tiempo libre, que es escaso, lo dedican a convivir con su familia y al descanso.

Es muy importante para este grupo de mujeres contar con un espacio personal, donde el tiempo sea dedicado solamente a ellas y a sus necesidades. En este espacio pueden tener la oportunidad de conocerse más a sí mismas y reconocerse como personas únicas e irrepetibles desde el Enfoque Centrado en la Persona.

También es importante destacar que viven en comunidades muy apartadas en el pueblo de Copalita, La Magdalena y Tesistán y esto hace que tengan muy pocas oportunidades para superarse y desarrollarse en las áreas de su propio autoconocimiento y de su crecimiento personal ya que no hay espacios dedicados al estudio del problema del hombre ni posibilidades concretas de buscarlas en otros lados.

Este grupo está compuesto por mujeres casadas que tienen la responsabilidad de ser junto a su pareja la base de la familia y otras que son solteras y aún no tiene esa responsabilidad. En ambos casos en su cotidianidad se enfrentan con cambios en sus vidas que les causan diferentes sentimientos que en ocasiones no manejan. Es pertinente que tengan oportunidad de revisar estos aspectos de sí mismas, de las relaciones con los demás, lo que les permitirá enfrentar

estos cambios con una base más sólida para poder conjugar el quehacer con el ser.

Se propuso realizar un taller con el método del Enfoque Centrado en la Persona donde amplíen su autoconocimiento y revisen sus creencias, actitudes, habilidades, valores y procesos como características de su propia vida. Esto a su vez les permitirá reconocerse como personas únicas e irrepetibles y les facilitará las relaciones interpersonales con un mayor grado de conciencia.

Al lograr este objetivo podrán desempeñarse como personas más plenas y seguras y esto repercutirá en su ámbito familiar, social y laboral. Para la institución donde laboran esto será de beneficio ya su planta laboral contará con trabajadoras más seguras y asertivas que podrán desarrollar su trabajo con mayor eficacia. Otro aporte importante será que al mejorar sus relaciones interpersonales favorecerá un clima de trabajo propicio para desarrollar las actividades de la empresa.

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Objetivo general:

Lograr que las participantes del grupo de mujeres trabajadoras de un invernadero de flores en Copalita, reconozcan la importancia de saber quiénes son y cómo son para validarse como mujeres únicas e irrepetibles y así amplíen sus maneras de relacionarse con los demás.

Objetivos particulares:

- 1 Conseguir que las participantes identifiquen sus áreas conocidas física y mentalmente para poder integrarlas y lograr una conciencia más plena de sí mismas.
- 2 Lograr que las participantes conozcan qué son los sentimientos y exploren la manera en que los viven y expresan.
- 3 Obtener que las participantes detecten sus necesidades básicas y de crecimiento.
- 4 Conseguir que las participantes reconozcan cómo son sus relaciones interpersonales y al darse cuenta validen sus recursos y carencias.
- 5 Lograr que las participantes amplíen sus habilidades para favorecer sus relaciones interpersonales.
- 6 Lograr al finalizar el taller que las participantes se describan como seres únicos e irrepetibles en el aquí y ahora.

PLAN DE ACCIÓN

Nombre del taller: Autoconocimiento: un viaje al crecimiento personal.

Población: Grupo de 15 mujeres entre 18 y 48 años trabajadoras de un invernadero de flores ubicado en Copalita, Zapopan.

Duración: 12 sesiones de 2 horas y media cada una. Inició: 6-9-02. Finalizó: 22-11-02.

Listado de temas del taller:

1. El Yo integral
 - 1.1 Características físicas
 - 1.2 Características psicológicas
2. Manejo de sentimientos
 - 2.1 ¿Cuáles son mis sentimientos?
3. Necesidades básicas y de crecimiento
 - 3.1 ¿Cuáles son mis necesidades?
4. Contacto y relaciones interpersonales
 - 4.1 Relaciones interpersonales y comunicación
 - 4.2 Diferentes formas de relación: comunicación verbal y no verbal
 - 4.3 Herramientas para mejorar la comunicación: Escucha activa y empatía
5. Identidad
 - 5.1 ¿Quién soy?

Estructura general de las sesiones del taller

- Bienvenida. Apertura de la sesión.
- Explicación del objetivo de la sesión.
- Dinámica de cada sesión referente al tema.
- Evaluación recuperando la experiencia con exposición de tema.
- Receso.
- Dinámica globalizadora de integración del taller (collage).
- Cierre.

Primera sesión:

Objetivo particular de la sesión:

Conseguir que las participantes identifiquen sus áreas conocidas física y mentalmente para poder integrarlas y lograr una conciencia más plena de sí mismas.

➤ **Apertura:** Bienvenida y presentación de las participantes. Fijación de normas y acuerdos. En el salón donde se realiza el taller cada participante elige el lugar donde desea colocarse formando un círculo. Las facilitadoras saludan, se presentan y dan la bienvenida de manera cálida y cordial.

➤ *Actividades de la sesión:*

- **Dinámica:** “Me pica aquí.” Presentación del grupo por medio de una dinámica que también facilita la distensión de las participantes del taller.

- **Desarrollo:** Todo el grupo en círculo. La primera persona dice “*Me llamo Teresa y me pica aquí.*” [Rascándose alguna parte del cuerpo, por ejemplo la cabeza]. La segunda persona dice: “*Se llama Teresa y le pica allí.*” [Rascando la cabeza de Teresa]. “*Y yo me llamo María y me pica aquí.*” [Rascándose], y así sucesivamente hasta completar el círculo.

Se entregaron gafetes para que cada participante anotara su nombre y resultará fácil familiarizarse con los nombres de las participantes.

- **Negociación:** La facilitadora invitó al grupo a opinar y exponer su punto de vista para hacer una conformación de normas que giraron sobre los siguientes puntos:

- Horarios.
- Discreción.
- Compromiso de permanencia mientras dure el curso.

- Hablar en primera persona.
- Escucha respetuosa.
- Autorización para grabar las sesiones.

La facilitadora dio a conocer el programa, escribiendo en una hoja del rotafolio el nombre del taller, el objetivo principal y los objetivos específicos.

Se escribieron los temas y subtemas con los que se trabajó durante el curso. Se comentó brevemente la estructura de cada sesión. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Tema de la sesión: El Yo integral.*

- Subtema: Características físicas.

- Técnica expositiva: Los temas expuestos fueron: la importancia que tiene para el ser humano conocerse y saber cuáles son sus manifestaciones y necesidades, los componentes del Yo integral y en particular del Yo físico. Tiempo: 20 minutos.

- Dinámica: ¿Cómo soy? [Sensibilización, introspección, compartir experiencias].

- Desarrollo: *“Ahora te voy a pedir que te pongas cómoda, ponte en una posición en la que te sientas a gusto, toma tu espacio. Cierra tus ojos y date cuenta de cómo estás respirando, te voy a pedir que inhales introduciendo el oxígeno en tu cuerpo y exhales sacando todo el aire, toma conciencia de esto; hazlo una y otra vez, inhala y exhala, y a medida que lo haces comienza a relajar tu cuerpo. Ahora comienza a darte cuenta de tus pies, piensa lo qué has hecho a través de ellos en el día. A donde te han llevado, ¿están cansados?, ¿están adoloridos?, ¿están tensos o relajados?, y los dedos de tus pies, ¿cómo están?*

Ahora date cuenta de tus pantorrillas, y a medida que recorres cada parte de tu cuerpo, llévale aire y observa cómo se relaja, así hazlo con cada parte de ti, sigue haciéndolo con tus piernas, tus rodillas, inhala y

exhala, date cuenta de tus genitales, tu abdomen, date cuenta de tu respiración cómo penetra el aire en tu cuerpo y llega a tus pulmones, ve cómo se expande y contrae con cada inhalación tuya; sigue con tus brazos, tus codos, tu antebrazo, muévelo si necesitas, recorre tus manos, tus dedos, uno por uno, ahora sigue con tu cuello, tu garganta, tu mandíbula, tus mejillas, tus ojos, tu nariz, ¿te das cuenta si estás tensa? Sigue con tu ceño, tu frente, aflójala, deja que el aire y la sangre fluyan libremente y lleven vida a cada parte de ti, ahora tu cabeza, suéltala, disfruta, lo que es estar suelta, relajada, abandónate a esta experiencia y déjate estar así, aquí y ahora, vive este momento como un regalo de ti para ti.

Enfoca tu atención sobre tu cuerpo y nota de qué partes de tu cuerpo te das cuenta más fácilmente y de cuáles sientes que te cuesta más trabajo, pregúntate por qué y sigue inhalando y exhalando, siente cómo el aire al entrar expande tu pecho y llena tus pulmones, siente cómo le da vida a tu cuerpo.

Date cuenta qué partes de tu cuerpo están tensas y comienza a imaginar una luz que baja del cielo y empieza a entrar a tu cuerpo a través de tu cabeza, esta luz es blanca y a medida que toca tu cuerpo lo va relajando y lo va llenando de luz y paz. Inhala y exhala, y date cuenta cómo es tu cuerpo, qué partes te son conocidas, cuáles menos, acércate a ellas, tócalas con tu luz y reconócelas. Estás en tu cuerpo, tienes la llave de este maravilloso cuerpo y ahora puedes entrar a él cuantas veces quieras y le puedes dar tranquilidad y armonía. Disfruta estar habitando tu cuerpo.

Ahora te voy a pedir que lentamente regreses a este salón, empieza a escuchar los ruidos externos, date cuenta que no estás sola y lentamente, a tu tiempo abre los ojos.

En parejas se comparte la experiencia. Tiempo: 30 minutos.

➤ **Evaluación:** Participación grupal: Por medio de la participación grupal se invita a compartir experiencias. Las preguntas cuestionadoras que pueden favorecer la comunicación son:

- ¿Qué áreas de tu cuerpo identificaste?
 - Describe los aprendizajes sobre tu cuerpo.
- Tiempo: 35 minutos.

➤ Receso: 10 minutos.

➤ Integración: Dinámica collage: Se les pidió a las participantes que se agrupen en parejas, se les proporcionó a cada una un trozo de papel estraza de la medida de su cuerpo; Se colocaron plumones de diferentes colores en el centro y se les pidió que escogieran los que fueran de su agrado. Se solicitó que por turnos se acostaran sobre el papel, en una posición confortable. Por turnos fueron dibujando el contorno del cuerpo de la compañera con un plumón sobre el papel. Se proporcionó material para que realizaran el collage. Tiempo: 30 minutos.

➤ *Recursos utilizados en la sesión:*

Institucionales: Salón, sillas, espacio amplio, luz, ventilación.

Humanos: Las participantes.

Materiales: rotafolio, gafetes, marcadores, grabadora, papel, plumones, semillas, flores, telas, recortes de revistas, grabadora, casetes.

Se trabajó con actitudes y habilidades del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers.

Segunda sesión:

Objetivo específico de la sesión:

Conseguir que las participantes identifiquen sus áreas conocidas física y mentalmente para poder integrarlas y lograr una conciencia más plena de sí mismas.

➤ **Apertura:** En el salón donde se realizó el taller cada participante eligió el lugar donde quiso estar formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre dijo cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión.*

- **Dinámica:** “La caja mágica.”

- **Desarrollo:** Las personas participantes se ponen en cuclillas y se tapan la cabeza con las manos, metiendo la cara entre las piernas. La facilitadora dice: “*Se abre la caja y de ellas salen...* [Por ejemplo motos.]” Todas las participantes se incorporan e imitan el objeto mencionado. Cuando se dice: “*se cierra la caja*”, todas vuelven a la posición inicial. Se vuelve a abrir la caja y ahora salen: mariposas, monstruos, elefantes, etc. Tiempo: 10 minutos.

➤ *Tema de la sesión: El Yo integral.*

- **Subtema:** Características psicológicas.

- **Técnica expositiva:** Los temas expuestos fueron las características de la mente y la manera en que se relaciona con el cuerpo físico y sus manifestaciones en el Ser humano. Tiempo: 20 minutos.

➤ **Dinámica:** Movimiento corporal dándose cuenta del recurso de la mente. ¿Cómo soy? [Autoexploración, escucha activa, contacto interpersonal].

▪ **Desarrollo:** *“Busca un sitio con mucho espacio alrededor de ti, así como estás de pie cierra tus ojos y busca una posición comfortable... tómate un momento para darte cuenta de cómo está tu cuerpo... ¿Cómo lo sientes...? Ponle un nombre a esa sensación, tal vez sea cansancio, pesadez. Ahora dirige tu atención sobre tu respiración, date cuenta cómo está, respira profundo y exhala [tres veces], nota todos los detalles de tu respiración mientras el aire fluye sin esfuerzo dentro de tu cuerpo y luego fuera de él. Ahora te voy a pedir que enfoques tu atención a tus pensamientos, ¿cómo están?, ¿confusos?, ¿claros?, ¿en qué piensas?, ¿qué te dice tu mente?, date cuenta qué te dice... Dile a tu mente algunas instrucciones para que mueva tu cuerpo y sientas cómo es esa comunicación entre tu mente y tu cuerpo: dile lo que quieras, que desees caminar, saltar, mover la cabeza, alzar los brazos, dile lo anterior y deja que tu cuerpo se mueva libremente [dar el tiempo suficiente para que continúen con el movimiento], siente cómo tu mente manda ese pensamiento tuyo al resto del cuerpo, deja que tu mente y tu cuerpo hagan lo quieran por un momento, muévete del modo que quieras y continua observando desde tu interior lo que emerge de tu cuerpo. [Insistir con la respiración]. Ahora date cuenta cómo contactas con tu mente en la vida diaria, imagina por un momento cómo es tu mente por dentro, ¿cómo te imaginas que es?, ¿cómo te ayuda a recordar y grabar vivencias de tu vida? Piensa en todo el tiempo en que tu mente te ha acompañado a lo largo de tu existencia. [Insistir con la respiración]. Ahora te quiero pedir que traigas aquí y ahora un recuerdo, el que tú quieras, tú decides cual. Siéntelo, recórrelo con tu mente como una película, ¿qué pasa en ti al recordar ese evento en tu vida?, ¿qué pasa con tu cuerpo?, Date cuenta si hubo algún cambio en tu cuerpo. ¿Cómo está ahora?, ¿cómodo?, ¿tenso?, ¿cómo está?*

Ahora silenciosamente reflexiona sobre aquello que te diste cuenta de ti misma a través de este ejercicio. ¿Cómo te sentiste al contactar con tu mente y tu cuerpo? Ahora si tú quieres te invito a que le agradezcas a tu cuerpo y a tu mente todos los recursos que te han

dado a lo largo de tu vida, dile lo que te nazca, agradécele porque seguramente sin ellos en este momento no serías tú. Ahora poco a poco te invito a que regreses aquí y ahora.” Tiempo: 10 minutos.

➤ Evaluación: Participación grupal: Por medio de la participación grupal se invitó a compartir experiencias.

Se acompañó a algunas participantes del grupo que tuvieron una exploración profunda durante el ejercicio. Tiempo: 40 minutos.

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

▪ Dinámica: “El escudo.” Trabajo para realizar en la casa.

En el rotafolio se les presentaron las siguientes preguntas:

1. ¿Qué cosas te gustan de ti?
2. ¿Qué cosas no te gustan de ti?
3. ¿Cuál ha sido tu mayor logro en la vida y porqué lo consideras así?
4. ¿Cuál es el mayor deseo que tienes?

Se explicó cada pregunta y se les entregó una cartulina con un escudo dibujado con cuatro partes para responder estas preguntas. Se les pidió que se lo llevarán a sus casas para realizarlo y lo traieran la próxima clase para concluir el ejercicio en el taller.

También se les solicitó que escribieran en la libreta que se les entregó la clase pasada, lo que les iba pasando y lo que iban sintiendo y se les invitó a hablar con alguna de las facilitadoras en caso de que sintieran esa necesidad.

Tercera sesión:

Objetivo particular de la sesión:

Las participantes reflexionarán y compartirán aprendizajes en cuanto al darse cuenta de su “Yo integral” en su parte física y mental.

➤ Apertura: ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realizó el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre expresó cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la Sesión:*

- Dinámica: “Baile por parejas.”

▪ Desarrollo: Las participantes se reparten en parejas y se unen por la espalda. Si hay un número impar, la que “sobra” canta. Todas se mueven alrededor de la habitación bailando en parejas. Cuando la música cesa, cada persona busca su nueva pareja y la persona libre busca también la suya. La persona que queda sin pareja ahora, es la que comenzará de nuevo cantando al ritmo de la música. Tiempo: 10 minutos.

➤ *Tema de la sesión:* El Yo integral.

- Dinámica: “El escudo.”

▪ Desarrollo: Se les pidió a las participantes que caminaran alrededor del cuarto con el escudo que contiene las respuestas de las

siguientes preguntas: [El ejercicio de contestar las preguntas en el escudo lo hicieron en su casa].

1. ¿Qué cosas te gustan de ti?
2. ¿Qué cosas no te gustan de ti?
3. ¿Cuál ha sido tu mayor logro en la vida y por qué lo consideras así?
4. ¿Cuál es el mayor deseo que tienes?

Cuando encontraron a una compañera con la que quisieron compartir su experiencia, se formaron parejas y se indicó que tenían 20 minutos para compartir. [10 minutos por persona].

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invitó a compartir las respuestas del escudo en grupo grande. Tiempo: 40 minutos.

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Cuarta sesión:

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las participantes conozcan qué son los sentimientos y exploren de qué manera los viven y expresan.

➤ Apertura: ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realiza el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre dijo cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

- Dinámica: “Regazo.”

- Desarrollo: Todas las participantes de pie, forman un círculo mirando en la misma dirección, muy juntas y con las manos en la cintura de la compañera que tienen delante. Cuando empieza la música comienzan a caminar. Al parar la música intentan sentarse en el regazo [sobre las rodillas] de la persona que tienen detrás. Si el grupo entero consigue sentarse sin que nadie se caiga el grupo gana. Si alguien se cae la gravedad gana. Tiempo: 5 minutos.

➤ *Tema de la sesión:* Manejo de sentimientos.

- Subtema: ¿Qué son los sentimientos?

- Técnica expositiva: Los temas expuestos fueron: definición y características de los sentimientos. Tiempo: 15 minutos.

▪ Dinámica: Puertas [autoexploración, escucha activa, contacto interpersonal].

▪ Desarrollo: *“Te pido que te pongas lo más cómoda posible, cierra tus ojos y date cuenta cómo esta tu respiración...respira profundo y siente cómo se van llenando tus pulmones de oxígeno, deja que recorra el resto de tu cuerpo y al exhalar suelta el cansancio del día, inhala y exhala, pregúntate cómo estás aquí y ahora imagina que vas a entrar a un pasillo largo con varias puertas, imagina este pasillo iluminado a través de los ventanales que están justo frente a cada puerta. Poco a poco iremos abriendo cada una de ellas, camina lentamente y date cuenta de tu respiración y de cómo está tu cuerpo...*

Sigue caminando hasta llegar a la primera puerta antes de entrar a esa habitación lee el letrero que dice: “alegría”... Es una habitación de color amarillo con una fuente pequeña... Escucha el sonido del agua y deja que entre por tus oídos y recorra tu cuerpo que te relaje y camina por esa habitación... A un lado de la puerta hay una mesita con un portarretratos, ve esa fotografía tuya que te recuerda un momento de alegría en tú vida... Mírate en esa foto y date cuenta cómo reacciona tu cuerpo y mente ante ese recuerdo, permítete disfrutarlo... Sonríe ante esta experiencia. Poco a poco despídete de esta habitación y llévate esa sensación de alegría que te has permitido sentir, sal de la habitación y pregúntate cómo te permites vivir en ti la alegría...

Sigue caminando con esa alegría que acabas de vivir y respira profundo... Abre la siguiente puerta y date cuenta que no tiene letrero, observa el color de la puerta es gris oscuro, entra y te darás cuenta de lo triste que es esta habitación, obsérvala detenidamente y date cuenta qué sientes, sigue observándola... Pregúntate cómo es la tristeza en ti, qué forma tiene, te permites sentirla o la guardas, ahora ve despidiéndote de esa habitación pero al salir deja la puerta abierta para que la tristeza pueda salir y entrar cuantas veces sea necesario.

Sigue caminando, respira profundo... Ya estamos en la tercera puerta y el letrero dice: “coraje”, ábrela sin miedo, pasa, te darás cuenta que dentro de la habitación hay un fuerte viento sin salida, pregúntate cómo estás y camina en la habitación hasta llegar a la

ventana y ábrela y deja que salga ese viento acumulado, ese enojo guardado y pregúntate cómo te vives con el enojo, poco a poco ve caminando a la salida y no olvides dejar la ventana abierta para que salga ese coraje de la habitación.

Date cuenta cómo estás ahora, sigue caminando y sólo nos queda la última puerta de este pasillo, estás frente a la puerta y lee el letrero que dice: “amor.” Ábrela y pasa, adentro encontrarás una habitación cálida y con flores... Observa que al final de la habitación hay un espejo grande... Acércate y mírate en él detenidamente.

Frente a ti está tu cuerpo que ha estado contigo todos estos años, obsérvalo por un momento. Pregúntate: ¿cómo te quieres y cómo te lo demuestras?

Ahora que estás frente a tu cuerpo puedes darle algo de amor a través de unas palabras, dile algo y no dejes de mirarte. Poco a poco ve despidiéndote de él y siéntelo cómo reacciona ante esa palabra de amor que te acabas de regalar y camina hacia la puerta y ve despidiéndote de esa habitación. Cierra la puerta y sigue caminando por ese pasillo, respira profundamente, vive esa sensación que acabas de sentir.

Hemos terminado de recorrer este pasillo con sentimientos muy profundos para cada una de nosotras, quédate con esas sensaciones y poco a poco regresa aquí y ahora con el resto de tus compañeras.”
Tiempo: 15 minutos.

➤ **Evaluación:** Por medio de la participación grupal se invitó a compartir experiencias.

Se acompañó a algunas participantes del grupo que tuvieron una exploración profunda durante el ejercicio. Tiempo: 40 minutos.

➤ **Integración:** Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Quinta sesión:

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las participantes conozcan qué son los sentimientos y explorar la manera en qué los viven y expresan.

➤ Apertura: ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realiza el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre dijo cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

- Dinámica: “Baile con abrazos.”

▪ Desarrollo: Todas las participantes comienzan a bailar libremente al ritmo de la música. Cuando la música se detiene, buscan una compañera para abrazarse. Cuando reanuda la música vuelven a bailar separadas y nuevamente buscan una pareja para abrazar cuando la música se detiene. Se repite esto seis veces tratando de abrazarse con diferentes compañeras cada vez que se detiene la música. Tiempo: 5 minutos.

➤ *Tema de la sesión: Manejo de sentimientos.*

▪ Técnica expositiva: Los temas a exponer fueron: manejo de emociones y utilidad de la expresión de las emociones. Tiempo: 15 minutos.

▪ Dinámica “Yo expreso mis sentimientos...” [Autoexploración, contacto interpersonal, expresión artística].

▪ Desarrollo:

1. Caminar hasta que concluya la música y quedarse en parejas.
2. Sin hablar expresar el sentimiento de tristeza. [3 minutos].
3. Con el mismo método de la música cambiar de pareja y expresar sin hablar por medio de la postura y la expresión facial el sentimiento de ira.
4. Con el mismo método de la música cambiar de pareja y expresar sin hablar por medio de la postura y la expresión facial el sentimiento de miedo.
5. Con el mismo método de la música cambiar de pareja y expresar sin hablar por medio de la postura y la expresión facial el sentimiento de alegría.

Tiempo: 15 minutos.

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invitó a compartir experiencias.

Se acompañó a algunas participantes del grupo que tuvieron una exploración profunda durante el ejercicio. Tiempo: 30 minutos.

➤ Receso: 10 minutos.

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Sexta sesión:

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las participantes conozcan qué son los sentimientos y explorar en la manera en qué los viven y expresan.

➤ Apertura: ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realizó el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre dijo cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ Actividades de la sesión:

▪ Dinámica: “Parejas.”

▪ Desarrollo: Se escriben en los papeles nombres de animales [macho y hembra], por ejemplo: león en un papel y leona en el otro. [Tantos papeles como participantes]. Se distribuyen los papeles y se informa que, durante 5 minutos sin hacer sonidos deben actuar como el animal que les tocó y buscar a su pareja. Cuando creen que la han encontrado, se toman del brazo y se quedan en silencio alrededor del grupo. No se puede decir a su pareja que animal se representó. Una vez que todos tienen a su pareja, se dice que animal estaba representando cada una, para ver si coincidieron. Tiempo: 10 minutos.

➤ Tema de la sesión: Manejo de sentimientos.

▪ Técnica expositiva: Se hicieron cuatro equipos, y a cada uno se les entregaron apuntes teóricos sobre un sentimiento para que lo trabajaran en grupo y luego lo pudieran exponer en el grupo grande.

Junto a los apuntes se les entregó una pequeña historia que trataba sobre un sentimiento para que pudieran compenetrarse más con la información. Los sentimientos a trabajar fueron: amor, alegría, tristeza, miedo y enojo. Tiempo: 60 minutos.

➤ Participación grupal: Por medio de la participación grupal se invitó a las participantes a compartir experiencias sobre la actividad realizada. Tiempo: 30 minutos.

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

➤ Evaluación: Para evaluar si se cumplieron los objetivos del módulo de manejo de sentimientos se hicieron las siguientes preguntas generadoras en las libretas para que las respondieran de tarea:

1. Describe con tus propias palabras qué entiendes por sentimientos y menciona las características de los que conozcas.
2. ¿Cómo te das cuenta cuando te enojas y de qué manera expresas tu enojo?
3. ¿Cómo te das cuenta cuando estás triste y de qué manera expresas tu tristeza?
4. ¿Cómo te das cuenta cuando sientes amor y de qué manera expresas tu amor?
5. ¿Cómo te das cuenta cuando sientes miedo y de qué manera expresas tu miedo?
6. ¿Cómo te das cuenta cuando sientes alegría y de qué manera expresas la alegría?

Séptima sesión

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las participantes detecten sus necesidades básicas y de crecimiento.

➤ Apertura ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realiza el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron, y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre expresó cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

▪ Dinámica: “Pobrecito gatito.”

▪ Desarrollo: Todas las participantes se sientan en círculo. Una de las participantes deberá ser el gato. Éste camina en cuatro patas y se moverá de un lado al otro hasta detenerse frente a cualquiera de los participantes. Deberá hacer muecas y maullar tres veces. Por cada “*miau*” la participante deberá acariciarle la cabeza y decirle “*pobrecito gatito*” sin reírse. El que se ría pierde y tiene que hacer de gato. Tiempo: 5 minutos.

➤ *Tema de la sesión: Necesidades básicas y de crecimiento.*

▪ Subtema: Necesidades básicas.

▪ Técnica expositiva: Los temas expuestos fueron: las necesidades básicas sobre la base de la teoría elaborada por Abraham Maslow. Tiempo: 15 minutos.

▪ Dinámica “Yo necesito...” (Autoexploración, contacto interpersonal).

▪ Desarrollo:

1 Sentados en el piso en posición cómoda se realiza un ejercicio de relajación previa.

2 En una rueda, sentadas en el suelo, una participante dice: “yo necesito [expresa necesidad sentida] y le tira una pelota pequeña a una compañera, la cual al tenerla debe decir: “yo *necesito...*” [Una necesidad sentida] y así sucesivamente hasta que todas hayan expresado varias necesidades. La facilitadora va apuntando los resultados en el rototafolio y después se repite la experiencia pero diciendo “yo quiero...” [Repetir la necesidad que dijeron anteriormente u otra nueva]. Se continúa hasta que todas hayan participado. Tiempo: 15 minutos.

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invitó a las participantes a compartir experiencias.

Se acompañó a algunas participantes del grupo que tuvieron una exploración profunda durante el ejercicio. Tiempo: 30 minutos.

➤ Receso: 10 minutos.

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Octava sesión

Objetivo particular de la sesión:

Tratar el tema de la salida de una participante de este taller

➤ *Apertura: ¿Cómo estamos?*

Esta sesión se utilizó para tratar el tema de la salida de una participante del taller, que decidió dejar de asistir porque consideró que no podía conciliar sus dos roles de ser compañera e igual en el taller, y jefa y autoridad de mayor jerarquía en el trabajo. Se trató de que asistiera a esta sesión para que expresará sus particulares puntos de vista, pero no quiso. Por esta razón, previo aviso a ella, abrimos el tema en el grupo para saber cómo se sentían con esta situación y cómo estaban. Fue muy gratificante comprobar que el grupo tiene una actitud madura ante el tema y sabe diferenciar sus actividades del taller con sus responsabilidades del trabajo. El grupo se sentía bien con la presencia y participación de la compañera que ya no asistirá pero comprendieron y aceptaron su decisión. Tiempo: 60 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

- **Dinámica:** “Lo que a mí me gusta de ti es...”

- **Desarrollo:** Las participantes caminarán por el salón y al iniciar la música bailaran... Cuando la música se detenga elegirán una pareja y le expresarán una cualidad que perciban de ella... Inicia la música y eligen a otra persona y así sucesivamente. [Rotación 6 veces].

El objetivo de esta dinámica es que las participantes logren recibir y dar un reconocimiento a sus compañeras.

- **Integración:** Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Novena sesión

Objetivo particular de la sesión:

Obtener que las participantes detecten sus necesidades básicas y de crecimiento.

➤ Apertura: ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realiza el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre expresó cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

- Dinámica: “Lo que a mí me gusta de ti es...”

- Desarrollo: Las participantes caminaran por el salón y al iniciar la música bailarán.

Cuando la música se detenga elegirán una pareja y le expresarán una cualidad que perciban de ella. Inicia la música y eligen a otra persona y así sucesivamente. [Rotación 6 veces].

El objetivo de esta dinámica es que las participantes logren recibir y dar un reconocimiento a sus compañeras.

Nota: Esta dinámica se repitió porque en la sesión anterior cuando se realizó se habían retirado tres compañeras; todas las compañeras que participaron compartieron que les gustó y sirvió mucho, ya que nunca habían expresado a otra persona lo que les gustaba de ellas ni

lo habían recibido. Se creyó importante repetir la experiencia con el grupo completo. Tiempo: 10 minutos.

➤ *Tema de la sesión: Necesidades básicas y de crecimiento.*

- Subtema: Necesidades de crecimiento

- Técnica expositiva: Los temas expuestos fueron las necesidades de crecimiento basados en la teoría de Abraham Maslow. Tiempo: 15 minutos.

- Dinámica: “Dándome cuenta de qué tengo y qué quiero tener.” [Autoexploración, contacto interpersonal].

- Desarrollo: *“Te voy a pedir que te pongas cómoda y si quieres puedes cerrar tus ojos, date cuenta de tu respiración y siente cómo viaja a través de tu cuerpo regalándote un descanso placentero, respira y exhala y reflexiona en cómo has cuidado tu cuerpo el día de hoy y piensa un momento cómo fue tu día de trabajo; ahora te voy a pedir que pienses en tus necesidades básicas y en cómo las vives aquí y ahora, cómo satisfaces tu seguridad, necesidades de reconocimiento, de pertenencia [incluir una o dos en cada nivel] y de autorrealización, qué estás haciendo para satisfacer todo esto y date cuenta de tus capacidades para resolver estas necesidades en tu vida. Ahora te voy a pedir que pienses cómo te gustaría que fueran, ¿qué quisieras tener que no tienes para satisfacer tus necesidades? y ¿qué podrías hacer tú para lograr estas metas? Reflexiona en esto, tómate tu tiempo en cada una de tus necesidades, ¿cómo está tu situación económica?, ¿cómo te gustaría que estuviera?, ¿qué podrías hacer tú para conseguir esto?, así piensa en cada una de tus necesidades: tu salud, tu pareja, tu familia, tus relaciones interpersonales, tu vida espiritual, tu diversión y tu descanso. Cuando te sientas lista abre tus ojos, haz contacto visual con este espacio, con tus compañeras y en silencio e individualmente contesta el siguiente cuadro con las reflexiones que hayas tenido.”*

Necesidades	¿Cómo son actualmente?	¿Cómo te gustaría que fueran?	¿Qué puedes hacer para lograrlo?
Economía			
Salud.			
Pareja			
Familia			
Relaciones personales			
Espiritual			
Diversión y descanso			

Al terminar se les pidió que eligieran a una compañera para compartir sus reflexiones. Tiempo: 30 minutos.

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invitó a compartir experiencias.

Se acompañó a algunas participantes del grupo que tuvieron una exploración profunda durante el ejercicio. Tiempo: 30 minutos.

En las libretas se realizaron las siguientes preguntas generadoras sobre este tema:

1. Describe tus necesidades básicas y menciona cómo las vives.
2. Menciona cuáles son tus necesidades de crecimiento y cómo las satisfaces.

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Décima sesión

Objetivo particular de la sesión:

Conseguir que las participantes reconozcan cómo son sus relaciones interpersonales y al darse cuenta reconozcan sus recursos y carencias.

➤ Apertura: ¿Cómo estamos?

En el salón donde se realizó el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre expresó cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron en relación con el taller. Se retomó el tema de la semana anterior preguntando de qué cosas se dieron cuenta al realizar el cuadro de necesidades. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

- Dinámica: “Gallitos sorprendidos.”

▪ Desarrollo: A cada participante se le da un globo que contiene en su interior un papel para que lo inflen. Escogen una pareja y se amarran los globos en los tobillos, una participante en la izquierda y la otra en la derecha, tratan de pisar el globo del contrincante (cada pareja pasará al centro del grupo), a la que se le rompa primero el globo imitará lo que dice el papelito de su globo... Así cada pareja.

En los papelitos se escriben nombres de animales, vehículos de transporte, cantantes, etc. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Tema de la sesión:* Relaciones interpersonales y comunicación.

▪ **Técnica expositiva:** Los temas a tratar fueron los elementos básicos de la comunicación y las diferentes formas de relación, así como la importancia de la comunicación en las relaciones humanas. Tiempo: 15 minutos.

▪ **Dinámica:** “Distintas formas de comunicación” [autoexploración, contacto interpersonal].

▪ **Desarrollo:** “ *Por favor ponte cómoda y cierra tus ojos, date cuenta cómo llegaste del día, cansada, dispuesta, preocupada, cómo es que estás en este momento, date cuenta de cómo está tu respiración inhala y exhala, regálate un momento de relajación. Ahora te pido que pienses en cómo te has relacionado el día de hoy con las diferentes personas que has visto en el día...padres, hermanos, amigos, pareja, hijos. ¿Cómo has utilizado el momento de platicar con ellos, tu capacidad de mirarlos y observarlos?, ¿cómo escuchas cuando intercambias palabras con ellos?, ¿cómo los tocas al abrazarlos?, ¿afectuosamente? Si no los tocas... ¿Pregúntate porque no usas este recurso? Inhala y exhala, deja que ese oxígeno te recorra tranquilamente, escucha tu corazón, ¿cómo late?, escucha tus pensamientos, ¿qué dicen?, mira tu interior, ¿ahora cómo estás con esta reflexión? Date cuenta cómo usas tus sentidos y cuerpo para relacionarte con los demás.*”

A continuación las participantes caminaron alrededor del salón hasta que por medio de sonido se les indicó que se juntaran en parejas y:

1. Sentadas en posición cómoda y sin hablar se miraron una a la otra, sólo observándose y percibiéndose, haciendo contacto visual. [2 minutos]. Se pararon y volvieron a caminar por el salón hasta que nuevamente previa indicación volvieron a escoger una pareja y:
2. Sentadas en posición cómoda la participante A comenzó a hablar de algo (2 minutos) y la participante B sólo la

escuchó sin interrumpir. A continuación fue la participante B la que habló y la participante A la que escuchó. Se pararon previa indicación, escogieron otra pareja y:

3. Sentadas en posición cómoda, cerraron los ojos y se tomaron de las manos, tratando de comunicarse a través del tacto.

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invita a compartir las experiencias de esta dinámica. Tiempo: 30 minutos.

- Dinámica: “Comunicación verbal y no verbal.” [Autoexploración, contacto interpersonal, expresión artística].

- Desarrollo:

1. Caminar hasta que se detenga la música y quedarse en parejas.
2. Participante A expresa a participante B afecto de manera no verbal y participante B lo recibe.
3. Con el mismo método de la música cambiar de pareja y participante B expresa a participante A afecto de manera no verbal y participante A lo recibe.
4. Cambiar de pareja.
5. Participante A expresa a participante B afecto de manera verbal y participante B lo recibe.
6. Cambiar de pareja.
7. Participante B expresa a participante A afecto de manera verbal y participante A lo recibe.

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invitó a compartir experiencias.

Se acompañó a algunas participantes del grupo que tuvieron una exploración profunda durante el ejercicio. Tiempo: 30 minutos.

En las libretas se realizaron las siguientes preguntas generadoras sobre este tema

- A) Aporta una experiencia en tu vida donde sientas que vives una relación equilibrada y grata con alguien e indica cómo te das cuenta.
 - B) ¿Cómo son tus actitudes en la manera en que te relacionas con los demás, tu familia, amigos y compañeros?
- Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Undécima sesión

Objetivo particular de la sesión:

Lograr que las participantes amplíen sus habilidades para favorecer sus relaciones interpersonales.

➤ *Apertura: ¿Cómo estamos?*

En el salón donde se realiza el taller cada participante eligió el lugar donde deseó colocarse formando un círculo.

Las facilitadoras saludaron y dieron la bienvenida al grupo de manera cálida y cordial.

Se abrió una ronda donde cada participante de manera libre expresó cómo estaba en este momento y qué cosas le pasaron con relación al taller. Tiempo: 15 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

▪ *Dinámica: “Lazarillos”*

▪ *Desarrollo:* La mitad del grupo tiene los ojos vendados. Están agrupados de dos en dos (un ciego y un guía). Los guías eligen a los ciegos, sin que estos sepan quién los conduce. Durante cinco minutos los lazarillos conducen a los ciegos, después de lo cual hay un cambio de papeles (se elige de nuevo pareja, ahora escogen los que antes hacían de ciegos). El ejercicio se debe realizar en silencio y en el trayecto se permitirá que el “ciego” experimente las texturas, olores, sonidos, etc., sin que participe la visión.

➤ *Tema de la sesión: Contacto y relaciones interpersonales.*

▪ Subtema: Herramientas para mejorar la comunicación: escucha activa y empatía.

▪ Técnica expositiva: Los temas a tratar fueron las actitudes que favorecen o dificultan una buena comunicación y la empatía y la escucha como herramientas para favorecer la comunicación humana. Tiempo: 30 minutos.

▪ Dinámica: “Espejos: empatía con reflejo corporal.”

▪ Desarrollo: *“Por favor ponte cómoda y cierra tus ojos, date cuenta cómo llegaste del día: cansada, dispuesta, preocupada, ¿cómo es que estás en este momento? Date cuenta de cómo esta tu respiración inhala y exhala, regálate un momento de relajación. Ahora te pido que pienses en cómo te has relacionado el día de hoy con las diferentes personas que has visto en el día: padres, hermanos, amigos, pareja, hijos. En cómo has utilizado al momento de platicar con ellos tu capacidad de mirarlos y observarlos, cómo escuchas cuando intercambias palabras con ellos. Inhala y exhala, deja que ese oxígeno te recorra tranquilamente. Escucha tu corazón cómo late, escucha tus pensamientos: ¿qué dicen? Mira tu interior ahora cómo está con esta reflexión. Date cuenta cómo usas tus sentidos y cuerpo para relacionarte con los demás.”*

A continuación las participantes se situaron en dos filas distantes de si por un metro, una frente a la otra. Se les pidió a las participantes de la fila A que trajeran a su mente y a sus sentidos un pensamiento y un sentimiento y que lo expresaran de manera corporal en silencio. Las participantes de la fila comienzan a reflejar y copiar la posición corporal de la compañera que tienen enfrente, tratando de incorporar no sólo su posición sino también su expresión facial acercándose a la vivencia de su compañera. A continuación se invirtieron los papeles. Tiempo: 10 minutos.

▪ Dinámica: “Escucha activa.” [30 minutos]. [Autoexploración, contacto interpersonal, práctica de habilidades].

▪ Desarrollo: Agruparse en parejas.

1. Participante A desarrolla un tema por 3 minutos y participante B escucha sin interrumpir y con atención. Al concluir participante A de hablar, participante B brevemente sintetiza lo que escuchó.
2. Participante B desarrolla un tema por 3 minutos y participante A escucha sin interrumpir y con atención. Al concluir participante B de hablar, participante A brevemente sintetiza lo que escuchó. Tiempo: 10 minutos.

➤ Evaluación: Por medio de la participación grupal se invitó a compartir las experiencias de estas dinámicas. Tiempo: 30 minutos.

En las libretas se realizaron las siguientes preguntas generadoras sobre este tema:

1. Describe cómo te relacionas con los demás.
2. ¿Cuáles son los recursos y carencias que tienes cuando te comunicas con los demás?
3. ¿Qué nuevas habilidades adquiriste después del tema de relaciones interpersonales para comunicarte con los demás?

➤ Integración: Dinámica collage: Se pidió a las participantes que continuaran trabajando sobre su collage incorporando los materiales que trajeron y en contacto con las experiencias que tuvieron en la sesión. Tiempo: 30 minutos.

Duodécima sesión

Objetivo particular de la sesión:

Al finalizar el taller lograr que las participantes se describan como seres únicos e irrepetibles en el aquí y ahora.

➤ **Apertura:** Las participantes elaboraron un recuento mental de cada sesión, enfatizando en el tema central de cada módulo del programa con la finalidad de lograr darse cuenta de cómo llegaron y cómo se van así como los logros personales que tuvo cada una de ellas.

➤ *Actividades de la sesión:*

- **Dinámica de relajación:** Cada participante se sentó formando un círculo, cerraron los ojos y siguieron estas indicaciones:

“Una vez que has logrado acomodarte en tú lugar lo mejor posible, contacta con tu respiración y date cuenta cómo has llegado a esta última sesión del taller, sigue respirando de tal manera que sientas cómo el oxígeno te recorre lentamente regalándote un descanso momentáneo y una quietud dentro de ti. ¿Cómo estás en estos momentos? Ahora te voy a pedir que recuerdes cómo llegaste en la primera sesión de este curso, tal vez te sentías nerviosa, desconfiada o sin interés, o tal vez con mucha curiosidad, ¿cómo te sentías?, trae a tú mente cómo fue que llegaste, quiero que recuerdes los aprendizajes obtenidos una vez que vimos el tema del cuerpo y la mente, qué cambió para ti y qué se movió dentro de ti con este tema, recuerda algo significativo para ti, así poco a poco ve recordando cada aprendizaje que adquiriste en este taller. [Recordar de cada tema algo en particular]. ¿Qué sentías al hacer el collage al final de cada sesión? Poco a poco contacta nuevamente con tu cuerpo y regresa a este salón. Abre los ojos y contacta con cada una de tus compañeras.”
Tiempo: 10 minutos.

➤ *Actividades de la sesión:*

➤ *Tema de la sesión: Identidad.*

▪ Subtema: ¿Quién soy?

➤ Integración: Dinámica: mostrando quienes son a través del collage.

▪ Desarrollo: Se les pidió a las participantes que una a una fueran presentando su collage y respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué manera estás representada en este collage que realizaste en este taller?
2. ¿Qué aprendiste en este taller?
3. ¿Cuáles fueron tus logros?
4. ¿Qué te costó más trabajo?
5. ¿Qué te gusto y qué no te gusto?
6. ¿Cómo te sentiste trabajando con las facilitadoras?

Al terminar su exposición las facilitadoras realizaron una retroalimentación a cada participante de los logros y dificultades que observaron durante el taller y se invitó al resto de las participantes a que expresaran algo a la compañera si así lo deseaban.

Cuando todas las participantes terminaron de presentar sus collages, se leyó en grupo el poema de Virginia Satir, llamado autoestima. Tiempo: 90 minutos.

➤ Cierre: *“Por favor ponte cómoda y cierra tus ojos, date cuenta cómo es que estás en este momento, date cuenta de cómo está tu respiración. Inhala y exhala. Regálate un momento de relajación.”*

Se continuó con la relajación y mientras estaban con los ojos cerrados una de las facilitadoras puso una velita encendida frente a cada una de ellas y una plantita. Se les pidió que abrieran sus ojos y concentrarán su mirada en la llama de la vela.

“Fíjate cómo esta llama tan pequeña logra iluminarte en este momento y tal vez puedas sentir su calor. Tu interior... ese que has contactado en estas sesiones es como esta luz dentro de ti, iluminándote en todo momento y acompañándote como un recurso valioso en tu persona, toma en tus manos la vela y observa la llama un poco más de cerca...deja que esa luz interna que tú llevas dentro siempre te ilumine, no te abandones, ni te pierdas en ti misma. Nunca dejes de creer en ti y recuerda que nunca estás sola mientras te tengas a ti misma.

Ahora te pido que toques esa planta que esta junto a ti con tus manos, obsérvala, huélela, siéntela, y fíjate que lleva tu nombre. Esta planta al igual que tú tiene un nombre y tiene vida, requiere de cuidados, y de alimento. Recíbela como un regalo que deseamos darte y en la medida que la cuides te lleve a recordarte lo importante y única que eres así como los aprendizajes obtenidos en este taller. Tú, al igual que la planta, necesitas cuidados para seguir creciendo desde tu ser interior, te necesitas a ti misma.

Música: una pieza instrumental en donde predomina el piano.

A continuación se presenta el referente teórico que da sustento a la investigación.

Capítulo II

Marco referencial

ESTADO DE CONOCIMIENTO

A continuación se presentan los resultados de diversas investigaciones que se han efectuado para validar las teorías de Carl Rogers en cuanto a la eficacia del método del Enfoque Centrado en la Persona, así como otras que han buscado ampliar la información sobre el autoconocimiento.

Nicolás Dicaprio (2001) menciona que Rogers y sus discípulos fueron los que realizaron las primeras investigaciones de las hipótesis de sus teorías y también fueron los primeros en utilizar las grabadoras para el análisis de las intervenciones de los terapeutas y los clientes. Así mismo utilizó categorías para evaluar las intervenciones y las propias citas de los clientes para apoyar sus hipótesis.

A continuación se presentan algunos de los autores citados por Dicaprio (2001). Truax y Mitchell revisaron resúmenes grabados de estudios anteriores y probaron que en un número importante de estos apoyan la idea de que la autenticidad, el respeto positivo incondicional y la empatía están relacionados con el éxito de la terapia y su ausencia produce deterioro.

Estudios posteriores por Mitchell y colaboradores sobre la misma teoría reportaron que en algunos casos sí eran importantes estas características y en otros no, pero estos resultados hay que observarlos bajo la circunstancia que se efectuaron con los reportes de las grabaciones y fueron evaluados por jueces calificados. Rogers es específico al enunciar que la relación del cliente y el terapeuta depende de la percepción del cliente y por lo tanto su estudio está dentro del campo de la fenomenología.

Rogers realiza un estudio con esquizofrénicos con el método del Enfoque Centrado en la Persona y su muestra la toma de las calificaciones que efectuaron grupos de clientes y terapeutas, partícipes de la relación y estudiantes ajenos a la intervención. Sus resultados concluyeron en que si los clientes consideraban al terapeuta auténtico mejoraban su estado de congruencia y si no lo consideraban auténtico no lo mejoraban. En estos estudios los

estudiantes y los pacientes coincidieron en sus resultados y fueron opuestos a los que planteaban los terapeutas, lo que permitió a Rogers enunciar como recomendación que los terapeutas no tienen que confiar solamente en su auto evaluación sino que deben también registrar lo que opina el cliente.

Gurman realizó estudios sobre las percepciones del terapeuta respecto a la terapia y la mayoría de los casos coincidían en que las cualidades del terapeuta sugeridas por Rogers, habían favorecido el proceso terapéutico.

Dicaprio (2001) continúa exponiendo que hay otros estudios que están diseñados para probar la efectividad de la terapia centrada en el paciente usando la técnica tipo Q para valorar los cambios que ocurren durante la terapia y después de ella según la percepción del yo del cliente.

Rosemberg concluyó en otra investigación que las personas que tienen discrepancia entre el Yo real y el Yo ideal encuentran dificultades para vivir con éxito.

Mahoney y Harnett hicieron una investigación donde encontraron que el grado de autoactualización se correlaciona con el grado de coherencia, y esto resulta de que muchos de los atributos que tiene la persona congruente, también los tiene la persona que se auto realiza.

En otras investigaciones que se han realizado sobre el Enfoque Centrado en la Persona y su eficacia terapéutica se encuentra la tesis de Ana María Muñoz Chía (2002) donde estudian las necesidades y las posibles crisis que experimentan las mujeres alrededor de los 40 años, aplicando los fundamentos estudiados en la Maestría en Desarrollo Humano con un marco teórico fundamentado en Abraham Maslow, Carl Jung, Anselm Grum y Manfred M. Neef. En esta investigación encontró que las necesidades fisiológicas de estas mujeres se encuentran satisfechas y dentro de las psicológicas básicas se registra mayor satisfacción en el siguiente orden: seguridad, pertenencia, amor, estima y autoestima. Sólo un tercio de la muestra evidenció tener satisfechas las necesidades de

autorrealización; así mismo detectó que en la primera mitad de sus vidas los satisfactores de ser madre y esposa cubren las necesidades de pertenencia y amor y en la segunda mitad de sus vidas sus necesidades de estima, autoestima y autorrealización generalmente no se encuentran satisfechas por lo que padecen de desanimo, confusión y tristeza.

En la tesis de Leticia Sánchez (2000) se presenta una investigación-intervención en desarrollo humano aplicando el Enfoque Centrado en la Persona y la terapia sistémica para intervenir con un grupo de mujeres, madres de familia, de escasos recursos, en cuanto a la calidad de comunicación familiar y buscando descubrir cómo es el proceso de mejoramiento de las familias y cuáles son las intervenciones e interacciones que la facilitadora realiza para favorecer este proceso. Encontró que existen formas concretas para que los miembros de la familia perciban las actitudes de empatía, aceptación y congruencia por parte de la facilitadora; así comprobó que la empatía junto a las preguntas reflexivas es utilizada como método de profundización de la experiencia y por lo tanto permite la ampliación de la conciencia.

La tesis de Leticia Rodríguez (2003) evalúa las acciones de facilitación en una relación de ayuda desde el aprendizaje de la maestría, como aportación al crecimiento de la persona y al conocimiento en el área de habilidades y actitudes de la facilitadora. Durante este proceso se hace preguntas en cuanto a los sentimientos, emociones y pensamientos de personas con sida y concluye que una de las actitudes fundamentales en el trabajo con estos grupos es la aceptación incondicional. Dentro de las recomendaciones que sugiere para el trabajo con personas con sida menciona que el profesional deberá tener las herramientas básicas del acompañamiento tales como escucha empática, congruencia, aceptación incondicional y retroalimentación positiva para que la persona se sienta recibida y entendida.

La tesis presentada por Lourdes Quiroz (2001) busca la diferencia significativa en estudiantes en cuanto a los estilos de enfrentamiento y a la calidad de vida antes y después de haber cursado la materia de

grupo de crecimiento en la Maestría en Desarrollo Humano donde la facilitación se realiza por medio del Enfoque Centrado en la Persona. Los resultados que encontró fueron que existen diferencias significativas en calidad de vida en cuanto a la percepción personal y las actividades recreativas, siendo la seguridad personal, su situación emocional y la aceptación de sí mismo, los rangos en que reportan mayor satisfacción. También se registra que los integrantes de la muestra al participar en grupos de crecimiento incrementaron la toma de conciencia, la sensibilidad y se dieron cuenta que hay formas aún más satisfactorias de relación aunque no se registraron en ese momento cambios intra-personales.

La tesis de Rebeca Muñoz y Santos (1990) presenta una investigación que busca determinar cómo los grupos de encuentro propician un mejor autoconocimiento, facilitan el descubrimiento del propósito de vida y la plena autorrealización. A partir de sus registros y experiencia afirma que las personas que participan en estos grupos tienen una influencia positiva y trascendente ya que promueven el desarrollo personal, favoreciendo la ampliación de la conciencia.

Por último la investigación realizada por Gabriela Delgado, Guadalupe Maldonado, María Martínez y Roque Olivares presentada en la revista Prometeo (Delgado,2003) busca determinar la efectividad de los talleres de desarrollo humano para la promoción del autoconocimiento y el incremento funcional de los participantes; los resultados de esta investigación fueron que al terminar los talleres los participantes lograron extender la atención y la conciencia a más áreas de su personalidad, la vinculación afectiva fue movilizado positivamente, se explicitaron los sentimientos, actitudes, valores y creencias que se encontraban implícitos en la conciencia, los participantes experimentaron una ampliación positiva de su autoconcepto y un aumento en la conciencia de sí mismos. Con estos resultados demostraron que los talleres de desarrollo humano facilitan la promoción del autoconocimiento y el incremento funcional de la autoconciencia.

MARCO TEÓRICO

La siguiente información desarrolla el marco teórico con que fue sustentada la intervención y la investigación que se presenta en esta tesis. Esta organizada desde el enfoque psicológico utilizado hasta el tema concreto a investigar. Así los temas principales son: la psicología humanista y las principales características del humanismo, la fenomenología y el existencialismo; el desarrollo humano como vertiente de este enfoque y en particular el Enfoque Centrado en la Persona creado por Carl Rogers, así como las condiciones de este método como son la empatía, la congruencia y la aceptación incondicional.

También se desarrolla el concepto de autoconocimiento y las diferentes definiciones de autores humanistas.

Finalmente se presentan los componentes principales del autoconocimiento dentro de una perspectiva humanista fenomenológica existencial.

La psicología humanista:

La psicología humanística surgió en Estados Unidos en la década de los sesenta y buscó promover una psicología preocupada en la compleja vida interior del hombre para liberar su potencialidad y lograr su máxima autorrealización. Su base se encuentra en la fenomenología y el existencialismo de Europa que introdujeron los psicólogos emigrados a Norteamérica durante el gobierno de Hitler en Alemania. Esta rama de la psicología fue denominada tercera fuerza con relación al conductismo y el psicoanálisis que ya estaban desarrollados.

Las condiciones eran propicias para que un movimiento con estas características pudiera desarrollarse. Respecto a esto menciona Quitmann:

Es interesante e imperante ver cómo se vinculan el espíritu pragmático, democrático y humanístico de la reforma económica del New Deal con las ideas europeas de la filosofía existencialista y la fenomenología, para desembocar en el nacimiento de una nueva corriente psicológica. (Quitmann, 1989:17).

Entre las definiciones realizadas al inicio de la psicología humanista resalta la de Anthony Sutich citado por Quitmann:

Las psicologías existencialistas y fenomenológicas, entre otras, surgieron en el curso de nuevos intentos para abrir la vasta y crucial vida interior del hombre, con vistas a liberar sus potencialidades y lograr la máxima autorrealización. (Sutich en Quitmann, 1989:18).

Bugental citado por Quitmann (1989), ve con el nacimiento de esta corriente un fenómeno trascendental y que marca una ruptura con lo anterior comparándolo históricamente con el final del feudalismo, la introducción de la electricidad o el comienzo de los trabajos de laboratorio en la psicología experimental.

Carl Rogers citado por Quitmann (1989) coincide con las opiniones de sus colegas y cree que la psicología humanista aporta grandes cambios estructurales que permitirán que el hombre tenga una visión como arquitecto responsable de sí mismo, subjetivamente libre y que elige.

Quitmann cita los principios básicos de la psicología humanista formulados por Bugental:

1. En su condición de ser humano, el hombre es más que la suma de sus componentes.
2. La existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas.
3. El hombre vive de forma consciente.
4. El hombre está en condición de elegir y decidir.
5. El ser humano está orientado hacia una meta. (Quitmann, 1989:19,20).

También Quitmann nos presenta la postura teórica científica de la psicología humanística:

1. El ser humano está en el centro de la psicología humanista.
2. La psicología humanista confiere más importancia y significación de las cuestiones que al procedimiento metódico.
3. Para la validación de afirmaciones la psicología humanística se basa en criterios humanos.
4. La psicología humanística proclama la importancia relativa de todo el conocimiento.
5. La psicología humanística confía ampliamente en la orientación fenomenológica, sin que por ello desprecie los logros de otras orientaciones. (Quitmann, 1989:20,21).

Dentro de la psicología humanista convergen muchas disciplinas y métodos entre los que figuran el concepto holístico de la autorrealización organísmica de Kurt Goldstein, el concepto de terapia gestalt de Fritz Perls, el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, el concepto de interacción centrado en los temas de Ruth Cohn, la teoría de las necesidades básicas de Abraham Maslow, la logoterapia de Victor Frankl, el psicoanálisis humanista de Erik Fromm y la psicología transpersonal entre otras.

Existencialismo:

El planteamiento filosófico existencialista está basado en la contemplación y la exploración del ser humano en búsqueda de la manera de ser típica del hombre, su existencia individual.

La existencia del ser humano se va creando en cuanto a sus relaciones con otros hombres y por lo tanto está determinada por su momento histórico, en él, no en las cosas.

Las características del ser humano son mencionadas por Quitmann:

Desamparado, solo ante la nada, arrojado a una realidad incomprensible y absurda, marcado por el miedo, son las características del ser humano. (Quitmann, 1989:45).

Otra de las características del existencialismo es que rompe con todas las tradiciones filosóficas, por creerla desacertadas y plantea que hay que comenzar de nuevo. La fenomenología es el método científico del existencialismo; es el lenguaje del pensamiento existencial.

Fenomenología:

Movimiento filosófico cuyo primordial objetivo es la investigación y la descripción de los fenómenos tales como son percibidos conscientemente, no aceptando teorías explicativas ni relaciones causales y libre de preconcepciones y presuposiciones.

Según Husserl citado por Quitmann (1989) la fenomenología no es conocimiento en el sentido estricto de la palabra sino que su visión es desde un mirar espiritual, intuitivo e imaginativo.

La fenomenología busca encontrar la forma en que se realiza el conocimiento en el mundo y no se cuestiona la existencia del mundo.

En palabras de Husserl, citado por Quitmann:

El mundo debe percibirse del modo en que se presenta a cada uno en el marco de su experiencia. (Husserl en Quitmann, 1989:47).

Según Joseph Zinker (2003) el término fenomenológico es el proceso que uno experimenta como exclusivamente propio y la inmediatez existencial; se logra añadiéndole las dimensiones del aquí y ahora.

Desarrollo humano

El desarrollo humano puede ser entendido desde diferentes perspectivas: la perspectiva de la academia y la universidad, la perspectiva del sentido práctico, o desde una dimensión política, entendiendo esto como el orden social. También se puede estudiar como cada una de las disciplinas del conocimiento.

Sus orígenes como movimiento organizado los podemos encontrar en la Universidad Iberoamericana de México y en el ITESO de Guadalajara.

En estos lugares el desarrollo humano se estudia como una disciplina pluridisciplinaria y es cultivada a diferentes niveles, especialmente por quienes tienen mayor influencia en la sociedad. En palabras de Lafarga:

Implica una filosofía del hombre que emerge de la misma experiencia, es decir, cuando se crean alrededor de hombres las condiciones ambientales e internas necesarias y suficientes para su desarrollo, las opciones de los individuos, los grupos y de la sociedad se orientan hacia la vivencia y la práctica de los propios valores personales, sociales y transcendentales. (Lafarga, 2000:4).

Lafarga (2000) apunta que a pesar de la tradición humanista de la Universidad Iberoamericana, los estudiantes, al igual que los usuarios de la psicología en México, estaban asfixiados por la rigidez y el reduccionismo de sus temas psicológicos que en el fondo privan al hombre de la capacidad de optar por sí mismos.

En su experiencia comprobó que, en la teoría y en la práctica, la psicología podía ser humanizada como ciencia, como técnica y como profesión.

Rogers proporcionó a la psicología un paradigma científico globalizador, en el que están incluidas todas las corrientes teóricas.

Enfoque Centrado en la Persona

El método del Enfoque Centrado en la Persona creado por Carl Rogers es una de las vertientes de la psicología humanista y la principal de la Maestría en Desarrollo Humano que se ofrece en el ITESO.

Rogers siempre tuvo interés teórico en la posibilidad de cambiar la personalidad humana en el transcurso del proceso terapéutico.

En su teoría son fundamentales sus conceptos acerca del "organismo" y sobre el "sí mismo."

Rogers postuló que cualquier organismo vivo, y también el hombre, está dotado de una tendencia de actualización. Explica Quitmann:

La tendencia de actualización se caracteriza por una aspiración en la dirección de metas tales como salud, satisfacción de las necesidades, mediante la expansión y adaptación autolimitadora, desarrollo corporal y espiritual en el campo de tensión entre autonomía y adaptación, dependencia e independencia, integración y diferenciación. La naturaleza humana se considera en el fondo y con profundidad positiva. (Quitmann, 1989:132,133).

Rogers concibe la autorrealización como un proceso donde el ser humano se plantea preguntas tales como ¿Quién soy? y ¿cómo puedo convertirme en mí mismo? Al atravesar todas las dificultades para dar respuesta a estas preguntas desarrolla confianza en su propio organismo, y hace valoraciones a partir de sí mismo.

Quitmann (1989) menciona que para Rogers el sí mismo es la realidad experimentada a través del organismo en el campo fenomenológico donde el marco de referencia es personal y sólo la persona que lo vive lo conoce.

El comportamiento adecuado de un individuo resulta, en último término, de las comparaciones de las experiencias subjetivas y objetivas. Este proceso conduce problemas en cuanto supone la capacidad del individuo de poder diferenciar entre una imagen subjetiva, que no reproduce de forma adecuada la realidad, y una que corresponde a ella. La imagen subjetiva que el ser se hace de la realidad es un supuesto previo que se confirma o se rechaza más tarde mediante la comprobación de la realidad. Rogers denomina a esta estructura de comprobación el "sí mismo."

Rogers plantea que el organismo humano intentará comportarse de manera que el comportamiento mostrado sea consistente con el concepto propio, es decir que sean congruentes, ya que el estado de incongruencia resulta amenazante cuando no puede simbolizar sus experiencias y por lo tanto no penetra en su conciencia. Estas

experiencias son rechazadas y por lo tanto no se integran a la estructura de la personalidad.

Rogers fue experimentando y consolidando sus investigaciones y efectuando diferentes experiencias para llegar al método terapéutico que en la actualidad se conoce como Enfoque Centrado en la Persona.

Este método en su primera etapa, fue conocido como no directivo y consistía en que el terapeuta reflejaba los sentimientos del paciente empáticamente. En la segunda fase, Rogers trasladó el comportamiento terapéutico no directivo hacia uno centrado en el cliente e hizo énfasis en que la empatía sólo es benéfica cuando se le practica como una comprensión no valorativa y compenetradora acompañada de autenticidad y no como una técnica.

En la tercera fase, Rogers sitúa el centro sobre la atmósfera y sobre el encuentro entre seres humanos donde el terapeuta acepta esta relación y también muestra sus sentimientos. Este método es el que prevalece hasta la actualidad es conocido como Enfoque Centrado en la Persona.

Dentro de las actitudes básicas de este método se encuentran:

Congruencia:

Rogers entiende por congruencia, la coincidencia con uno mismo. Plantea que el desarrollo personal de la persona se favorece cuando el terapeuta viva lo que es en realidad permaneciendo auténtico y sin fachadas en su relación con el cliente. En palabras de Rogers:

Debe ser él mismo libre y profundamente y aceptarse tal como es; la experiencia real de sus sentimientos deber corresponder a una percepción exacta de sus sentimientos y reacciones a medida que se manifiestan y cambian. (Rogers, 1999:250).

Empatía:

La empatía se conoce como comprensión empática no valorativa. En palabras de Rogers:

La empatía... supone sentir el mundo privado del cliente como si fuera el propio, pero sin perder en ningún momento la cualidad de "como si." El terapeuta debe ser capaz de sentir el enojo, temor o confusión del cliente como si fueran propios, pero sin asociarlos con su propio enojo, temor o confusión, Cuando el terapeuta capta con claridad el mundo del otro y se desplaza en él libremente, puede comunicarle su comprensión de lo que el cliente ya sabe y transmitirle también los significados de su experiencia que éste mismo ignora. (Rogers, 1999:250).

Aceptación positiva e incondicional:

La relación con el cliente es caracterizada por un compromiso emocional donde no hay distancia. La expresión de los sentimientos se lleva a cabo por la atención y no por la valoración del terapeuta. En palabras de Rogers:

El terapeuta debe experimentar un interés cálido hacia el cliente, un cuidado no posesivo, que no exija gratificación personal. (Rogers, 1999:250).

Rogers (1999) menciona como otra condición que debe prevalecer para que haya aprendizaje significativo en un proceso terapéutico el que el cliente debe experimentar o percibir que la congruencia, la aceptación y la empatía se encuentran presentes en las actitudes del terapeuta.

Autoconocimiento:

Según Mauro Rodríguez Estrada (1999) el autoconocimiento es el primer escalón de la escalera de la autoestima y lo define de la siguiente manera:

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer porqué y cómo actúa y siente. Al conocer todos sus elementos que desde luego no funcionan por separado sino

que se entrelazan para apoyarse uno al otro, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de esas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficacia y desvaloración. (Rodríguez. 1999:8).

En la investigación efectuada por Gómez del Campo citado por Sandoval Mancillas (1982) cita varias definiciones que se han realizado sobre autoconocimiento, entre ellas menciona a L. S. Vygotsky, quién quiso implementar las ideas de Carlos Marx en la psicología y argumentó que todos los fenómenos deberán ser analizados como procesos en constante movimiento con interés en entender los procesos de desarrollo de la conducta y la conciencia. Dentro de estos procesos de conciencia y autoconciencia se encuentran sus diferentes niveles de desarrollo como son el autoconocimiento, la autoestima, la autoevaluación, el autorechazo, la autoaceptación, la autocrítica y la autorrealización.

Luria, discípulo de Vygorsky, describe la autoconciencia como un proceso en que las personas definen su personalidad, las formas de su carácter y sus características psicológicas dentro de su entorno social y cultural.

Shoroja menciona que el surgimiento de la autoconciencia ocurre cuando el hombre se distingue del mundo exterior, de lo que no es él. Cree que la autorregulación, el control de la conducta propia y el autoconocimiento son funciones de la autoconciencia ya que son las cosas que distinguen al hombre de los animales.

En su investigación Gómez del Campo citado por Sandoval Mancillas concluye estas definiciones del autoconocimiento con el concepto de la filosofía humanista, y en sus palabras:

La psicología humanista, interpreta la conciencia como el proceso de darse cuenta explícitamente acerca de la realidad de los fenómenos, las acciones y los objetos de la naturaleza. La autoconciencia para esta perspectiva es el proceso de darse cuenta de sí y de las experiencias sensoriales, universales e intelectuales que experimenta una persona en relación consigo misma. Debido a este proceso, el ser humano se convierte en un ser con la posibilidad de autodeterminarse y transformarse su medio social, cultural y personal. (Gómez del Campo en Sandoval Mancillas, 1982: 41).

Dentro de la psicología humanista, numerosos autores han citado el autoconocimiento como elemento fundamental del desarrollo para llegar a una vida plena. Entre ellos podemos mencionar a Frederick Perls (1994) quien plantea que el proceso de desarrollo se logra mediante la ampliación del autoconocimiento y la ausencia de éste evita el desarrollo. Para Perls (1994) tiene componentes neuróticos aquella persona que en gran medida tiene incapacidad para darse cuenta. Si pudiese darse cuenta de sí mismo y de sus acciones y observar cómo se produce a sí mismo sus dificultades, podría en el aquí y ahora favorecer su resolución. En sus palabras:

En mi opinión es fundamental para todos los demás abrirle el camino al paciente para que haga esta distinción. Sencillamente no podrá avanzar y desarrollar más hasta que sepa algo acerca de cómo determinar qué es él mismo y qué no es él y hasta que pueda descubrir la diferencia entre lo que existe y lo que él crea en su cabeza, en su fantasía. (Perls, 1994).

Para Carl Rogers (1999) la meta que persigue el individuo consciente o inconscientemente es llegar a ser el sí mismo que realmente es. Plantea que a través del aparato sensorial y visceral y de su propia experiencia el individuo puede definirse a sí mismo. Dice:

Cada individuo parece formularse dos preguntas ¿Quién soy? y ¿cómo puedo llegar a ser yo mismo? Afirmé que en un ambiente psicológico favorable se verifica el proceso de transformación: el individuo abandona, una tras otra, las máscaras defensivas con qué ha enfrentado la vida y experimenta plenamente sus aspectos antes ocultos. En estas experiencias, descubre al extraño que convive con él, ese extraño que es él mismo. (Rogers, 1999:116).

El término conciencia es utilizado por algunos autores para referirse al conocimiento y experiencia y en esta tesis se aplica para referirse al autoconocimiento; así es citado Natsoulas por Jourard y Landsman en una de sus definiciones de conciencia:

El estado de o la facultad de estar mentalmente consciente o tener conocimiento de algo. (Natsoulas en Jourard y Landsman, 1994:41).

Natsoulas explica que una persona puede ser conciente de la gente o de sus ideas y también de los objetos, hechos y pensamientos.

Jourad y Landsman (1994) plantean las características fundamentales de la conciencia que son:

- La conciencia es reflexiva, así el ser humano tiene la capacidad de reflexionar sobre la forma que tiene la persona de ser consciente, es decir tiene la capacidad de discriminar entre los diferentes procesos de percibir, recordar e imaginar.
- La conciencia se organiza en figura y fondo.
- La experiencia siempre tiene una cualidad afectiva, así cuando percibimos, recordamos o imaginamos lo acompañamos de un determinado valor emocional.
- La atribución de realidad de una experiencia permite identificar lo real de lo imaginario o del recuerdo.
- La conciencia tiene perspectiva ya que como cada persona ocupa un lugar material también su percepción de las cosas es personal.

Para Nathaniel Branden (2000) conocerse, aceptarse y vivir en armonía con uno mismo es un verdadero arte; esto le puede permitir al individuo desarrollar las más altas posibilidades de su naturaleza. Incluye tres conceptos básicos: la conciencia de uno mismo, la autoaceptación y la afirmación personal.

Cuando se refiere a la conciencia de uno mismo trata del conocimiento de las continuas necesidades, deseos, emociones, valores, aspiraciones, capacidades, estados mentales y comportamientos que se experimentan. Branden (2000) plantea que a medida que se entienden los límites de lo que la persona siente que es, el sí mismo que realmente es, se van integrando más aspectos ignorados o reprimidos del pasado.

Así dice que se comienza a tomar conciencia de uno mismo aprehendiendo con mayor claridad sus sentimientos y emociones. Durante este proceso se experimenta una variada gama de emociones. A medida que va tomando conciencia del flujo de sus sentimientos, se percata más claramente de los impulsos ocultos que existen detrás de sus acciones.

Creatividad y autoconocimiento

Según Betty Edwards (1984) una persona creativa es aquella que puede procesar de maneras nuevas la información de que dispone, los datos sensoriales que todos reciben. Un escritor necesita palabras, un músico notas, un pintor necesita percepciones visuales, y todos ellos necesitan algún conocimiento de las técnicas de sus respectivos oficios. Pero cualquier individuo creativo ve intuitivamente posibilidades de transformar la materia prima empleada.

Dentro de la cabeza hay un cerebro doble con dos formas de conocimiento. Las características diferentes de cada mitad del cerebro (y del cuerpo), tienen una base real en la fisiología del cerebro humano.

Ambos hemisferios reciben la misma información sensorial, aunque cada uno maneje la información de manera diferente. El hemisferio izquierdo analiza, abstrae, cuenta, mide el tiempo, planea procedimientos paso a paso, verbaliza, hace declaraciones racionales basadas en la lógica. Tiene un modo analítico, verbal, numérico, secuencial, simbólico, lineal y objetivo.

La segunda forma de conocimiento es la del hemisferio derecho. Con él se puede ver cosas que son imaginarias o crear fantasías. Se perciben las cosas en el espacio, y cómo se combinan las partes para formar el todo. Gracias al hemisferio derecho se entienden las metáforas, se sueña, se crean nuevas combinaciones de ideas. Cuando algo es demasiado complicado para describirlo se hacen gestos para comunicar la impresión. El estilo del hemisferio derecho es intuitivo, subjetivo, relacionador, holístico, intemporal.

La imagen del cuerpo y autoconocimiento

Dropsy (1987) plantea que no se puede separar la vida psicológica de su expresión en el cuerpo y de las sensaciones físicas que se vinculan con ella.

Así se toma conciencia de una parte de la vida psíquica y sobre todo emotiva por medio de sensaciones corporales. La precisión y sutileza de los sentimientos depende de la precisión de las sensaciones corporales que perciba cada persona. Menciona:

Esto significa que el autoconocimiento, del que nuestra cultura ha hecho desde Sócrates al menos, la piedra de toque de la madurez humana, si bien no está limitado a la imagen de nuestro cuerpo resulta en todo caso dependiente de esta imagen. Pues nuestro cuerpo es el instrumento de la expresión de nuestra vida psíquica no sólo para los otros, que nos ven desde afuera, sino también para nosotros mismos, que tomamos conciencia de los movimientos de nuestro espíritu por los de nuestro cuerpo. (Dropsy, 1987:47).

La conciencia del cuerpo es la condición y el instrumento del autoconocimiento. Con esto afirmamos la importancia en toda búsqueda de desarrollo personal; de un trabajo que permita completar, clarificar y afinar la imagen de nuestro cuerpo.

Autoconcepto:

A partir de las creencias acerca del sí mismo, que se manifiestan en la conducta se forma el autoconcepto. Esta relacionado y en ocasiones fusionado con el autoconocimiento, ya que al modificarse uno, se altera el otro, de ahí su importancia para presentar su origen y desarrollo.

Oñate (1989) presenta un estudio donde detalla la formación, medida e implicaciones del autoconcepto y ahí menciona que una de las más significativas y recientes interpretaciones de la personalidad humana está localizada en el constructo del self. Gran número de psicólogos contemporáneos asignan al autoconcepto una función importante en la integración de la personalidad, la motivación del comportamiento y el desarrollo de la salud mental. Señala en su texto:

Todas las razones existentes en el interés por el estudio del comportamiento humano, ninguna sea tan importante como el deseo de los individuos de saber más acerca de sí mismos. Sin embargo, no es constructo reciente. En la filosofía ha sido tratado desde diversas perspectivas. La elaboración, por la psicología, del constructo de autoconcepto, surge del análisis operacional de la antigua cuestión filosófica de: ¿Quién soy yo? (Oñate, 1989:15).

Perspectiva histórica del autoconcepto:

Oñate (1989) presenta una síntesis de la perspectiva histórica que ha tenido el autoconocimiento. Así menciona que Platón se inicia en el estudio del self entendido como alma. Aristóteles en el siglo III A.C., es el primero que hace una descripción sistemática de la naturaleza del yo. Pero va a ser San Agustín el que describa la primera conjetura de introspección de un self personal. Durante la Edad Media, la cuestión de la naturaleza del self permaneció en manos de pocos pensadores que subsistieron al vacío cultural de la época. Más tarde, con el renacer cultural de Europa del siglo XVII, el concepto del self se reflejaría en el pensamiento de Descartes, Hobbes y Locke.

Descartes con su frase “*pienso, luego existo*”, coloca su “sí mismo” como base para poder hablar de sí mismo.

Será hasta el siglo XIX que W. James pone las semillas que brotaron en el estudio posterior del self. Los datos somáticos proporcionaban las bases para el sentido de la identidad personal. Así se identifica al self como el agente de la conciencia.

Durante los años 1915 a 1965, el self fue marginado de la psicología social psicológica. El rechazo de la conciencia, por parte del conductismo, como un concepto legítimo en la psicología se extendió también al self como agente y como objeto de la conciencia.

Aunque ausente de la psicología social psicológica, el estudio del self persistió en otros campos; así, en la psicología de la personalidad los estudios del self se centraron en las discrepancias entre el self ideal y el self real, y en sus aspectos evaluativos.

Desarrollo del autoconcepto:

En su tesis de psicología, Sandoval Mancillas (1982) nos menciona que el primer criterio de nuestra existencia personal y de la identidad, radica en el sentido de sí mismo. La conciencia de sí mismo es una adquisición que se realiza gradualmente durante los primeros años de vida y avanza más rápidamente con el inicio del lenguaje.

En los primeros años de su infancia el niño forma el concepto de sí mismo, desarrollando la habilidad para discriminar entre lo que le pertenece y lo que es parte de sí mismo y todos los objetos que ve, oye, toca y huele y que representa.

El desarrollo del concepto de sí mismo del niño está gradualmente influenciado por la madre, y en palabras de Carl Rogers citado por Sandoval Mancillas queda reflejado así:

Cuando la madre es muy rígida y no da un afecto suficiente al niño, éste siente que cualquier aspecto que su madre no aprueba de su conducta está dentro de una desaprobación de todo su ser, en este caso el niño mira a los otros como guía de su conducta. (Rogers en Sandoval Mancillas, 1982:14).

Según lo anterior el niño ama a su sí mismo cuando los demás lo aprueban, desaprobándose el mismo cuando hace algo que los demás no aprueban.

Entre los elementos fundamentales que señala Rogers para la formación del autoconcepto, está la manifestación de amor que el niño recibe en su infancia ya que a la vez que el mismo se está desarrollando, el niño también aprende a necesitar amor. Por lo tanto la salud psicológica del niño depende de como esta necesidad positiva de afecto sea satisfecha. Dice Rogers citado por Sandoval Mancillas:

Cuando los niños crecen con el sentimiento de estima positiva incondicional no desarrollaran condiciones de mérito, se sienten a sí mismos meritorios, por lo tanto no hay necesidad de desarrollar conductas defensivas, No habrá ninguna incongruencia entre el sí mismo y la percepción de la realidad. (Rogers en Sandoval Mancillas, 1982:15).

Es muy importante para el individuo la formación del autoconcepto desde sus primeros años de vida en lo que será su desempeño y realización en las etapas posteriores de su vida.

Esto se puede reforzar con el punto de vista de Maltz (1964) quien dice que La autoimagen representa el concepto de la clase de persona que se es. Ha sido creada en base a las creencias y a las experiencias del pasado, de los éxitos o fracasos, de las humillaciones sufridas y del modo con que otras personas han reaccionado con el individuo, especialmente en los primeros años de la infancia. Con todo ello se ha formado un ser mentalmente, que puede llegar a convertirse en una verdad y actúa como si precisamente fuera una verdad.

Uno de los aspectos más importantes del autoconcepto es la estimación de sí mismo. Al respecto menciona Michel citado en Sandoval Mancillas:

La estimación de sí mismo se explica a veces como si fuese una sola identidad, pero es posible que una persona valore discriminativamente su funcionamiento en diversas áreas de la vida. Es probable que la autovaloraciones reflejen en parte la retroalimentación que sin cesar recibe del ambiente. Sin embargo los cambios el concepto de sí mismo no son un efecto directo de dicha retroalimentación sino que son mediados por muchos otros factores en los cuales están: la dependencia, conformidad y susceptibilidad a ser influido. (Mischel en Sandoval Mancillas, 1982).

El autoconcepto puede ser cambiado y emprender un nuevo género de vida por esto es necesario cambiar sus ideas respecto al yo. Gómez del Campo citado por Sandoval Mancillas menciona:

El individuo va formando la imagen de sí mismo a partir de los datos que obtiene en su relación con otros y el valor positivo o negativo que asocie a tal imagen dependerá también de su interacción. La autoestima se aprende de la forma en que otros han estimado al individuo. Cuando la persona es rechazada, aprende un rechazo de sí misma, pero a la vez sigue buscando ser aceptada por ella misma y por otros, al no poder comunicar sus dificultades por temor a nuevos rechazos e incomprensiones puede recurrir al alejamiento de los contactos íntimos y significativos como un medio de autoprotección. Es desde esta soledad que lo protege desde donde el hombre tendrá que emprender el camino hacia el encuentro con el mismo que no puede realizarse más que a través del encuentro profundo y

significativo con sus semejantes (Gómez del Campo en Sandoval Mancillas, 1982).

Para poder abordar el autoconocimiento hay varios elementos a desarrollar que a continuación se enuncian:

El Yo integral

Según Mauro Rodríguez Estrada (1999) el ser biopsicosocial es el Yo integral, es decir la reunión de todas su partes, lo que se es y se tiene, que cargadas de energía salen o se manifiestan en las actuaciones.

El Yo integral comprende tres estados que son:

- El Yo físico, que es el que más claramente se ve, es el organismo y necesita de atención y cuidado para poder desarrollar sus capacidades y convertirlas en habilidades.
- El Yo psíquico, que es la parte interna, se divide a su vez en:
 - Emotivo: es lo que lleva al hombre a conocerse; es a través de estados de animo, sentimientos y emociones, que se da cuenta que existe.
 - Mente: tiene todos los talentos; es necesario desarrollarlos, y más aún, estar consciente de ellos para poder manejarlos positivamente.
 - Espíritu: es el elemento que busca que el significado de la vida, es el “Yo profundo”, el núcleo de la identidad, la parte más intensa y dinámica. Se manifiesta a través de lo que se quiere lograr y cómo quiere lograrse.

Respecto al “Yo profundo” Carl Rogers (1999) dice que es el poder de la persona, su centro perfecto, con un potencial limitado, oculto e inconsciente por falta de escucha, comprensión y congruencia. Rogers

(1999) expresa que al darle esto al ser humano, se podrá ir liberando de sí mismo y sacará su parte esencial. Como ejemplo de percatarse de ese “Yo profundo” podrán recordarse sentimientos y sensaciones al ver una puesta de sol, un acto bello de humanidad, escuchar un concierto, haber definido un valor, haber podido transformar algo negativo en positivo.

El Yo social

Se puede expresar a través de los papeles que vive el individuo como hermano, amigo, padre, madre, vecino, alumno, empleado, jefe, etc. Al relacionarse el hombre trasciende a través del Yo social, pero no de lo que él cree, sino de la realidad que es. Menciona Branden:

El organismo se mantiene ejercitando sus capacidades para satisfacer necesidades y valores. (Branden, 2000).

Branden (2000) plantea que somos lo que comemos, lo que pensamos, lo que hacemos y lo que creemos. El ser humano es una unidad y tiene que cuidar todas sus partes. Desarrollando sus capacidades tendrá sus propias habilidades y, por lo tanto, sus propios logros. Eso le dará cuenta de su valor y aumentará su autoestima.

Sentimientos

Los sentimientos pueden definirse como una sensación que conlleva un significado. El proceso generalmente ocurre cuando el individuo tiene una percepción de algo, por medio de un estímulo que genera un sentimiento; al reconocerlo es posible manejarlo.

En la definición de emoción de Plutchik, citado por Jourard enuncia:

La emoción es un patrón de reacción corporal ya sea de protección, destrucción, reproducción, privación, incorporación, rechazo, explotación u orientación, o alguna combinación de estos, provocada por un estímulo.
(Plutchik en Jourard y Landsman, 1994:104).

La parte emotiva es la que lleva al hombre a conocerse y es a través de sus sentimientos, estados de ánimo y emociones cómo se da cuenta de lo que le pasa.

Jourard hace una diferenciación entre experiencia emocional y expresión emocional, en sus palabras:

La emoción es una cualidad de la experiencia y una cualidad expresiva de acción. Así se puede hablar de experiencia emocional y de expresión emocional. La primera es la emoción considerada desde una perspectiva fenomenológica (es decir desde el punto de vista de la persona), mientras que la expresión emocional es la forma en que la experiencia emocional aparece ante un observador. (Jourard y Landsman, 1994:101,102).

Jourard (1994) menciona que los psicofisiólogos tienen dificultad para clasificar la experiencia emocional de una persona por lo complicado que resulta registrar datos técnicos de la actividad del sistema nervioso autónomo.

Menciona también que desde los inicios de la psicología la emoción era un concepto que preferían minimizar y considerarlo parte del proceso de motivación y reducir las emociones a las menos posibles; así Watson citado por Jourard (1994) sólo describe tres emociones en el niño que son el temor, la alegría y el placer. Posteriormente Bridges las generalizó en excitación indiferenciada y hasta los trabajos de psicólogos humanistas fue que se comenzó a describir un espectro muy rico y variado de emociones. De esta variada gama de sentimientos sólo el propio individuo es el que puede saber cuáles experimenta y en que medida, aunque en ocasiones las experimenta sin tener conciencia de su estado emocional y incluso puede reprimir la cualidad afectiva de la experiencia.

Jourard (1994) enuncia que desde el punto de vista de la personalidad saludable es deseable poder experimentar y reconocer la gama más completa posible de emociones para favorecer el desarrollo personal. Entre los sentimientos que enuncia encontramos el placer, la depresión, la ansiedad y el temor, la cólera, la hostilidad y la ira, la culpa, el llanto, el humor y la risa, el sentimiento de libertad, el

aburrimiento, el afecto y la ternura. Jourard (1994) también afirma que la expresión emocional es un aspecto de la comunicación.

Las emociones son muy importantes porque ayudan al hombre a tomar decisiones frente a la compleja incertidumbre de la existencia, informándole quién es y cómo se conecta al mundo.

Necesidades básicas y de crecimiento

Dice Maslow (1998) que darse cuenta de cómo se es real y profundamente, es la llave para tener una personalidad sana, exitosa y creativa. La alta autoestima es un prerequisite para confiar en el propio organismo. Lo suficiente como para que éste sea el foco de su autoevaluación y la guía de su vida. Sólo una persona que se ama y respeta es capaz de realizar todo su potencial, en un proceso que cada día la lleva su total autorrealización.

En la pirámide de Maslow (1991) podemos ver las diferentes necesidades básicas y de crecimiento.

Esta pirámide está dividida en dos sectores: necesidades básicas o deficitarias y necesidades de crecimiento.

➤ Necesidades fisiológicas: estas necesidades constituyen la primera prioridad del individuo y se encuentran relacionadas con su supervivencia. Dentro de éstas encontramos necesidades como la homeóstasis (esfuerzo del organismo por mantener un estado normal y constante de riego sanguíneo), la alimentación, el saciar la sed, el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, también se encuentran necesidades de otro tipo como el sexo, la maternidad o las actividades completas, entre otras.

➤ Necesidades de seguridad: con su satisfacción se busca la creación y mantenimiento de un estado de orden y seguridad. Dentro de éstas encontramos la necesidad de estabilidad, la de tener orden y la de tener protección, entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de los individuos a perder el control de su vida y están

íntimamente ligadas al miedo, como el miedo a lo desconocido y a la anarquía.

➤ Necesidades sociales: una vez satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad, la motivación se da por las necesidades sociales. Estas tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social. Dentro de estas necesidades tenemos la de comunicarse con otras personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

➤ Necesidades de reconocimiento: también conocidas como las necesidades del ego o de la autoestima. Este grupo radica en la necesidad de toda persona de sentirse apreciado, tener prestigio y destacar dentro de su grupo social, de igual manera se incluyen la autovaloración y el respeto a sí mismo.

➤ Necesidades de auto superación: también conocidas como de autorrealización o autoactualización, que se convierten en el ideal para cada individuo. En este nivel el ser humano requiere trascender, dejar huella, realizar su propia obra, desarrollar su talento al máximo.

Dos necesidades del desarrollo del Yo:

Al desarrollarse el Yo, se experimenta la necesidad de amor y aceptación por parte de la gente importante en el ambiente vital de la persona; en otras palabras, se tiene la necesidad de reforzamiento positivo. Al mismo tiempo se tiene necesidad de auto-reforzamiento positivo, para desarrollar un sentido de confianza, exactitud y confiabilidad en la propia experiencia interna del individuo. El reforzamiento positivo es frágil y susceptible a las evaluaciones negativas de los demás. Con el fin de mantener su reforzamiento positivo se tiende a ignorar la experiencia interna o a no expresarla ya que al hacerlo se arriesga que retiren el amor y protección cuando más se necesita. Gradualmente se aprende a verse a sí mismos como los demás los ven, ignorando la experiencia interna propia cuando se piensa que se encuentra en conflicto con los valores de aquellas

personas que se ama y respeta o de aquellos de quienes se depende. Rogers le denominó a esto “El locus de evaluación.” Esto es a la tendencia de algunas personas de depender de las evaluaciones de otros, de sus sentimientos de aceptación y autoestima, un locus de evaluación externa. Las personas con un “locus de evaluación interna” son aquellos que su autoestima no depende de las evaluaciones externas.

Comunicación y relaciones interpersonales

La comunicación es un tópico muy importante para la psicología, ya que por medio de ella, en gran parte, se llega a ser lo que se es y es a través de ella que se aprende el conocimiento. Los problemas en las relaciones interpersonales se crean principalmente a causa de comunicaciones destructivas y estos a su vez se pueden evitar por medio de comunicaciones constructivas. Toda comunicación se aprende. Dice Virginia Satir:

Una vez que la persona se da cuenta que ha aprendido su comunicación puede proceder a cambiarla si así lo desea. Todo niño que viene a este mundo, no tiene aún idea de su autoconcepto, carece de experiencias con respecto a su interacción con los demás y no sabe tratar al mundo que lo rodea. Todas estas cosas las aprende a través de la comunicación con las personas que lo atienden desde su nacimiento. (Satir, 1991).

En cualquier momento, con algunas excepciones como la ceguera o la sordera, cada cual trae los mismos elementos al proceso de comunicación; así en la comunicación entran en juego todos estos elementos que serán interpretados de acuerdo al conocimiento y experiencia de las personas involucradas ya que tanto el mensaje verbal como el no verbal pueden inducir a las personas a tener sentimientos respecto a sí mismo como a los otros.

Virginia Satir (1991) en sus textos acerca de la comunicación menciona que existen trampas, que resultan de la suposición y perjudican la comunicación. Estos son:

➤ Método de sugerencia: Cuando se utilizan respuestas de una sola palabra.

➤ Método de telepatía: Es la suposición de que el otro sabe lo que uno quiere decir.

Cuando las personas intentan establecer contacto con alguien y éste no comparte sus imágenes, ni dice lo que siente y quiere, suele dar la impresión que la comunicación se distorsiona.

El hecho de compartir el mundo interno con otra persona, permite conocer y convertir lo extraño en conocido y así lograr relaciones nutritivas.

Rogers también se muestra preocupado por la comunicación En Lafarga & Gomez, citado por Sandoval Mancillas apunta:

He querido entender tan profundamente como pueda la comunicación del otro, sea un paciente, un amigo, un familiar. He tratado de facilitar la claridad en la comunicación con todos sus resultados ramificantes. Puedo decir que es el tema de mi vida. (Rogers en Lafarga & Gomez, citado por Sandoval Mancillas, 1982).

En palabras de Virginia Satir podemos entender la comunicación de la siguiente manera:

El ser una persona que se comunica adecuadamente permite tener integridad, sentido de responsabilidad, honradez, intimidad, competencia, creatividad y la habilidad para trabajar con problemas reales en forma real. Las otras, deshonestidad, soledad, ineficacia, inhibición por lo tradicional y afrontar problemas imaginarios en formas destructivas.

Hace falta valor, coraje, nuevas convicciones y habilidades para convertirse en una persona que sepa responder francamente.

Desgraciadamente la sociedad ofrece muy poco para reforzar la respuesta abierta. No obstante la gente está ávida de ese tipo de respuesta directa y de esa honestidad. Sin embargo cuando se pone en práctica se acortan las distancias de las personas (Satir, 1991).

Las relaciones interpersonales se pueden clasificar desde dos ópticas diferentes desde su significado e implicaciones. Fue Martín Buber el que definió la relación “yo-ello” y se refiere a esas relaciones donde el hombre para afirmar su individualidad y diferenciarse del

resto del universo aprecia al mundo como un todo al cual debe poseer, conquistar, dominar y utilizar. De esta manera se relaciona con otros seres humanos como objetos utilizados para satisfacer sus necesidades con métodos manipulativos. Este tipo de encuentro no produce cercanía ni intimidad.

El otro tipo de relación interpersonal se denomina “yo-tú” y se refiere a una aquella donde el ser humano en su calidad de persona va hacia el encuentro con el otro con la totalidad del ser, de una manera holística, participando e involucrándose. Este tipo de relaciones son las que favorecen los encuentros humanos y permiten darse cuenta de la realidad sin enajenarse y por lo tanto el tipo de encuentro que favorece el autoconocimiento de las personas.

Con relación a esto Buber manifiesta que uno se encuentra a sí mismo cuando encuentra al otro

Hasta aquí el marco teórico que da sustento a este trabajo de investigación y que permitió desarrollar los tópicos presentados en la intervención.

Para continuar con la fundamentación se presenta enseguida el capítulo que aborda lo teórico metodológico, desarrollando en amplitud el cómo se desarrollo el trabajo de investigación.

Capítulo III

El procedimiento de análisis de datos y la metodología en la investigación

EL PROCEDIMIENTO

Esta investigación es de corte cualitativo, entendiendo esto con base en la definición de Strauss que dice:

Cualquier tipo de investigación que produce hallazgos a los que no se llega por medio de procedimientos estadísticos u otros medios de cuantificación. Pueden tratarse de investigaciones sobre la vida de la gente, las experiencias vividas, los comportamientos, emociones, sentimientos, así como el funcionamiento organizacional, los movimientos sociales, los fenómenos culturales y la interacción entre naciones. (Strauss, 2000:12).

El trabajo de intervención que da lugar a esta investigación justamente trata de esto, es decir, los sentimientos, comportamientos y experiencias vividas de un grupo de mujeres que realiza una exploración a su autoconocimiento.

Este trabajo reúne los elementos básicos de cualquier investigación cualitativa, que son en primer lugar los datos empíricos que provienen de los instrumentos utilizados para recabar la información, en este caso los registros de las sesiones, los diarios de campo, las bitácoras y las entrevistas.

El segundo elemento que se halla presente es el procedimiento que se utiliza para interpretar y organizar los datos conceptualizando y reduciendo para generar categorías en términos de sus cualidades y dimensiones.

El tercer elemento presente en la investigación es el informe escrito, que en este trabajo corresponde a la información que se encuentra en la sesión de conclusiones.

La perspectiva de investigación cualitativa es de tipo interpretativa, y en palabras de Reynaga lo podemos definir así:

Esta perspectiva de investigación es inminentemente interpretativa y trata de penetrar en el mundo personal de los sujetos, busca la objetivación en el ámbito de los significados. La investigación interpretativa tiene como antecedente metodológico la descripción; enfatiza la comprensión y la interpretación desde los sujetos y su proceso de significación en contextos

educativos concretos, con sus creencias, intenciones y motivaciones.
(Reynaga en Mejía, R. y Sandoval, S, 2002:126).

Dentro de la investigación cualitativa existen diferentes estrategias para abordar este proceso y la naturaleza de las preguntas de investigación son las que determinan el método con el cual trabajar, aunque a veces un mismo problema puede ser trabajado por varios métodos, y por lo mismo el análisis no es puro en su totalidad ya que en él se encuentran elementos de varios métodos de investigación.

En este caso el método principal de análisis cualitativo con el que se trabajó la investigación fue teoría fundamentada enseñada por Strauss, aunque también se encuentran elementos de etnografía y de observación participante. Se escogió la teoría fundamentada como método de investigación rector, por el interés en teorizar los conceptos para confirmar el cómo y por qué de los fenómenos y es eso justamente lo que diferencia a este método con otros, su énfasis en generar o confirmar teoría, conceptos o hipótesis partiendo directamente de los datos como lo enuncia Strauss:

El valor de la metodología que entraremos a describir radica en su capacidad, no sólo de generar teoría, sino de fundamentarla en los datos.
(Strauss, 2000:9).

Así, el objetivo es poder confirmar en el campo empírico las teorías sistematizadas por Carl Rogers en su método del Enfoque Centrado en la Persona donde afirma que el énfasis de la autenticidad, la empatía y la aceptación incondicional por parte del terapeuta son necesarias para una terapia eficaz donde la persona logre una mayor integridad en su propio autoconocimiento, en el entendido de que el autoconocimiento es uno de los pilares del óptimo desarrollo de la persona y como tal uno de los componentes y resultado de lo que el Enfoque Centrado en la Persona puede propiciar.

La teoría fundamentada según Strauss se puede definir como:

Una teoría derivada de datos recopilados de manera sistemática y analizada por medio de un proceso de investigación. En este método la recolección de datos, el análisis y la teoría que surgen de ellos guardan estrecha relación entre sí. (Strauss, 2000:13).

El método de la teoría fundamentada presentada por Strauss (2000) tiene varios pasos que permiten seguir un orden inductivo del análisis para llegar al producto final. De todo el proceso se tomaron los que fueron resultando más adecuados para ir construyendo el análisis. Así se fueron registrando los datos y se comenzó el análisis al mismo tiempo; eso evidenció ausencias en la información y llevó nuevamente al campo empírico para generar nuevos instrumentos de recolección de información como fueron las bitácoras y los cuestionarios con información demográfica y algunas preguntas para recuperar información sobre temas específicos.

El análisis de los datos se efectuó haciéndole preguntas a los datos en cuanto a sus condiciones preguntando porqué, cómo, dónde, cuándo y con qué resultados; éstas fueron las preguntas secundarias de investigación, dentro de la primera codificación abierta donde se pudo identificar los conceptos. Durante este proceso se elaboraron memorandos que son registros de los análisis, pensamientos e interpretaciones previas. Esto permitió empezar a hacer las primeras relaciones entre los conceptos al mismo tiempo que al escribirlas se prosiguió analizando nuevos datos sin tener que estar recordando anteriores interpretaciones.

Una vez que se tuvieron los conceptos definidos o las ideas fundamentales se fueron agrupando en categorías de acuerdo a sus semejanzas y diferencias.

Para realizar el análisis de los datos empíricos obtenidos de los instrumentos utilizados al recabar la información, es decir los registros de las sesiones y las bitácoras, se categorizaron en los rubros estructurales de los datos. A la vez en algunas categorías se encontraron subcategorías que facilitó separar la información para poder analizarla con más especificidad para luego realizar las

comparaciones y relaciones con toda la información. Para hacer esto primero se hizo una lectura general para tener una visión global de todo el material y después se fueron realizando lecturas profundas por segmentos a fin de identificar éstas categorías y subcategorías.

El trabajo de categorizar se hizo de manera manual y para ello se identificó a cada categoría con siglas y color a fin de poder tener un orden en la lectura y el análisis de los datos.

Las categorías y subcategorías identificadas dentro del tema de autoconocimiento fueron:

1 EL YO INTEGRAL

1.1 El Yo físico

1.2 El Yo psíquico

2 SENTIMIENTOS

2.1 Primer acercamiento a los sentimientos

2.2 Expresión de sentimientos

2.3 Sentimientos que reconocen

2.3.1 *Enojo*

2.3.2 *Miedo*

2.3.3 *Tristeza*

2.3.4 *Alegría*

2.3.5 *Amor*

2.3.6 *Implicaciones de los sentimientos*

3 NECESIDADES BÁSICAS Y DE CRECIMIENTO

3.1 Necesidades fisiológicas

3.2 Necesidades de seguridad

3.3 Necesidades sociales

3.4 Necesidades de reconocimiento

3.5 Necesidades de autorrealización

4 COMUNICACIONES Y RELACIONES INTERPERSONALES

4.1 Formas de comunicación

4.2 Dinámicas con relaciones interpersonales

5 ANÁLISIS DEL PROCESO

5.1 Dinámica del escudo

5.1.1 *Aceptación*

5.1.2 *Rechazo*

5.1.3 *Logros*

5.1.4 *Deseos*

5.2 Juegos y dinámicas

5.3 El collage

5.4 Autoevaluación y diagnóstico de las participantes

Las categorías y subcategorías identificadas dentro de las actitudes y técnicas facilitadoras fueron:

- 1 EMPATÍA
 - 1.1 Empatía primaria
 - 1.2 Empatía por sentimientos
 - 1.3 Empatía al describir un proceso
- 2 CONGRUENCIA
- 3 ACEPTACIÓN INCONDICIONAL
- 4 REFLEJO
- 5 CLARIFICACIÓN
- 6 AUTORREVELACIÓN DEL FACILITADOR
 - 6.1 A partir de su propia experiencia explica teoría
 - 6.2 Comparte experiencia en busca de similitudes
 - 6.3 Como resultado de la congruencia
- 7 CONFRONTACIÓN
- 8 TRAER AL PRESENTE
- 9 CONCRETEZ
- 10 CONCEPTUAR
- 11 MODELA
- 12 PERSONALIZA
 - 12.1 Experiencia
 - 12.2 Encuentro
- 13 PROFUNDIZA
- 14 CONFIRMA
- 15 REENCUADRA

Éstas categorías se siguieron trabajando hasta que se llegó al punto de saturación, es decir hasta que se verificó que nuevos datos ya no aportarían más variaciones a los resultados.

Finalmente se ubicó el tema principal o pregunta de investigación principal y se le relacionó con las categorías halladas en una codificación axial para terminar con la codificación selectiva. Éste fue el proceso que me permitió integrar y refinar los resultados. Estos se confrontaron con la literatura que sustenta el marco teórico para poder compararlos y así de esta manera confirmarla y dar cuenta de sus

semejanzas y diferencias para dar respuesta a la pregunta de investigación, motivo de este trabajo.

Los nombres de las participantes fueron modificados para resguardar la confidencialidad de sus trabajos y a las facilitadoras se las identifico de la siguiente manera:

Guadalupe: FAG

Isabel : FAI

Con la etnografía tiene en común que la observación, el análisis y la interpretación, se dan de manera simultánea. También que el taller de intervención se desarrolló en el ámbito laboral dentro de la zona poblacional donde las participantes viven y que el trabajo realizado durante esta intervención fue holístico.

La definición que dan Taylor y Bogdan a la observación participante es:

Una investigación que involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el milieú de los últimos y durante la cuál se recogen datos de un modo sistemático y no intrusivo (Taylor y Bogdan, 1982).

Podemos observar que se utiliza también la observación participante en este trabajo ya que las facilitadoras tuvieron una interacción social con las participantes del taller, y éste se desarrolla en su área de trabajo, y en el mismo contexto poblacional donde viven. Esta relación no fue intrusiva y no obstante que se pidió autorización para grabar las sesiones, las anotaciones y los diarios de campo no se hicieron durante las sesiones porque prevaleció la relación facilitadora; al terminar las sesiones las facilitadoras recuperaron en sus diarios de campo toda la información que se pudo rescatar de cada sesión.

La facilitadoras en ocasiones, tomaron el rol de coordinadoras indicando los temas y dinámicas a desarrollar; otras actuaron como facilitadoras cuando se abrió algún proceso en el grupo y en otras ocasiones formaron parte del colectivo participando en las dinámicas.

Otro aspecto importante fue aprender a utilizar el lenguaje, en que las participantes utilizaron los símbolos y significados, ya que no son los que naturalmente utilizan las facilitadoras. Al principio fue dificultoso, pero al transcurrir las sesiones hubo una mayor familiarización e interrelación entre facilitadoras e integrantes del taller logrando una mayor comunicación.

Técnicas de recolección de datos

La recuperación de los datos del taller de autoconocimiento se hizo por medio de los diferentes métodos e instrumentos que se utilizan en la investigación cualitativa y que comparten los métodos de teoría fundamentada, la etnografía y la observación participante.

El método principal utilizado fue la observación, y en este caso la observación participante, ya que las facilitadoras estuvieron siempre con el grupo, dirigiendo las actividades, modelando dinámicas y también participando de algunas de ellas cuando fue necesario, es decir adoptando diferentes roles dependiendo de las necesidades que se iban presentando. Esta observación fue de manera interactiva no intrusiva dentro del espacio del taller.

Todas las sesiones fueron audiograbadas, y se recuperaron de manera de registro ampliado con los elementos recordados en los diarios de campo.

Las facilitadoras llevaron un diario de campo, que son las notas que se toman después de cada observación. Éstas deben ser precisas, completas y detalladas para que complementen la información grabada en las sesiones como es el contexto, expresiones no verbales e implicaciones que no quedaron registradas en las audiograbaciones.

Otro instrumento utilizado fueron las bitácoras donde las participantes iban escribiendo lo que les iba sucediendo a través de las sesiones en relación con los contenidos y experiencias taller.

Se utilizaron preguntas generadoras con ejes temáticos relacionadas con los contenidos del taller para rescatar los aprendizajes de las sesiones y las experiencias de las participantes.

Se utilizó el instrumento del collage para rescatar información visual. Este trabajo fue realizado a lo largo de las sesiones del taller y consistió en que las participantes crearon una figura con el contorno de su cuerpo dibujado sobre un cartón y le fueron pegando recortes de revistas y dibujando elementos que consideraron significativos de acuerdo a sus experiencias.

Por último se realizaron entrevistas semiestructuradas para rescatar información adicional de hechos particulares de vida de las participantes y de su entorno. Se entiende por entrevistas semiestructuradas aquellas que formulan preguntas abiertas sobre ejes temáticos.

METODOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN

Esta intervención se llevó a cabo por medio de un taller entendiendo éste como:

Un taller es un espacio físico y simbólico para la interacción de actores similares o diferentes que, a través de reflexión o debate, facilitadas por técnicas de dinámica grupal, arriban a un producto donde pueden marcar diferencias o consensos. (Nirenberg, 2000: 118).

El taller se estructuró de acuerdo al eje temático del autoconocimiento, contemplando las diferentes áreas cognoscitivas que comprenden este tema.

A partir de la línea temática se realizaron dinámicas de presentación y animación para crear un ambiente ameno y motivar la participación y dinámicas relacionadas con el tema de la sesión para profundizar y afianzar los conceptos con la experimentación de las participantes.

Cada sesión tuvo espacio para la recuperación de las experiencias de las participantes y una dinámica de integración de conocimientos y

experiencias con actividad plástica donde se fue confeccionando un collage.

Contexto de observación:

La intervención se llevó a cabo en un salón ubicado dentro de la hacienda La Escoba, en Copalita a 100 metros del área de trabajo de las participantes del taller.

El salón tiene un tamaño de 15 metros por 6 metros aproximadamente y está instalado para dar cursos dentro de la hacienda.

Tiene una puerta de 3 metros en la entrada, y una ventana al fondo. El salón está alfombrado y cuenta con 48 cojines grandes y confortables para que las participantes se sienten sobre ellos. En el salón hay un mueble que contiene materiales diversos como son: reproductora de música, velas, lápices; También hay un rotafolio que se utiliza para escribir notas de apoyo. El espacio es ventilado y muy agradable. El salón tiene una antesala con dos mesas con sillas que da a los jardines de la hacienda, y donde las participantes dejan sus mochilas al entrar al salón. Al lado del salón hay un área de refrigerio con cafetera, agua y galletas y un baño. La iluminación es adecuada.

Hasta aquí la explicación metodológica del trabajo que permite dar paso a lo relevante de todo el proceso con la presentación del análisis e interpretación a través del dato empírico y su unión con la teoría como se puede apreciar en el siguiente capítulo medular para el aporte frente al conocimiento.

Capítulo IV

La voz de las participantes

“La expresión emocional del individuo constituye una unidad, no es la mente la que se encoleriza y el cuerpo el que golpea. Es el individuo el que se expresa.”

Alexander Lowen

1. EL YO INTEGRAL

1.1 El Yo físico

El ser humano en su propia experiencia tiene integrada su vida psicológica a la expresión corporal y a las sensaciones físicas que se vinculan a ella; así se da cuenta de una parte de su vida psíquica, especialmente de las emociones, por medio de sensaciones corporales y dependiendo de la de éstas puede darse cuenta de las percepciones de sus sentimientos. En este sentido es muy importante conocer y acercarse al cuerpo para poder acceder al autoconocimiento. En palabras de Drosy:

Nuestro cuerpo es el instrumento de la expresión de nuestra vida psíquica, no sólo para los otros, que nos ven desde afuera, sino también para nosotros mismos, que tomamos conciencia de los movimientos de nuestro espíritu por los de nuestro cuerpo. Cuando siento mi cuerpo como una masa blanduzca e informe, no me es posible seguir con precisión la evolución de mis emociones. Por el contrario, si poseo una percepción precisa y detallada de mi cuerpo entonces podré tomar conciencia, a través de modificaciones corporales ínfimas, de matices mucho más sutiles de mi vida interior. En este aspecto la conciencia del cuerpo es la condición y el instrumento del autoconocimiento. (Drosy, 1987: 47).

En la siguiente evidencia se puede comprobar como una participante a través de un ejercicio de relajación contacta con sus sentimientos:

▪ MARÍA: *En la dinámica de relajación empecé a recordar muchas cosas que me duelen mucho: recordé tantas veces que he sido humillada por Julia desde que era niña y hasta actualmente y que nunca mi papá y mi mamá me han defendido y también de ellos he recibido burlas y humillaciones y más de mi papá que nunca me ha querido y me ve como si no fuera su hija. De mi mamá*

tengo muchas cosas bonitas que recordar pero de mi papá recuerdo sólo desprecios. El recordar todo esto me hizo llorar pero después de que pasó todo esto me sentí bien. (Bitácora María, página 2, renglones 55-62).

Bajo el supuesto de que la persona toma conciencia de sus emociones a través de las sensaciones del cuerpo y que esto conlleva a una parte importante del autoconocimiento en el taller se trabajó de manera cognoscitiva y vivencial el cuerpo físico y la expresión corporal. A continuación se presentan evidencias de los primeros acercamientos al tema:

▪ FAI: *El cuerpo también nos sirve para avisarnos, en su lenguaje, cuando nos está pasando algo, por ejemplo cuando se me pone la piel de cómo gallina puede ser porque tengo frío y no tengo suficiente abrigo y también me pasa cuando algo me provoca miedo de golpe, un ruido, o algo que no espero y me sorprende. ¿Quién me puede dar otro ejemplo?*

ANA: *Cuando tengo hambre.* [El grupo se ríe].

FAI: *¿Qué te pasa cuando tienes hambre?*

ANA: *Me da como un dolorcito.*

FAI: *¿Quién más?*

SARA: *Cuando yo tengo hambre me siento enojada. Y cuando estoy cansada me empiezan a llorar los ojos.* (Sesión 1, página 5, renglones 190-200).

Drospy (1987) menciona que la imagen que se tiene del cuerpo se asocia con la representación de propio cuerpo percibido desde el interior por el sentido propioceptivo de la manera en que este se encuentra en estrecha relación con el tiempo y la energía; La manera en que se toma conciencia de uno mismo y del cuerpo es por un sentido de movimiento o sentido kinestésico. En palabras de Drospy:

Podemos denominar sentido propioceptivo ó sentido kinestésico a ese sentido de cambio interior sobre el que se asienta para cada uno de nosotros la imagen de nuestro cuerpo. (Drospy, 1987: 43).

Alexander Lowen (1998) opina que el organismo se expresa más claramente a través del movimiento que de las palabras, y esto implica no sólo el movimiento sino las posturas, actitudes y gestos. En sus palabras:

El movimiento precede a la percepción [...] Toda percepción es por lo tanto la percepción de los movimientos del organismo ya sean internos u orientados

al mundo exterior. Cuando cesan nuestros movimientos individuales, como ocurre en el caso de la muerte, la percepción de la realidad exterior cesa también. (Lowen, 1998: 43).

Lowen (1998) menciona que sólo se pueden percibir los grandes movimientos del cuerpo y sólo poniendo mucha atención es posible percibir movimientos más sutiles. Así, si se quiere sentir alguna parte del cuerpo, se puede mover ésta en forma voluntaria moverla y producir algún tipo de movimiento para percibirla “tomando contacto con ella.” También afirma que el contacto con una parte del cuerpo que no es percibida se puede establecer aumentando su movimiento. En sus palabras:

Aquí aparece un factor cuantitativo, la intensidad del movimiento guarda relación con la calidad de la percepción. De momento es suficiente decir que toda sensación, toda percepción, depende del movimiento. (Lowen, 1998:43).

A partir de esta teoría, en el taller de autoconocimiento se realizaron varias dinámicas de relajación corporal, con el objetivo que las participantes “tomaran contacto con su cuerpo” y estos fueron los comentarios surgidos después de una de éstas dinámicas:

- ANA: ¡Muy a gusto! Casi me duermo. [El grupo ríe].
- FAI: ¿Cómo muy a gusto?, ¿Podrías ser más clara?
- ANA: Se me quitó lo cansada y me sentí relajada.
- GABY: Yo sentí que caminaba en el viento, como si volara.
- FAI: ¿Quién más quiere compartir?
- NANCY: Yo contacte con mi estómago y me relajé muy rico.
- FAI: ¿Cómo con tu estómago?
- NANCY: Lo sentía tenso al principio y más tarde muy relajado.
- GRACIELA: Yo al relajar mis pies, ellos me decían que querían que los moviera porque hasta me punzaban de haber estado la mayor parte del tiempo parada; mis manos por igual; era como si ellos me dijeran a mí lo que estaban sintiendo al poderlas sentir que existen siquiera por un minuto que quizás nunca se los había dado. Al querer relajar la frente nunca pude hacerlo, creo que por la infinidad de cosas que pasan diario por ella. Me fue imposible relajarla la sentía muy dura, pero pobrecita, es por tanto que trabaja.
- LILI: Me sentí muy relajada y me doy cuenta de que importante es todo lo que tenemos, muy bonito.
- SARA: Yo me sentí más descansada y sentí que creció mi dolor de la rodilla.
- FAI: ¿Te diste cuenta de que lo traías antes de iniciar o durante el ejercicio?

SARA: *Me dolía poco pero al sentirme más relajada lo sentí más fuerte; como si trajera algo adentro que me estorbe.* (Sesión 1, página 9 y 10, renglones 341-364).

Con la evidencia anterior se puede comprobar que tener un primer acercamiento con el relajamiento corporal les permitió a las participantes contactar zonas que no tenían muy conscientes y de ampliar sensaciones corporales como es el caso de Sara que al relajarse se da cuenta con mayor agudeza de la molestia que tiene en la rodilla. También aquí aparece una evidencia que muestra como una participante, Graciela, habla de su frente como si fuera algo separado de ella, la comprende y dice que está muy tensa por todos los pensamientos que pasan a diario por ella. En este caso, vive partes de su cuerpo sin integración.

El cuerpo como única realidad aprensible cuenta con un lenguaje propio que las participantes comenzaron a escuchar; al acercarse pudieron empezar a interpretar cada vez mejor esas sensaciones conectadas a su mente para reconocerse más y saber con mayor precisión quiénes son y por lo tanto qué sienten y necesitan.

Drospy (1987) menciona que las emociones están siempre presentes en el ser humano y no se muestran sólo por movimientos exteriores, sino que también ejerce una acción sobre los procesos internos, tales como la respiración, las secreciones internas como la adrenalina que actúa sobre el ritmo cardíaco y las externas como la sudoración, la vasodilatación y la vasoconstricción, los espasmos de los músculos de la digestión. Estas manifestaciones son las que dan cuenta de la expresión corporal interna de la vida emocional.

Esto se puede observar en la siguiente evidencia donde una participante expresa como vive el enojo en su cuerpo:

- FAI: *Pues cuéntanos cómo vives tú el enojo.*

ANA: *Pos yo el enojo todo me lo aguanto, yo pienso que es lo que tengo en el cuerpo, cuando no es la cabeza, la panza.* [Risas del grupo]. *Yo me enojo y no hay ni a quien decirle: “sabes que tengo esto, esto otro, me siento así, o pensé esto” y ya con un mal pensamiento que se me revienta la cabeza; pos no, yo no tengo a quien decirle pensé esto y ya me enoje o no y hasta que yo sola me pongo a pensar y sola ya se me olvida, pero así el mismo enojo hace hasta*

que me duela la cabeza o el estómago y así no me siento bien cuando me enoja. (Sesión 6, página 24, renglones 927-935).

Con la evidencia anterior se puede comprobar que Ana cuando se enoja y no expresa su sentimiento mantiene la energía en su interior provocándose malestares físicos como dolor de cabeza y de estómago, entre otros. Ana se da cuenta que esas reacciones físicas se manifiestan porque no tiene a quien expresarle sus sentimientos y lo expresa en el grupo.

A continuación se presentan algunas viñetas donde algunas participantes expresan lo que se dan cuenta de su cuerpo y sus sensaciones corporales al finalizar el taller:

▪ GRACIELA: *Me sirvió para conocerme más a mi misma, cuando vimos las partes del cuerpo, cómo nos funcionan los órganos, que partes tenemos y a veces no preguntamos como cuando dijeron siente tus piernas y tus manos, siente tu cabeza, siente cómo le vas pasando oxígeno a tus manos, a tus piernas, a tu cabeza, cuando estaban diciendo eso que les pasaran oxígeno sentía como que ellas en realidad lo recibían, hasta una vez comenté que yo no pude relajar mi mente porque siempre estaba tensa. (Sesión 12, página 6, renglones 233- 239).*

• LILI: *Pues aprendí a conocer mi cuerpo, a ir sabiendo que cosas podemos hacer con cada parte, que todas las partes de nuestro cuerpo son muy importantes porque, cuando vimos las partes de cuerpo, se me hizo muy interesante porque como yo nunca me había puesto a pensar en que [No se entiende] y te digo se me hizo muy bonito porque de las manos, primero, que de tus pies, siente tus pies, ponte a pensar que has hecho con tus pies, hasta donde te han llevado y todo lo que he hecho con mis manos, tan solo yo decía con mis manos yo trabajo [No se entiende] y todo bien suave, y aprendí también a que tengo que escuchar lo que el cuerpo te pide por ejemplo si te sientes cansada ya sea de un pie o que ocupas descansar, necesitas de hacerle caso a todo lo que tu cuerpo te dice, eso del cuerpo (Sesión 12, página 12, renglones 468-478).*

• ANA: *Y también aprendí lo que tiene uno en su cuerpo, porque yo antes me sentía que era un papelito, sentía que no tenía nada y pos ahora que estuvimos en las pláticas nos dijeron que sí, que tenemos muchas cosas en el cuerpo y luego aprendí cómo se siente uno cuando está enojado y cuando uno está contento. (Sesión 12, página 28, renglones 1093-1102).*

Durante las doce sesiones del taller las participantes pudieron seguir experimentando el tomar contacto con su cuerpo, reconocerlo y como plantea Lowen (1998) lograr una mayor integración. Esto se puede comprobar en la siguiente evidencia de una participante donde se expresa en dos diferentes momentos durante el período del taller.

Elena después de una dinámica de relajación y trabajo corporal escribió en su bitácora:

- ELENA: *Yo al principio estaba nerviosa pero cuando nos dijeron que cerráramos los ojos me sentí mucho mejor, me sentí relajada; no estaba nerviosa, mi cuerpo lo sentí sin ningún peso ni cansado; me sentí bien a gusto y cuando hablaron de las partes del cuerpo yo pensé en mi cuerpo de que no lo valoraba, siempre renegaba de él, de mis defectos pero a partir de ese día me di cuenta de que no importaban los defectos; lo importante es estar bien, tener salud y que no me falta ninguna parte de mi cuerpo. Ahora si lo valoro.* (Bitácora Elena, página 2, renglones 51-58, 6-9-02).

Al terminar este módulo se aplicó la siguiente pregunta generadora: ¿Cuáles han sido tus aprendizajes obtenidos para contigo misma con relación a tu cuerpo y a tu mente? , a lo que Elena contesto:

- ELENA: *Yo aprendí a querer y valorar mi cuerpo porque antes no le ponía mucha atención, no pensaba que lo importante que es cuidarlo, quererlo y valorar cada parte del cuerpo. Yo siempre me veía mis defectos, me veía mis piernas chuecas y me sentía mal pero también me pongo a pensar en las personas que no tienen piernas o que están en sillas de ruedas y que esas personas serían felices de poder caminar; pienso en ellas y doy gracias a Dios porque estoy completa, porque tengo pies, manos, boca, ojos, nariz y salud y que con mi cuerpo puedo trabajar y puedo hacer muchas cosas. Ahora ya no le doy tanta importancia a mis defectos ni me siento mal. Me siento mucho mejor con mi cuerpo y con lo que tengo. Estoy aprendiendo mucho.* (Bitácora Elena, página 3, renglones 99-111, 27-9-02).

Así se puede afirmar que el reconocimiento de su propio cuerpo fue una de las formas en que las participantes se adentraron al autoconocimiento logrando una mayor integración a través de la toma de conciencia.

También fue destacable que en la medida que se fueron conociendo y reconociendo lograron ampliar su propia aceptación y valoración de sí mismas.

1.2 El Yo psíquico

El ser humano nace con una estructura cerebral que le permite acumular conocimientos y con facultades mentales como memoria, percepción, atención, sensibilidad, entendimiento, almacenamiento de recuerdos y sensaciones.

Todas las personas cuentan con éstas facultades y son diferentes en su contenido en cuanto a cualidades, actitudes y disposiciones.

En los diferentes aprendizajes como la música y los idiomas, se utilizan las facultades orientadas a las habilidades y cualidades de cada individuo.

La mente tiene todos los talentos y expresa la sabiduría que tiene el ser humano y se encarga de acumular conocimientos.

Los talentos son necesarios y se desarrollan al estar conscientes para manejarlos positivamente. A medida que la vida transcurre el cerebro va grabando como un cassette todas las experiencias positivas y negativas registrándose en la memoria.

La mente es el mayor misterio de la humanidad, es una caja asombrosa de posibilidades inimaginables y funciona similar a una computadora con su software, el cual se puede programar y desprogramar.

Si la persona no se da cuenta de que graba puede cargar con miedos y traumas, sin saber cuándo y cómo se originaron.

Cada ser humano es propietario de esta mente y tiene la llave para entrar a programar y desprogramar y así poder eliminar lo que no sirva, lo que estorbe, lo que dañe, lo que ha incorporado a él sin que le pertenezca; para esto es importante conocer cuáles son sus

creencias, o ideas con las cuales vive y saber si son asimiladas y elegidas o por lo contrario si fueron heredadas de la familia o personas significativas para la persona y sobre todo, elegir si quiere continuar con ellas y si siguen teniendo vigencia en la vida actual.

A continuación se presenta evidencia donde las participantes contactan con sus ideas y su mente:

▪ ANA: *Yo me siento bien a gusto viniendo y todo lo que se dice, jugamos bien bonito y voy aprendiendo más cosas que yo no sabía; yo no sabía si tenía mente, yo decía: “Voy a ser esto y ya”, [risas de ella y del grupo], no sabía por dónde empezaba y ahorita ya voy sabiendo más, antes hacía las cosas al aventón, ahí va, ni decía estoy pensando esto porque ni pensaba que tenía mente.*

FAI: *¿Y te da gusto saber que tienes mente?*

ANA: *Sí ya me da gusto saber de todo lo que es mi cuerpo porque antes no sabía de que era, si decía que era un palo. [Se ríe y mira a grupo cómplice para que se rían con ella. El grupo se ríe con ella].*

FAI: *Pues que bueno Ana que te empiezas a dar cuenta de lo que siempre has tenido; porque lo tienes desde que naciste.*

ANA: *Sí pero no me daba cuenta. [Se ríe y el grupo también].*

¿Quién quiere hablar...? [Mira al grupo buscando que alguien más tome la palabra]. (Sesión 3, página 5, renglones 132-148).

En esta evidencia Ana comparte su gusto por darse cuenta que tiene una mente a su servicio, que hay una estructura y un orden que la hacen ser lo que es. Entender y apropiarse de conocimiento cognoscitivo y vivencial le permite a verse desde otro ángulo en relación con quién es y cómo es.

En la siguiente evidencia da cuenta de qué manera interactúa entre su cuerpo y mente incorporando con la práctica un aprendizaje. Se da cuenta que tiene la habilidad para aprender un método que le ayude a relajarse y sentirse bien:

• ANA: *Yo con el ejercicio anterior me relajé muy a gusto y lo practiqué entre semana.*

FAI: *¿Cómo lo practicaste?*

ANA: *Pues repasé en mi mente lo que dijeron en la clase pasada y pude descansar cuando salí de mi trabajo.*

(Sesión 2, página 2, renglones 48-54).

Nancy en la siguiente evidencia se da cuenta del poder de su mente:

• NANCY: *A mí me pasó en la semana que lo relacioné mucho con el trabajo que estamos haciendo acá, las chicas ya saben que soy muy antojada, que la galletita, y que todo eso, y en la semana no sé cuál de las chicas de empaque llevó un pastel de chocolate y este... y como soy bien antojada, lo vi y dije: “Ah ¿Quién trajo pastel de chocolate?” Y mi mente, yo lo pensé así, mi mente dijo: “¡pastel de chocolate!” y mi boca empezó hacer agüita, pero como estoy a dieta, dije: “No mente, olvídate” [risas] y ellas me dijeron “ le guardamos una rebanada para usted” y mi reacción antes hubiese sido: “Lo agarro y me lo como”, pero dije: “ No mente, hay que dominar al cuerpo y no hay que comerse ese pastel de chocolate.” [Risas]. Y ahí se quedó, todavía hoy en la tarde lo vi, que estaba en la cámara de refrigeración y no me dejé llevar por la tentación, pero eso fue lo que me pasó porque ya que estábamos viendo que la mente transmite algunas... y este... reacciona y yo lo veo que si puedo dominar mis pensamientos al menos en este aspecto puedo dominar.*

FAI: *¿Y cómo te hace sentir esto Nancy?*

NANCY: *Bien, bien, porque puedo dominar esto... en esa tentación.*

FAI: *Como que sientes que al decirle a tu mente que no querías comer el pastel de chocolate porque estabas a dieta controlaste lo que tú querías hacer.*

NANCY: *Si logré algo, lo logré. [Su expresión denota alegría].*

FAI: *¿Y tu objetivo?*

NANCY: *Sí, que era la dieta. (Sesión 4, página 2, renglones 69-91).*

Con la evidencia presentada se muestra cómo Nancy se apropia del poder de su voluntad y de su decisión, se da cuenta que no está dominada por instintos interiores ni por estímulos exteriores y que puede elegir no acceder al placer inmediato que le daría comer la rebanada de pastel por un objetivo a más a largo alcance que lo ha vislumbrado como una meta. Al poder ver su acción como una elección personal la ratifica y se brinda a sí misma el placer de su poder interior.

El ser humano es una unidad integrada con su cuerpo, su mente y sus sentimientos. En la medida que conoce más de sí, de cómo funciona y actúa, tiene la posibilidad de lograr una mayor integración. Conocer sus talentos y habilidades y atreverse a experimentar nuevas actitudes y dar diferentes respuestas a situaciones conocidas amplía el universo personal de las personas.

Lowen (1998) afirma que un autoconocimiento deficiente y un funcionamiento psicomotor defectuoso en algún grado, aunque sea de manera inconsciente, es lo que provoca que física y psicológicamente se tengan dificultades en la relación con el organismo físico, con la vida interior, la realidad física y la relación con los demás. En sus palabras:

Puede afirmarse que estos tres campos de relaciones resultan inseparables y que cualquier problema en uno de ellos tendrá repercusiones sobre los otros dos, como también los tendrá la mejoría consciente. En cada uno de estos ámbitos físicos, así como también los psicológicos, las dificultades provienen de una ignorancia de lo que cada uno es en realidad y de esto forman parte todas las distorsiones adquiridas inconscientemente en nuestra percepción de la realidad. (Lowen, 1998:27).

Lowen (1998) también afirma que existe la posibilidad de integrar el cuerpo y el espíritu, logrando una unidad y libertad para la persona.

Así la expresión corporal es un terreno donde la persona puede mediante el trabajo consciente reincorporar aquellas áreas que fue desconociendo de sí y reintegrarlas a la conciencia.

De aquí la importancia de conocer y trabajar con el cuerpo y la mente en este taller de autoconocimiento.

“Siento, luego existo.”

Antonio Damasio

2 SENTIMIENTOS

Los sentimientos son la parte emotiva que lleva al hombre a conocerse y es a través de ellos que se da cuenta qué le pasa y qué necesita. También con ellos junto a su intelecto el hombre ha podido enfrentar decisiones difíciles a lo largo de su evolución. Así cada emoción tiene una disposición a actuar para favorecer a éstas decisiones. Al respecto de esto Daniel Goleman expresa:

Dado que estas situaciones se repiten una y otra vez a lo largo de la historia de la evolución, el valor de la sobrevivencia de nuestro repertorio emocional fue confirmado por el hecho de quedarse grabado en nuestros nervios como tendencias innatas y automáticas del corazón humano. (Goleman, 2002:30).

Isabelle Filliozat (1998) define la emoción como un movimiento hacia el exterior y lo explica desde su significado etimológico donde “moción” evoca al movimiento y el prefijo “e” indica la dirección del movimiento. En sus palabras:

La emoción es un movimiento hacia afuera, un impulso que nace en el interior de uno y habla al entorno, una sensación que nos dice quienes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser suscitado por un recuerdo, un pensamiento o un acontecimiento exterior. Nos informa sobre el mundo que nos rodea, con mayor rapidez que el pensamiento hipotético deductivo. Nos guía recordándonos lo que nos gusta y lo que detestamos En este sentido las emociones nos proporcionan el sentimiento de existir en el mundo y nos individualizan confirmándonos la conciencia de nuestra propia persona. (Filliozat, 1998:30).

Cuando a esta emoción o sensación se le da un significado, cuando se logra identificar es que se puede afirmar que ya es un sentimiento; al ponerle nombre a las emociones y volverlos sentimientos se da el primer paso en el aprendizaje de la gramática emocional. Así emociones y sentimientos tienen una relación muy estrecha y la diferencia fundamental es que la emoción es biológica,

pulsional y los sentimientos son elaboraciones sometidas a un proceso de mentalización donde se le otorga un significado a lo biológico.

Según el análisis de Filliozat (1998) las normas de conducta identificadas en sus sentimientos y necesidades que conforman la autonomía del individuo amenazan las estructuras sociales, motivo por el cuál se intenta sofocar en los individuos las emociones. Existen muchas maneras de lograr esto y una muy utilizada ha sido ridiculizar un sentimiento para obligar a rechazar estas emociones; también la negación de la vivencia interna favorece el acatamiento al orden establecido.

Una de las formas de responder esto es favoreciendo que el individuo contacte y restablezca o amplíe el contacto con sus emociones, logrando así identificarse con sus propias características como persona única e irrepetible.

Dice Filliozat:

Las emociones impregnan sutil pero inevitablemente nuestra vida mental, la vida emocional consciente o inconsciente, actúan de filtro entre el exterior y el interior, dirigen nuestras elecciones, pueden alterar nuestra relación con la realidad y provocar tanto los éxitos como los fracasos. (Filliozat, 1998:18).

Filliozat (1998) nos plantea que las representaciones mentales que permiten pensar están construidas a partir de las percepciones internas y externas del cuerpo. Así se piensa mediante imágenes e ideas abstractas de contenido sensorial. El tomar decisiones está muy emparentado con las emociones ya que éstas permiten, aunque no de manera conciente, elegir la mejor alternativa.

En sus palabras:

Los indicadores somáticos, esas sensaciones fisiológicas que son las emociones incrementan la precisión de la eficacia de los procesos de decisión. (Filliozat, 1998:27).

Dentro de los objetivos del taller de autoconocimiento que se presenta en esta tesis se buscó que las participantes tuvieran un

acercamiento a sus sentimientos, los identificaran y realizaran una exploración en la manera que los viven y expresan.

A continuación se presenta el análisis cualitativo de las subcategorías incluidas en la categoría sentimientos, acompañadas de las viñetas extraídas de los registros del taller para ejemplificar cada punto.

2.1 Primer acercamiento a los sentimientos

Las facilitadoras buscaron que las participantes a través de su propia experiencia tuvieran contacto con sus sentimientos y fueran describiendo diferentes sensaciones y significados de los que se dan cuenta:

➤ Una necesidad física, genera un desequilibrio físico y al no ser cubierta provoca una emoción a la cual le da el significado de enojo:

- SARA: *Cuando tengo hambre me siento enojada.*
(Sesión 1, página 6, renglón 202).

➤ Con dinámicas de relajación y a través de sus sensaciones corporales se conecta con sentimientos anteriores que no puede expresar verbalmente:

- MARÍA: *Yo sentí recuerdos de mi niñez y sentí coraje, pero no sé cómo expresarlos.* (Sesión 1, página 2, renglón 65).

➤ La emoción que adquiere su significado y se expresa cómo un sentimiento de enamoramiento, origina una sensación corporal. Este sentimiento con su misma manifestación física es compartido por otra compañera del grupo:

- LUPITA: *Cuando yo me siento enamorada, siento como mariposas en el estómago.* [El grupo ríe].
LILI: *Ahora que lo dices..., yo estaba pensando lo mismo, que yo cuando estoy enamorada siento mariposas en la panza, pero no me animaba a decirlo.*
(Sesión 1, página 6, renglón 210-213).

➤ Algunas participantes utilizan la palabra “sentimiento” para designar a la tristeza y la frase “*estar sentida con alguien*” para expresar que se ofenden con alguien o siente que están en falta con ella. En este caso hay una generalización de algunos términos para nombrar diferentes expresiones:

- FAI: *¿Qué sentimientos conoces?*

MARÍA: *Tristeza, coraje, el estar sentida con alguien, el rencor, felicidad, también de desesperación.* (Sesión 4, página 20, renglón 780-782).

- GRACIELA: *A mí me da mucho sentimiento cuando yo veo a una persona que le falta un brazo o una pierna o algo.*

FAI: *¿Y qué sentimiento te da?*

GRACIELA: *Tristeza.* (Sesión 4, página 20, renglones 785-788).

➤ Al principio de las sesiones se evidenció que las participantes tenían dificultad para compartir en grupos grandes y que se les dificultaba expresar con palabras lo que sentían y pensaban. También fue frecuente el uso de respuestas cerradas como: “*si*”, “*no*” y “*todo*” En las siguientes viñetas se presenta evidencia sobre esto:

- FAI: *Y tú Sara ¿Cómo estás?*

SARA: *Pos sí*

FAI: *¿Y en la semana cómo te fue? ¿Pensaste algo del tema que vimos?*

SARA: *Bien*

FAI: *¿Cómo bien? ¿Pensaste algo del tema?*

SARA: *Todo.*

FAI: *¿Como qué?*

SARA: *Todo.* (Sesión 3, Página 2, renglones 50-57).

- LILI: *Yo también estaba esperando que llegará el viernes porque me gusta lo que me explica, lo que hacemos...*

FAG: *¿Qué te gusta?*

LILI: *Pues, porque, porque este...*

FAG: *A ver inténtalo.*

LILI: *Me gusta porque se relaja uno.*

FAG: *Te ha gustado.*

LILI: *Sí.* (Sesión 3, página 5, renglones 119-126).

- Emergen sentimientos que no fueron atendidos en el pasado:

Las emociones y los sentimientos necesitan ser liberados y si no se expresan oprimirán y buscarán emerger hasta que se atiendan y expresen. En la siguiente evidencia se da ejemplo de este caso y se registra que cuando la compañera expresó su tristeza, reportó mayor tranquilidad corporal y emocional.

• MARCELA: *Yo recordé a mi abuela cuando murió...* [Llora y se hace un silencio en el grupo. Las expresiones que hay en el grupo son de tristeza al ver a su compañera y están concentradas en su compartir].

Ella ya murió grande de edad y a mí me quería mucho, yo aún le extraño y cuando murió yo no pude llorar y en el ejercicio se me vino a la mente. [Sigue llorando].

FAI: *¿Qué sientes en tu cuerpo?*

MARCELA: [Sigue llorando].

FAI: *Entiendo que es un dolor grande y que la extrañas, se me hace muy padre que reconozcas lo mucho que ella te quería y escucho que la disfrutaste mucho. Sigue llorando, desahógate date la oportunidad ahora.*

FAI: *¿Cómo estás?*

MARCELA: [Asienta con la cabeza y sigue con un llanto suave].

[El grupo sigue en silencio y atento. Varias compañeras tienen lágrimas en los ojos y se ven conmovidas con el compartir de Marcela].

(Sesión 2, página 9, renglones 305-317).

El siguiente es un caso similar:

• GLADIS: *Yo recordé mucho a mi hermana, la extraño mucho...* [Llora] *ella se fue a una congregación en Culiacán. Cuando ella se fue yo no quise verla porque me sentía muy triste, yo platicaba mucho con ella y ella me daba consejos, la extraño...* [Sigue llorando] *siento a mi hermana lejos.* [El grupo sigue conmovido y atento con su escucha para con la compañera].

FAI: *Entiendo que debe ser doloroso estar separadas pero una ventaja que yo veo es que no está tan lejos y se pueden seguir viendo aunque no con mucha frecuencia pero es posible y tal vez puedas escribirle para seguir en contacto y entiendo que ahorita sientas esa separación.*

GLADIS: [Continúa llorando]... *Yo la extraño mucho y casi no le escribo porque no es lo mismo.*

FAI: *Lo que estás haciendo es muy sano para tu cuerpo, deja salir ese llanto.*

GLADIS: [Sigue llorando].

FAI: *¿Cómo te sientes ahora después de compartir esto?*

GLADIS: *Muy bien, no había llorado por esto, sólo la extrañaba, sentía aquí en mi pecho un apretón [Se señala el pecho] Pero estoy más a gusto, más tranquila.* (Sesión 2, páginas 9 y 10, renglones 314-330).

En estas dos intervenciones se puede ver cómo pudieron seguir el flujo de la emoción, haciendo desfilar los recuerdos de cuando sintieron sentimientos pero no los expresaron. Cuando pudieron contarlo y expresar el sentimiento de dolor mediante el llanto, lograron acomodar la vivencia y darle sentido a lo sucedido. Reportan que al expresar sus sentimientos lograr un estado de mayor confort.

2.2 Expresión de sentimientos

Existen diferentes formas de manejar las emociones como son la expresión inmediata, donde se expresa lo que se siente en el momento liberando la tensión. Generalmente los niños actúan así, ya que tienen una buena percepción del mundo y todavía no han tenido que sacrificar su propia referencia interior para satisfacer las expectativas sociales.

Otra manera es la supresión de la expresión que si se hace permanente puede causar severas consecuencias y es favorable si se hace por elección propia para lograr un objetivo.

La siguiente viñeta ejemplifica este modo:

• GRACIELA: *Ayer, choco mi hermano, estaba detenido, entonces yo sentía como tristeza pero no lo hacía notar, yo me sentía como tranquila y mi mamá me habló por teléfono y me dijo: “Está todo bien, pero todavía no lo sueltan, acuéstense a dormir con los niños.” Y los acosté a dormir, pero yo me sentía mal por dentro pero no expresaba lo que estaba sintiendo, traía el sentimiento pero no lo decía.*

FAI: *lo dejaste guardado ¿Y ahora al decirlo cómo te sientes?*

GRACIELA: *Como que ya lo saqué.* (Sesión 4, página 25, renglones 945-951).

Finalmente la manera más tóxica para manejar las emociones es *reprimir la expresión* evitando darse cuenta de lo que pasa. Las razones para esto son múltiples y generalmente están relacionadas con el miedo al abandono, por tener un ideal de sí mismo o por seguir normas sociales como si fueran propias.

También corporalmente hay una represión ya que se disminuye la capacidad respiratoria a un mínimo; así hay menos energía y se hace menos evidente lo que se siente. Otra manera es tensionando la musculatura permanente y crónicamente para sentir menos el cuerpo. Casi todas las contracturas musculares dolorosas y las tensiones en el cuerpo tienen un origen en la represión emocional. El trabajo de autoconocimiento y exploración personal ayudan a revertir estos procesos.

En la siguiente evidencia se da cuenta de cómo una participante reprime la expresión y se causa dolor de cabeza para evitar el contacto:

• VERO: *A mí estos ejercicios me ocasionan mucho dolor de cabeza, mucho, mucho, muchísimo, ahora nada más escuche, estaba escuchando pero a la vez estaba haciendo un esfuerzo para ver las cosas, y me empieza a dar un dolor de cabeza y empiezo a luchar,... en la dinámica de ver los sentimientos y yo me esforzaba por los bonitos y no podía, y eso ocasiona los dolorosos, los que me ocasionaban tristeza y me dolía mucho la cabeza porque veo que hacia un esfuerzo a los bonitos no a los feos, y ahorita me paso lo mismo, yo quería meterme, y me da dolor de cabeza y me duran muchos días esto.*

FAI: *Te escucho que haces un esfuerzo grande por recordar cosas bonitas y te vas a los recuerdos dolorosos y estás como en una batalla fuerte luchando y que quedas con mucho dolor de cabeza.*

VERO: *Eso me pasó con la otra dinámica y ahora también, cuando dijo Lupita que había un pasillo y había puertas, yo empecé a ver, pero ahí me empezó el dolor de cabeza, pero yo quería salirme pero yo estaba terca, y yo no soportaba el dolor.*

FAI: *¿Qué pasaría si en lugar de hacer un esfuerzo muy grande por irte a los recuerdos bonitos y a los ambientes iluminados, dejas que tu mente te lleve a donde te quiera llevar?*

VERO: *Eso es lo que me ha pasado siempre...*

FAI: *Te escucho que te esfuerzas por ir a lo bonito.*

VERO: *Es que eso es lo que a mí me gustaría recordar, mi infancia y vivirla, y también están más fuerte los dolorosos.*

FAI: *¿Y qué pasaría si los dejas salir?, intentarlo...*

VERO: *Y sí...*

FAI: *Que te quedes un rato con ello, en otra oportunidad que tengas, porque me parece que te la pasas peleando y es muy cansado.*

VERO: *Sí es muy cansado.*

FAI: *Hasta te duele la cabeza, ¿Qué puede pasar?, ¿Qué te imaginas que puede pasar?*

VERO: *Me da miedo, por eso me quiero salir porque me duele mucho la cabeza.*

FAI: *Pero eso porque te quieres ir a los recuerdos bonitos ¿no?*

VERO: *Ahorita con solo fijar mi mente en ese pasillo, cuando llegue a la puerta yo lo estaba viendo y me llegó el dolor de cabeza bien fuerte, entonces mi mente se estaba metiendo pero yo me quería salir porque me estaba doliendo la cabeza.*

FAI: *Como una lucha que tienes, te peleas con tu mente.*

VERO: *Siempre, no es la primera ni la segunda, toda mi vida estoy con eso.*

FAI: *La próxima déjate fluir sin exigirte nada, déjate vivir la experiencia a ver que pasa. ¿Ahora te duele la cabeza?*

VERO: *Sí.*

FAI: *¿Y qué podría hacer para que se te quite?*

VERO: *Esforzándome, para que se me quite*

FAI: *Pues relájate a lo mejor, respirando y relajándote se te pasa. (Sesión 4, páginas 28-30, renglones 1103-1142).*

Durante esta misma sesión Vero volvió a participar y a expresar sentimientos que traía alojados, al experimentar su tristeza y expresarla reporta que se siente “*liberada*” y se da cuenta que ya no tiene dolor de cabeza, es decir logra hacer contacto y sola consigue evitar su propio impedimento. Aquí la evidencia:

- VERO: *De lo que dices, yo siento que cuando uno, no te esperabas, que no sabes cuando llega, pero cuando uno tiene ya una tristeza muy difícil ya uno no vuelve a ser igual, porque siempre vive esos momentos difíciles.*

FAI: *¿Tú cuando te ha tocado la tristeza no has podido ser feliz como eras antes?*

VERO: *No, ya no, porque yo en lo personal ya perdí a mis papás, y perdí a mi esposo, que es lo más grande para mí y son... una pena tan fuerte como el dolor de mi mamá, llega la tristeza, los momentos tristes y estás sola, siempre estoy sola, porque no tengo familia, únicamente a mis dos hermanos pero están lejos, con mis hijos personalmente no cuento con ellos, entonces yo me siento sola, yo me refugio con amigas, pero no vuelve uno como decir... dejo lo triste y me vuelvo a la alegría, no, ya no vuelve uno a ser lo mismo,... pero por dentro no. Puedo estar cantando, porque soy muy alegre, me gusta mucho bailar, cantar, brincar, lo que sea ¿no? Pero dentro de mí, así como ve de repente bien... porque para mí la misma alegría es un momento de tristeza para mí.*

FAI: *Tu sientes que los momentos difíciles de tu vida los recuerdas siempre y aunque tienes momentos alegres te recuerdan tus momentos tristes, Esa es tu experiencia. Pero ahora tienes momentos alegres, momentos tristes...*

VERO: *Sí de todo.*

FAI: *Los recuerdos, que te traes tú, que tú traes al presente, porque no están en presente, están el pasado pero tú los traes al presente, tú decides que quieres traerlos al presente.*

VERO: *[No se entiende].*

FAI: *A lo mejor los ves tú con una magnitud más grande.*

VERO: *Puede ser también.*

FAI: *Porque me recuerdo cuando dijiste que estabas embarazada, yo me imagino que cuando nació tu primer hijo debe haber sido un momento cumbre de tu vida de felicidad. Y ese momento si lo traes ahorita al presente por ejemplo.*

VERO: *Ah esos son los momentos bonitos que yo viví, y que nacieron por amor, porque los dos queríamos, y eso ha sido maravilloso ¿no?, pero eso es pasado también, pero cuando se te voltean, todos se te brincan encima, dicen que deseamos que te hubieras muerto en lugar de mi papá, todo eso se vuelve de alegría a tristeza...[no se entiende], cuando tú les has dicho: “Ustedes nacieron por amor, yo los esperaba con mucho gusto, yo trataba de hacerles sus trajecitos.”*

FAI: *¿Y al decirlo ahora cómo te sientes?*

VERO: *[Suspiro] Siento bonito poderlo expresar ¿no?, Siento más o menos, cuando una persona ocasiona dolor a otra, aunque tu pidas disculpas.*

FAI: *Y ahorita cómo te sientes con eso, ahorita que lo estás diciendo, ¿Qué sentimientos tienes?*

VERO: *Se siente liberación*

FAI: *Te sientes liberada al decirlo.*

VERO: *Pero es por eso, ahora mi dolor de cabeza desapareció, pero lo tenía muy fuerte.*

FAI: *A lo mejor ese dolor de cabeza te quiere decir algo, cada vez que aparece, a lo mejor es una necesidad de tu cuerpo que te quiere decir algo, algo ¿una necesidad de expresarte? No sé... (Sesión 4, páginas 31-33, renglones 1214-1265).*

2.3 Sentimientos que reconocen

2.3.1 Enojo

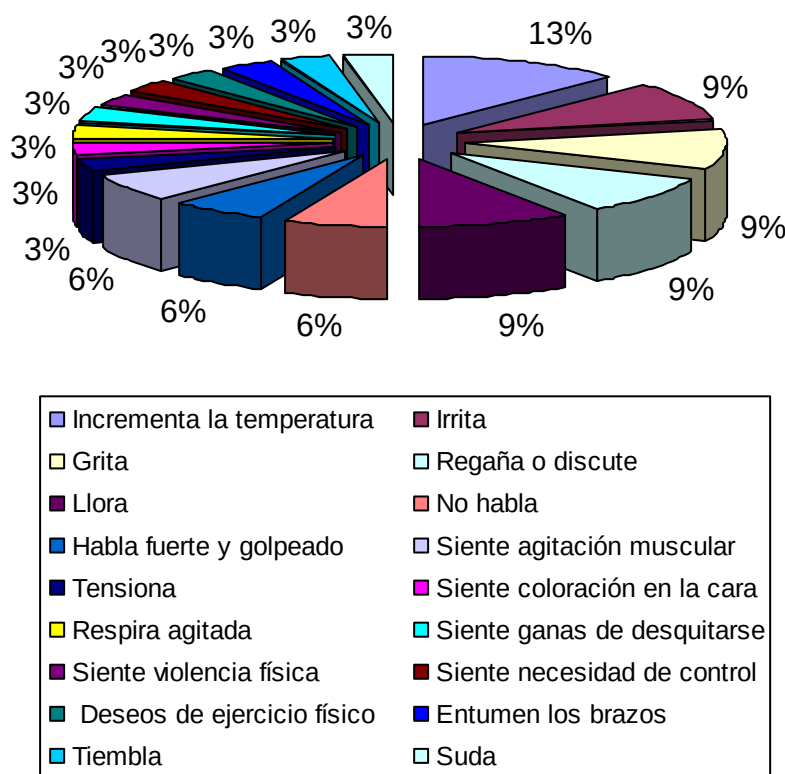
La ira se puede disparar al presentarse un peligro físico o simbólico a la autoestima como sentirse tratado de manera injusta o ante la frustración por una meta no lograda, entre otras cosas.

Los seres humanos comparten los parámetros fisiológicos y se puede decir que son universales independientemente de la raza o las culturas de los hombres; así ante un determinado estímulo se

experimenta una contracción estomacal, un aumento del ritmo cardíaco o una resequedad en la boca. Lo que resulta diferente para cada persona y es demarcado por la cultura, son las manifestaciones externas de las emociones y las palabras y significados que se utilizan para denominarlas. Dentro de las actividades del taller se realizaron dinámicas donde las participantes reportaron las diferentes formas en que se dan cuenta de sus estados emocionales.

En la siguiente gráfica se presentan las respuestas de las participantes con relación a como se dan cuenta y que hacen cuando están enojadas.

Ante el enojo:



El porcentaje más alto de respuestas es la sensación de que sube la temperatura del cuerpo, y esto se debe a que la sangre se moviliza y fluye para dirigirse a las manos y así estar preparados en caso de necesidad de defensa ante un posible enemigo. También con el enojo el ritmo cardíaco se eleva y hay un aumento de energía debido

a que la hormona de la adrenalina se incrementa para favorecer la acción y en la gráfica se refleja esto en las respuestas de las participantes, tales como irritación, gritos, discusión, agitación muscular, respiración agitada y violencia física.

A continuación se presentan algunas evidencias de cómo las participantes viven el enojo y cómo se dan cuenta:

• VANE: *También dice que el enojo ,este... no es bueno enojarse y quedarse así sin decir nada, a mí me pasa que me enojo y me callo, me lo quedo, y pienso con la persona que me enojo, le voy a decir, pero me callo.*

FAI: *¿Y qué pasa si le dices?*

VANE: *Si le digo, exploto, cuando explota uno avienta cosas y así.*

FAI: *¿Y así te pasa a ti o piensas que puede pasar eso?, ¿Dónde dejas tu enojo?*

VANE: *El enojo yo lo guardo aquí [señala el estómago] y hago cara de "fuchi" y así la gente se aprovecha de mi bien gacho.*

FAG: *Cuando dices: "la gente se aprovecha de mi bien gacho", ¿los demás se aprovechan ó tú los dejas que se aprovechen?*

VANE: *Yo me dejo.*

FAI: *Tú les permites, que prefieres guardar el enojo en tu estómago, en esta parte de aquí de tu cuerpo y quedarte callada y en lugar de sacar el enojo hacia afuera lo dejas hacia dentro de ti.*

VANE: *Después de que se me pasa, así como una media hora, le digo: "sabes que, me enoje por esto" pero después que paso, lo expreso.*

FAI: *Lo expresas después. Yo te invito a que cuando te sientas enojada en lugar de guardártelo y te lastimes el estómago, que te sientes mal hacia adentro, que lo saques. No que lo hagas lastimando a alguien pero que sí lo digas y es una forma de probarte, ¿Qué pasa si te enojas mucho? Porque nunca te has enojado hacia afuera mucho, te imaginas pero nunca lo has hecho ¿no?*

VANE: *A veces, ¡sí! [Con firmeza], dependiendo de la persona, si es una amiga nada más se lo digo después, si es en mi casa..., una vez me peleé con mi papá porque no me quería dejar poner el arete en la ceja [No se entiende] y yo me enoje mucho y me pegué con la pared, ¿Y qué pasó? Que me lastime la mano...*

FAI: *ahí el enojo fue en contra tuya ¿verdad? porque te lastimaste la mano y tú tenías muchas ganas de ponerte el arete, tenías mucha ilusión...*

VANE: *Es que yo le dije que me quería poner el arte, y me dijo: "no te vas a poner el arete" [No se entiende]... sí pero logré ponerme mi arete [Se sonríe].*

FAG: *¿Y cómo escuchas esta invitación que te hacen de vivir el enojo y ver que pasa?*

VANE: *Se me hace bien porque así me voy conociendo más.*

FAG: *Como ir conociendo ese caminito del enojo en ti.*

FAI: *Y no agredirte a ti misma, ni a los demás. [El grupo se ríe]. Sí es muy importante eso, no te lastimes, porque uno se tiene que cuidar a sí mismo siempre, y hay que procurar no lastimarse y por supuesto a los demás tampoco. El enojo sí tiene que salir pero no lastimando, a veces podemos lastimar también de palabra, no sólo de golpes y te invito a cuidar mucho tu cuerpo.* (Sesión 6, página 22 y 23, renglones 844-881).

En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo de manifestaciones físicas producidas por el sentimiento de enojo:

•ANA: *Pos yo el enojo todo me lo aguanto, yo pienso que es lo que tengo en el cuerpo, cuando no es la cabeza, la panza [risa del grupo], yo me enojo y no hay ni a quien decirle: “sabes que tengo esto, esto otro, me siento así, o pensé esto” y ya con un mal pensamiento que se me revienta la cabeza, pos no yo no tengo a quien decirle: “pensé esto y ya me enoje o no” y hasta que yo sola me pongo a pensar y sola ya se me olvida, pero así el mismo enojo hace hasta que me duela la cabeza o el estómago y así no me siento bien cuando me enojo.*

FAI: *¿Y qué te provoca enojo?*

ANA: *Pues me enojan pensamientos que a veces piensa uno.*

FAI: *A ver dame un ejemplo de cuando te enojas.*

ANA: *Casi todo el día, por ejemplo, pues a veces que no puedo hacer una cosa y a mi misma me da coraje, tengo que hacerlo y no puedo y me enojo conmigo misma.*

FAI: *Te enojas contigo misma.*

ANA: *Conmigo misma me enojo.*

FAI: *Y si te enojas contigo misma, ¿A quién le tendrías que decir que estás enojada?*

ANA: *Pos yo sola aguantarme y hasta que no bueno y poca me enojo y al rato pos hasta la cabeza me duele de estar pensando cosas y me aguanto.*

FAI: *¿Y por qué más te enojas? Te enojas porque no te salen bien las cosas y ¿por qué más te enojas?*

ANA: *Cuando llego a mi casa que no me entienden, y esto, hasta porque estoy cansada me enojo, llego y me acuesto [risas] y como pongo mis patas [risas], (no se entiende) y siempre me enojo, de la nada me enojo.*

(Sesión 6, páginas 24 y 25, renglones 927-948).

De todos los sentimientos el de enojo es el que más se rechaza y se trata de evitar, aunque difícilmente se logra ya que también resulta muy estimulante debido a la energía que moviliza.

En las siguientes evidencias podemos dar cuenta de esto:

- GLADIS: *Lo que no me gusta de mí es que yo siento que soy bien corajuda y también no me gusta que soy muy... yo quiero cambiar eso porque no me gusta, quiero cambiar el modo y también que no soy mucho de ambiente, casi no me gusta estar, sí me gusta, no tengo mucho para estar platicando, yo quiero cambiar, quiero ser diferente, no me salen las palabras.*

FAG: *¿Y te gustaría integrarte más con tus compañeras?*

GLADIS: *Sí porque yo veo que ellas se la pasan muy contentas, yo quiero ser como ellas y no puedo.*

FAI: *Eso quiere decir que conmigo platicas muy bien y dices muchas cosas.* [Refiriéndose a cuando compartió su escudo].

GLADIS: *No sé porque me sale, no sé a lo cuando me di cuenta ya estaba.*

(Sesión 3, página 8, renglones 258-268).

Aquí Gladis identifica el sentimiento de coraje y su manera de ser callada como negativo; probablemente está condicionada a sus aprendizajes de lo bueno y lo malo. Se coloca el letrero de “corajuda” como una manera de autocensura y busca una manera de ser “ideal” afuera, en otros. Se da cuenta que a veces su comportamiento es distinto pero todavía no distingue cómo lo hace.

Con relación a esto y según Sigrid Lange (2001) en las familias no hay mucha capacidad para contener emocionalmente a un niño de una manera adecuada y no se fomenta que se viva auténticamente expresándose con todos los sentimientos. De ahí nace el miedo a ser rechazados. En la sociedad occidental se enseña a categorizar los sentimientos con la mente lógica como buenos y malos y sólo está permitido expresar los sentimientos “buenos” siempre y cuando no sobrepasen el límite de intensidad. En sus palabras:

Los sentimientos categorizados como negativos son reprimidos por lo general automáticamente y en gran escala ya sea porque se sienten desagradables o porque no son sociables. (Lange, 2001:22).

Es la siguiente evidencia también se da registro de lo anterior:

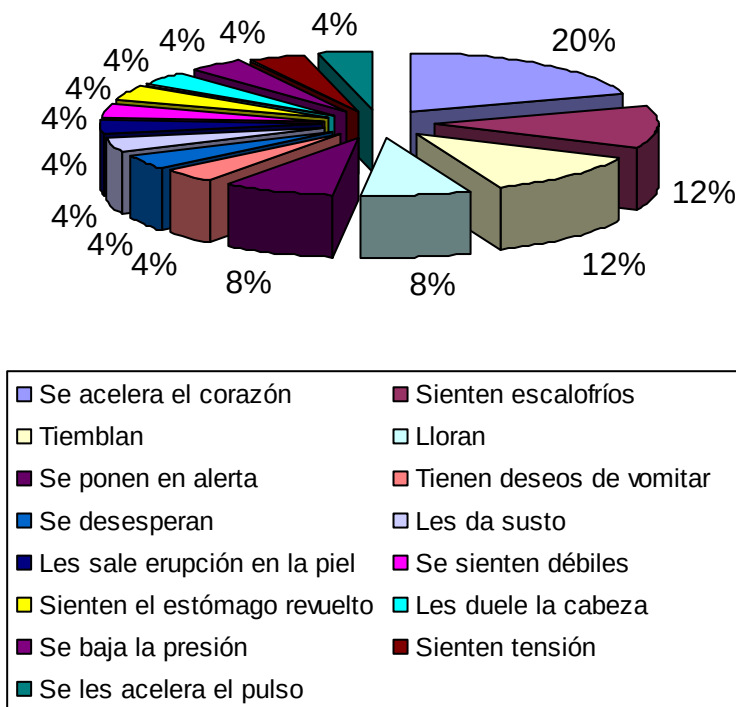
- VERO: *¿Qué no me gusta de mí?, Que soy muy corajuda, que soy muy impaciente y que soy muy renegona y gritona, no me gusta pero ya he tratado de evitar que me suceda pero no lo puedo lograr, soy muy renegona y gritona.* (Sesión 3, página 15, renglones 540-544).

2.3.2 Miedo

El miedo es una reacción del organismo frente a un peligro. Cuando se produce el estímulo el cuerpo reacciona poniendo en alerta a sus recursos para hacer frente a la situación; así el cerebro analiza la situación y da una respuesta para huir, combatir o paralizarse.

En la siguiente gráfica se presentan las principales manifestaciones físicas y sentimientos asociados al miedo que reportaron las participantes del taller cuando sienten miedo:

Cuando tienen miedo:

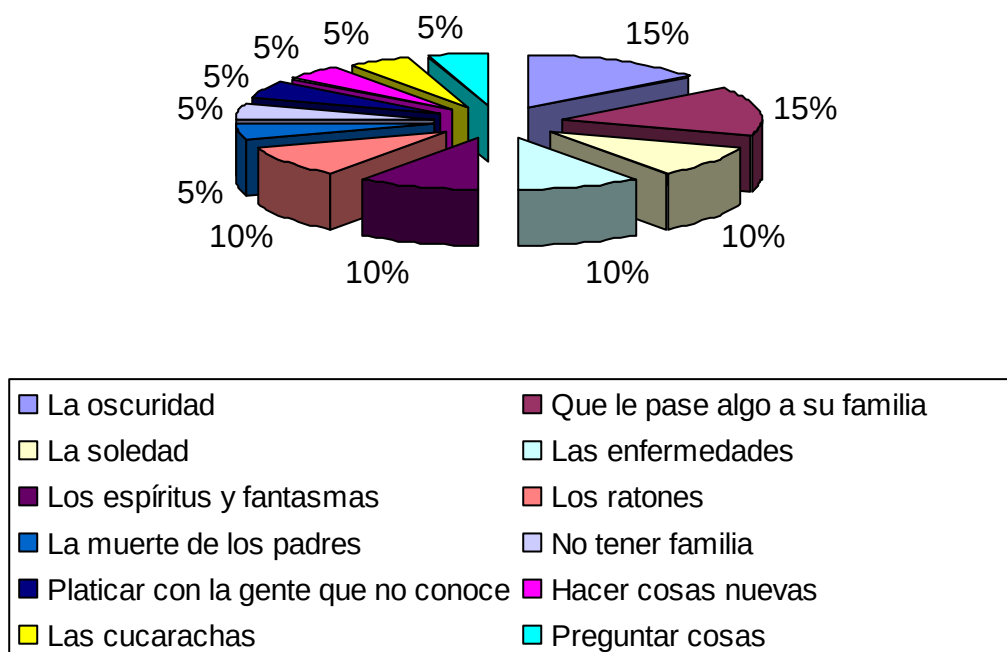


Los mayores porcentajes registrados son aceleración del ritmo cardíaco, escalofrío y temblor. Esto se debe a que cuando se siente miedo la sangre se va a los músculos esqueléticos grandes como las piernas para facilitar la acción de huir, provocando palidez y en este caso escalofríos y temblor. En el resto de las respuestas se ven características particulares como estado de alerta, tensión, pulso agitado

y otras que están moldeadas por la experiencia de la vida y la cultura de cada participante.

Los motivos que causan miedo son diferentes para cada uno y están determinados por la historia particular de cada persona. Aquí se muestran los miedos principales reportados por las participantes:

Le tienen miedo a:



A continuación se presentan evidencias concretas sobre algunos de los miedos reportados

➤ Miedos catastróficos

• OLIVIA: [No se entiende] *Tengo miedo.*

FAI: *¿A qué le tienes miedo?*

OLIVIA *A perder a mis hijos* [No se entiende].

FAI: *Tienes miedo a un pensamiento que no ha pasado.*

OLIVIA *Sí, y eso es a lo que yo temo, a lo que más, más temo. Anteriormente le tenía miedo a la lluvia, cuando yo veía llover y nublado, imaginaba que se*

venía una tempestad y que iba a tumbar las casas y así sentía. [No se entiende].

FAI: *¿Y cómo le hiciste para que se te quitara ese miedo?*

OLIVIA: *Fue estar pensando y fui a pláticas del templo, no sé me sentía muy miedosa.*

FAI: *Tenías miedo que pasaran cosas muy grandes como tornados y eso, que se cayeran casas.*

OLIVIA: *Sí a mí me decían: "No pasa nada." [No se entiende].*

FAI: *Expresarlo te ayudo.*

OLIVIA: *Sí me ayudó. Ahorita le temo a los accidentes porque cuando salen mis hijos pienso: "Ay que no vayan a tener un accidente."*

FAI: *Tú imaginas que a lo mejor lo pueden tener.*

OLIVIA *Sí.*

FAI: *Te da miedo lo que le pueda pasar a tus hijos y también te das cuenta que no ha pasado.*

OLIVIA *[No se entiende] [ríe].*

FAI: *Porque ahorita estás con tus hijos y tu marido y están bien.*

OLIVIA *Pos, si va a pasar pos, pasa o sí chocan o no sé me da miedo que les pase algo.*

FAI: *Pero ahorita no ha pasado nada.*

OLIVIA: *No, gracias a Dios... (Sesión 5, páginas 24 y 25, renglones 1028-1053).*

➤ **Experiencia de sentimiento con miedo vinculado con situaciones desconocidas:**

• FAG: *Quería preguntarte si podemos aplicar la anécdota de cuando subías al campanario, ¿qué hacías con tu miedo?*

VERO: *¿Qué, qué?*

FAG: *¿Qué hacías con tu miedo?*

VERO *¿Con mi miedo qué hacía?, Con mi miedo trataba de controlarlo porque yo ya sabía que eso iba a suceder y pero es que eso es diferente al miedo que te provoca alguien que por ejemplo te apunta con una pistola por decir algo, o que sabes que está esperando o que sabes que te está esperando para golpearte o algo, es un miedo muy diferente al de un espíritu que ya no esta en este mundo, es completamente diferente, ósea sin que tú pongas nada de tu parte lo sientes, es algo que no lo puedes esperar o algo, como yo ya sabia que eso pasaba, pero aun así de todas maneras no dejaba de sentir porque es algo que ya no pertenece a este mundo, depende de ti ahí es donde nosotros sabemos si es persona de este mundo o no, se siente la diferencia. [El grupo escucha con atención lo que la compañera cuenta y sus caras reflejan credibilidad y miedo por lo que escuchan].*

FAI: *Y también, a veces nos da miedo cosas que no son reales, que nos imaginamos, ¿No? Digo, cada cual cree en lo que cree, pero a veces*

pensamos que hay algo que no hay y nos da miedo. Lo que hay que saber es si es real ese miedo o no.

FAI: No. Espérate, yo te puedo contar otra anécdota que a mi me pasó, es bien la fecha, palpada, yo entrando fui a abrir la puerta del templo, la principal grande [Se refiere a la puerta de la Iglesia donde ayuda] y todavía no había nada de gente ni de nada, yo acababa de entrar y me asomé hacia afuera porque siempre tiendes a que si alguien está afuera o algo a las 5 y media de la mañana, y yo salí y no vi a completamente nadie, yo entre para abrir la otra puerta lateral y cuando yo iba llegando junto a la puerta lateral yo venía sintiendo algo raro, algo raro en mi cuerpo, y yo decía ¿Qué es eso? Pero incluso yo sentía que alguien veía junto de conmigo ósea bien así real y yo decía pero sí yo no vi a nadie, entonces yo doy la vuelta para voltear, cuando veo que va para atrás de la siguiente banca donde yo estaba, va para atrás un señor que solamente llevaba su sombrero en la mano y llevaba su gabán atravesado y no se le veía la cabeza, entonces llega él a la puerta y yo todavía me quedé, para llegar a la altura que yo estaba más o menos de distancia son 12 bancas, o sea está retirado, entonces cuando yo veo que llega a la puerta, se pierde ya no lo veo, entonces yo abro la puerta en friega [se sonríe] y doy la primera y ese día llegaron medio tarde la gente yo me sentía... así...

FAI: Te dio miedo.

VERO: Sí me dio miedo porque yo había visto que no había nadie, y cómo es que conmigo se desprende a una banca y el camina hacia atrás.

FAI: ¿Y qué sentiste en tu cuerpo?

VERO: ¿En mi cuerpo? Lo mismo que no era de este mundo.

FAI: ¿Cómo lo sentiste físicamente?

VERO: ¿Físicamente? Físicamente, pues así los pelitos bien parados, chinita la piel, yo lo sentía así y frío, frío, yo decía: “ah.”

FAI: De esa forma te diste cuenta que tenias miedo.

VERO: De esa forma me di cuenta pues que era alguien que hasta cuando me ocasionó miedo cuando yo vi que iba saliendo con su sombrero en la mano y sí conocía el cuerpo porque yo sí ya había visto al señor, era otro sacristán que había estado antes ahí, y según eso el día 12, el día de la Candelaria se aparece siempre él a esa hora, entonces yo me quede con esa. [Se ríe nerviosa].

FAI: Te dio miedo esa experiencia, y tú lo relacionas con que son personas que ya no existen en este mundo, y así lo vives y eso te da miedo.

VERO: Porque también en una ocasión, pero esa persona sí era de este mundo, es muy diferente el miedo que te ocasiona una persona de este mundo, yo abro la puerta, llego a dar rápido la primera de misa y cuando yo la estoy dando me dice: “Aquí te quería agarrar”, entonces yo estoy dando apenas la llamada y entonces, corro y como yo conocía la llave nada más al tocarla se abría la puerta del templo y me metí y ya no me dejo dar ninguna llamada ni nada. ¡Dios que me cuido! Pero es un miedo muy diferente, ni los pelos se te ponen de punta ni nada, no te pones china, simplemente te

ocasiona una sensación tremenda en tu cuerpo, se te doblan las piernas y con los otros no se te hace todo eso.

(Sesión 6, páginas 7, 8 y 9, renglones 276-334).

- GLADIS: *A ver yo. A veces cuando estoy en la casa sola tengo nervios, me da miedo estar sola, salgo para afuera, me imagino ver fantasmas, o que o que la luz esta pegando en alguna parte se me figura ver personas, me da mucho miedo y yo digo que no es miedo sino lo que pasa es que está uno nervioso y se le figura ver cosas que no son ciertas.*

FAI: *y te imaginas cosas.*

GLADIS: *Sí me imagino cosas, por el miedo que uno tiene, me imagino ver cosas. (Sesión 6, página 12, renglones 453-459).*

➤ **Expresa miedo por que se rían de ella cuando está frente al grupo.**

- FAG: *Yo estaba pensando que antes de pasar al frente el grupo me pareció ver una sensación de miedo. [Risas nerviosa del grupo].*

ELENA: *Es que yo nunca había hablado así antes, me dan nervios, nervios.*

FAI: *¿Y ahorita cómo estás?*

ELENA: *Bien pues ya dije [Risas del todo el grupo]. Tuve miedo.*

FAI: *Tuviste miedo.*

El: *Nervios, miedo. ¡Todo!*

FAI: *¿Cómo lo sentiste?*

ELENA: *[Risas], No sé, de que no lo pueda decir bien, así, explicarlo muy bien.*

FAG: *¿Miedo a equivocarte?, ¿Y qué pasa si te equivocas?*

ELENA I: *[Risas nerviosas]. De que se rían de mí.*

FAG: *¿No te puedes equivocar?*

ELENA: *[Con voz mezclada con risas]. Sí, yo creo que sí.*

FAG: *¿Tú que crees? ¿Crees que ellas nunca se equivocan?*

ELENA: *No sé, es que todos me ven... [Risas]. (Sesión 6, páginas 16, y 17, renglones 613-644).*

2.3.3 Tristeza

La expresión de la tristeza ayuda a la adaptación sobre alguna pérdida importante y entre sus características se encuentra disminución de energía y entusiasmo por las actividades propias de la vida. Generalmente el llanto y el aislamiento facilitan este proceso.

En los reportes de las participantes del taller a las principales manifestaciones ante la tristeza se registra el llanto, el decaimiento físico, los recuerdos tristes y el aislamiento. Cuando la tristeza se prolonga se puede convertir en depresión.

A continuación se presentan evidencias de algunos ejemplos de cómo las participantes viven la tristeza y cómo se dan cuenta:

• GLADIS: *A mí en la mañana me pasó algo así, de repente me sentí triste. Me sentía muy mal y dije: “voy a tratar de controlarme para no sentir este sentimiento porque me está haciendo daño” y de repente dije: “no ya no voy a hacerle caso a esto” y ya seguí tranquila.*

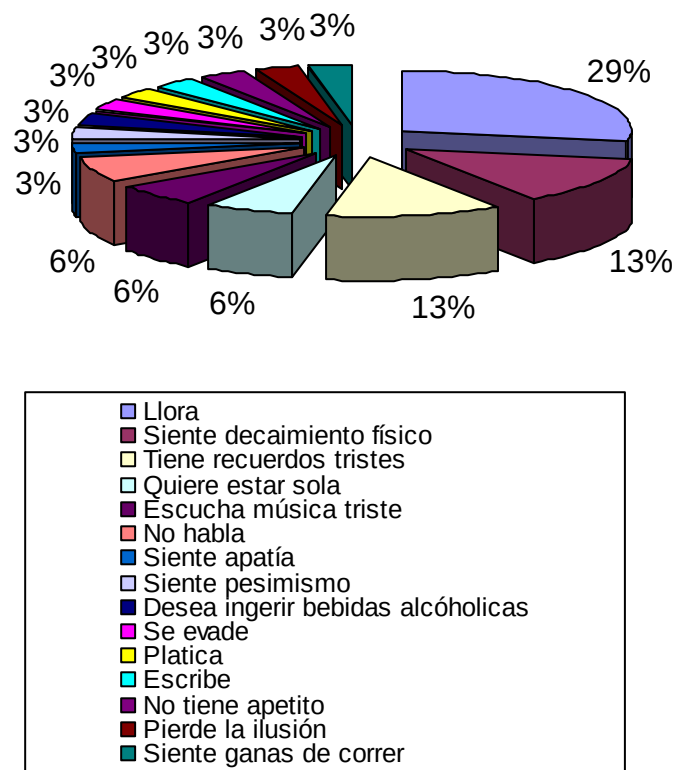
FAI: *Pero al revés de no hacerle caso al sentimiento es hacerle caso al sentimiento.*

GLADIS: *¿Porqué?* [No se entiende].

FAI: *Porque lo tapaste de nuevo.*

GLADIS: *Es que cuando me llega a mí un sentimiento me pongo mal, y yo no quería estar así.* (Sesión 5, páginas 10 y 11, renglones 428- 442).

Cuando está triste:



➤ Se da cuenta de que tuvo depresión y de cómo salió:

• FAI: *¿Alguna vez tú te has vivido con depresión, que lo identifiques como depresión?*

OLIVIA: *Sí. Yo una sola vez cuando mi mamá murió, este... me sentí con ganas de no salir a la calle [la voz se entrecorta], no dormía, ni comía, salía pues a mis mandados pues, como que de todo también tenía miedo a la vez también.*

FAI: *¿Y cómo te fuiste saliendo de ahí?*

OLIVIA: *Fui al doctor y este... me dieron unas vitaminas pero más que nada me ayudo mis hijos que los tenía chiquitos, los tres, y yo quería salir adelante por mi misma.*

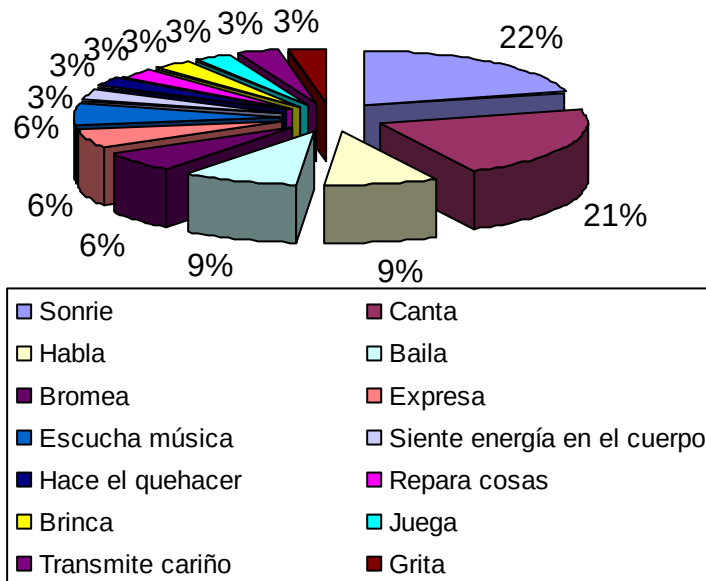
FAI: *Te diste cuenta.*

OLIVIA: *Me di cuenta que tenía que salir adelante, que mis hijos me necesitaban [voz baja] y pues sí me arme de valor y sí [risas] pero con la ayuda de mis hijos. (Sesión 6, página 17, renglones 661, 682).*

2.3.4 Alegría

La alegría es la emoción del éxito y la intimidad y cada persona decide cómo es feliz, de qué manera. Vivir con alegría depende de la capacidad de cada persona para vivir su intimidad. Este sentimiento está dentro “de los permitidos” y los que generalmente cuesta menos expresar.

Cuando está alegre:



Con la alegría hay un aumento de la actividad del centro nervioso que inhibe los sentimientos negativos y favorece el aumento de la energía. La característica principal de este estado es una sensación de tranquilidad y bienestar que favorece las acciones próximas a desarrollar. En los reportes de las

participantes prevalecen las acciones que tiene que ver con este bienestar como son la risa, cantar, hablar, comunicarse y bailar. El resto de las acciones corresponden al estado emocional de hacer cosas y utilizar energía en el mismo sentido de la emoción.

A continuación se presenta una viñeta donde Elena expresa cómo vive el sentimiento de alegría:

- ELENA: *Cuando estoy alegre me gusta hablar con las personas, me gusta bromear, les hago bromas, me siento alegre, me pongo contenta y mi cuerpo lo siento con energía.* (Bitácora Elena, página 5. renglones 176-178).

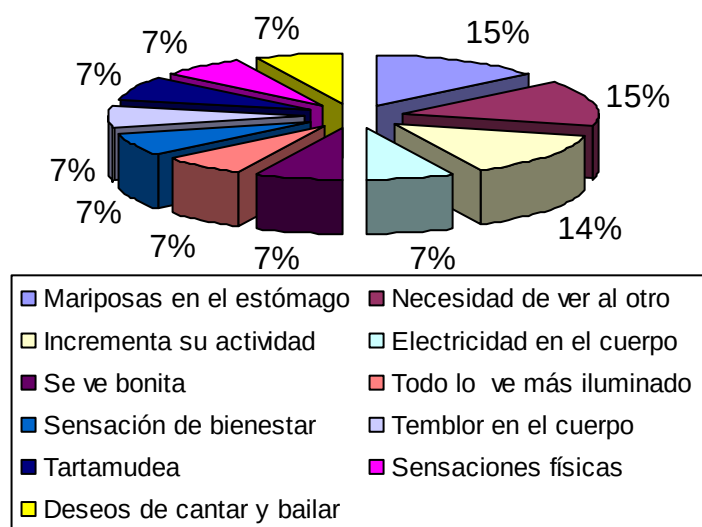
2.3.5 Amor

El amor es un sentimiento intenso, violento que provoca sensaciones físicas fuertes, excita y trastorna los sentidos.

Con el amor prevalece un estado de bienestar y ternura acompañado de solidaridad lo que permite desarrollar la relación interpersonal.

En las respuestas de las participantes se registran estas sensaciones de bienestar y relación con el otro.

Con el amor sienten:



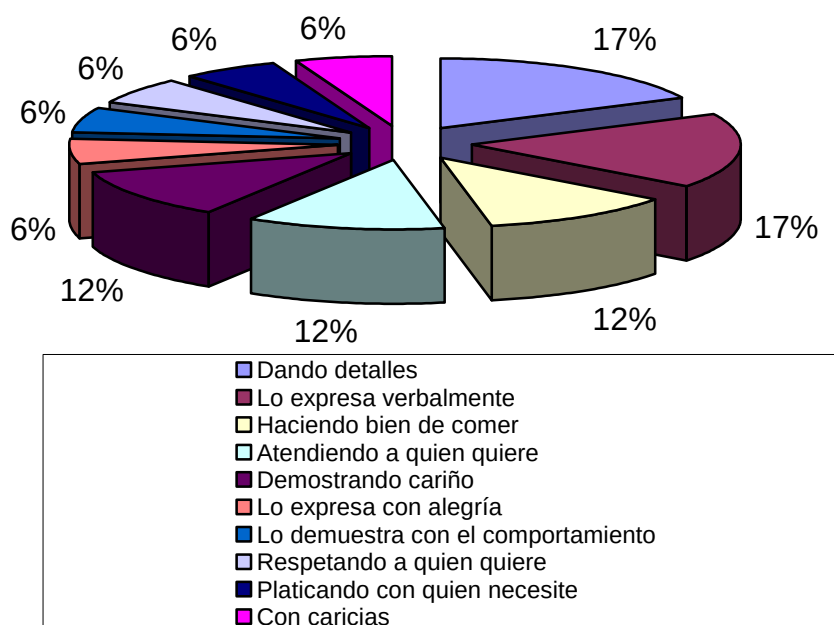
A continuación se presenta viñetas donde Lili y Marcela comparten cómo viven el sentimiento de amor:

- LILI: *Yo creo que tener mucho amor con una persona, este... como que presente uno de la persona. Porque mire yo de muchacha trabajaba en una fábrica de Guadalajara y cuando regresaba a casa mi corazón latía mucho y sabía que en la parada del camión estaba mi esposo esperándome, ya lo divisaba y me daba mucho gusto saber que lo iba encontrar me decía: "porque siento esto", me preguntaba y eso se me hacía bien bonito... y yo pensaba eso, que cómo voy a pensar eso que ahí él estaba. (Sesión 6, páginas 36 y 37 renglones 1414-1419).*

- MARCELA: *Yo siento mucho amor hacia mis papás porque por ellos estoy aquí y creo que siempre se los demuestro aunque a veces hay problemas pero creo que con eso se da cuenta uno que debemos valorarlos más y quererlos con todo el corazón. También siento mucho amor por mi novio porque ya tenemos tres años de novios y algo bien curioso, cuando empezamos a ser novios que yo sabía que iba a llegar la hora de platicar me temblaba todo el cuerpo y cuando platicaba con él tartamudeaba a veces y ahora siento otras sensaciones raras. Como mi novio se fue a los Estados Unidos y duró seis meses allá y cuando me hablaba por teléfono sentía un dolorcito de estómago como emoción porque yo lo iba a escuchar y ahora que ya viene en camino me da mucha alegría que hasta largos se me hacen los días. Ya quisiera que ya estuviera aquí. Amor hacía mis hermanos y a los dos los quiero mucho y se lo demuestro mucho porque soy muy cariñosa. (Bitácora, Marcela, páginas 6 y 7, renglones 233-249).*

El amor es el sentimiento donde prevalece el dar al otro. En la siguiente gráfica se da cuenta de la manera en que las participantes lo demuestran:

Demuestra el amor:



2.3.6 Implicaciones de los sentimientos

Los sentimientos no se encuentran puros y claramente diferenciados. Generalmente en un estado emocional se encuentran varios sentimientos, siendo uno el que hace más figura. A veces conviven sin dificultad varios de ellos. A continuación se presenta una viñeta donde las participantes expresan bienestar y tristeza al término del taller.

• LILI: Yo vengo bien... porque es la última sesión pero también me siento un poco triste por esta rutina y este trabajo de los viernes, pero bueno y eso siento.

GABY: Yo también, tengo gusto de que ya se va a acabar pero al mismo tiempo siento tristeza porque va a ser la última vez que nos vamos a juntar todos. (Sesión 12, página 1, renglones 7-12).

➤ Vida relacional:

Compartir los sentimientos con los otros crea un estrecho vínculo con la vida relacional de las personas, y permite ampliar la intimidad entre ellas. En la siguiente evidencia se da registro de ello:

• SARA: *Yo me sentí muy bien compartiéndolo con ellas.*

FAI: *¿Cómo es bien? Platícanos...*

SARA: *A gusto.*

FAI: *¿Te gustaría platicarnos a todo el grupo?*

SARA: *No. [Seria].*

FAI: *Te gustó compartir y escucharlas a ellas.*

SARA: *No sé si ellas quieran compartirlo con ustedes...*

FAI: *Sí, lo de ellas, lo tuyo no. Te gusto la experiencia de compartirlo con tus compañeras. ¿Ya habías hecho esto Sara?*

SARA: *¡Nunca! [Levantando el tono de voz].*

FAI: *¿Y qué sientes ahora de poder contarlo?*

SARA: *Me siento más liberada, más relajada, me sentí bien de compartir [Seria y mueve las manos al decir relajada].*

FAI: *Muchas gracias Sara ¿Quién más se anima?*

GLADIS: *A mí me gustó mucho haber compartido con usted mi escudo porque siento que esto me sacó todo lo que sentí y siento así como más livianito. (Sesión 3, Páginas 7 y 8, renglones 235-250).*

Filliozat nos menciona al respecto:

Revelar los sentimientos crea intimidad y es la más fabulosa de todas las experiencias. (Filliozat, 1998:195).

➤ Celos:

Los celos son sentimientos derivados de los básicos como miedo, tristeza y enojo y resistirlos sólo provoca que sean más fuertes. Esta resistencia a sentir celos se basa en el juicio de creencias que prevalece donde se asume que algunos sentimientos son buenos y correctos y otros no. En la siguiente viñeta Marcela comparte cómo se vive con el sentimiento de celos y cómo ha tratado de resistirlo sin éxito:

• MARCELA: *Yo me enojo muy fácil, por cualquier cosa, por ejemplo con mi novio soy muy celosa y cuando me dicen que a mi novio lo vieron platicando con otra muchacha me da mucho coraje y quisiera que en ese momento*

estuviera para decirle que de que platicaban porque se me vienen muchas ideas a la cabeza. Por ejemplo pienso que a lo mejor ya no me quiere, que a lo mejor quiere terminar y que no haya cómo decirlo. Todo eso pienso en un ratito de coraje, de cómo soy porque yo no debo ser así porque debo confiar en mi novio pero por más que lo intento no puedo. (Bitácora Marcela, página 6, renglones 212-219).

➤ Empatía:

El término empatía proviene de la palabra griega *empathia* y significa “sentir adentro”, percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

La empatía se construye sobre la conciencia del sí mismo, por eso en la medida que cada persona reconoce más sus propias emociones podrá “sentir” o acercarse con más facilidad a la experiencia emocional de otras personas.

En la siguiente evidencia se muestra cómo una compañera sintió empatía hacia otra compañera del grupo:

- GRACIELA: Yo ahora que Elena dijo que ella había sido, y ella estaba sintiendo su sentimiento y yo estaba sintiendo como que me daba escalofrío, también estaba sintiendo lo que ella estaba sintiendo. (Sesión 4, página 22, renglones 835-837).

➤ Sentimientos diferenciados por género:

Existe la creencia en algunas de las participantes de que hay sentimientos diferentes entre hombres y mujeres y que los hombres tienen una sensibilidad distinta que hace que por ejemplo no lloren con la misma intensidad. A partir de esto también se funda la creencia de que hay otros sentimientos como el coraje que no son adecuados en la mujer. En la siguiente evidencia se da registro de esto:

- OLIVIA: *Nada más que uno a veces es más sensible, sabe, es que uno a veces de cualquier cosa llora y los hombres como que no sé, a nosotras cualquier cosita que nos pasa ya estamos llorando y ellos no.*
FAI: *¿Y porqué crees que pasa?*
OLIVIA: *No sé, sabe...*

FAI: *Imagínate, a ellos desde chiquitos les decían: “Los hombres no deben llorar... y los hombres no lloran” y se hacen duros pues y los hombres lloran igual que las mujeres.*

OLIVIA: *Pero casi no los vemos, no como uno.*

GRACIELA: *A mí me da mucha lastima.*

OLIVIA: *A mí también como que sé que por casi nada lloran, el día que lloran es porque sienten algo. (Sesión 4, páginas 22,23, renglones 867-884).*

➤ Mezcla de sentimientos:

Los sentimientos no son algo claro, no son precisos, son cambiantes. Cuando un sentimiento es demasiado amenazante para reconocerlo, a veces se presenta enmascarado en otro menos peligroso; al no atender adecuadamente el sentimiento, la necesidad real sigue latente hasta que se reconozca y atienda. Filliozat (1998) nos comenta al respecto:

Una emoción puede esconder otra. En cada familia se aceptan unas emociones y otras no. Educados para ocultar nuestro yo verdadero, descargamos las tensiones disfrazando las emociones. (Filliozat, 1998:81).

En la siguiente evidencia se presenta un ejemplo de sentimientos enmascarados:

- LILI: *A mi me ha pasado con mis hijos, que se van a un baile, y que al rato no vienen y yo estoy con pendiente, que les pasó algo, primero digo: “A lo mejor les pasó algo”, después digo: “Mendigos chiquillos pero cuando vengan les voy a decir hasta lo que no, ya no los vuelvo a dejar ir, pero cuando vengan...” pero ya cuando los veo ya se me quita el pendiente y digo: “ah pobrecillos” y ya no les digo nada. Yo me imagino que es eso, se mezclan, no sabe una ni que, le da un pendiente y le da a uno coraje. (Sesión 4, página 24, renglones 933-938).*

Los hábitos emocionales están contruidos en función de las emociones aceptadas o prohibidas por los padres, consciente e inconscientemente, por los tabúes y secretos familiares. En la medida que las personas puedan ir reconociendo que les pertenece y que no de estos juicios, sobre lo que se debe o no sentir, podrán ser más libres y darse permiso de experimentar más sentimientos, con la certeza que cada uno de ellos tiene una razón de ser y que son muy útiles para saber quienes son y que necesitan. Comenzar a

reconocerlos y darles nombre es un primer paso en esta búsqueda del autoconocimiento.

“Es cierto que el hombre vive solamente para el pan, cuando no hay pan. Pero ¿qué ocurre con los deseos del hombre cuando hay un montón de pan y cuando tiene la tripa llena crónicamente?”

Abraham Maslow

3. NECESIDADES BÁSICAS Y DE CRECIMIENTO

Todos los seres humanos tienen diversas necesidades para satisfacer y en la medida que las atienden adecuada y oportunamente tienen más posibilidades de considerar nuevas necesidades de mayor jerarquía en busca de su autorrealización.

La exploración de las necesidades es un punto fundamental en el autoconocimiento del individuo y por ende tema importante de este taller.

Este trabajo se fundamentó con la teoría de necesidades de Abraham Maslow, uno de los primeros psicólogos de orientación teórica con bases existenciales; Maslow (1991) plantea que existe una jerarquía que va de las necesidades básicas, indispensables para la supervivencia, hasta las necesidades de crecimiento, fundamentales para el pleno desarrollo del potencial individual y la búsqueda de la autorrealización del individuo.

Dentro de las necesidades básicas, Maslow (1991) va ubicando en forma escalonada a las necesidades fisiológicas, las necesidades de seguridad, las necesidades de aceptación social, las necesidades de reconocimiento y las necesidades de auto superación o crecimiento.

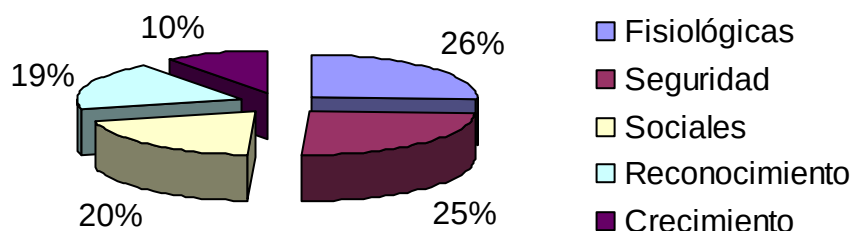
En su concepto de jerarquía de necesidades Maslow (1991), plantea una serie de necesidades que tienen todos los individuos y que se encuentran organizadas de forma estructural como una pirámide, de acuerdo a una determinación biológica causada por la prioridad que corresponde a la sobrevivencia (en la parte basal) hacia los estados de salud psicológica en el crecimiento del individuo (en su parte final).

Dentro de esta estructura, al ser satisfechas las necesidades de determinado nivel, el individuo va en busca de las necesidades del siguiente nivel buscando su satisfacción.

Una de las actividades dentro del taller fue presentar información acerca de las necesidades básicas y de crecimiento para que las participantes pudieran familiarizarse con los conceptos y así reconocerlas en su propia vivencia; a partir de esto pudieron darse cuenta cuáles tienen satisfechas y cuáles están en búsqueda de satisfacer y cuáles aún no satisfacen.

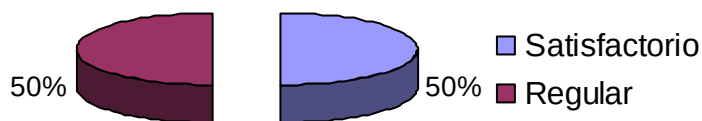
Para realizar este sondeo se realizaron una serie de preguntas para recabar información acerca de las necesidades que cubren las participantes del taller. A continuación se presentan los resultados:

Necesidades básicas y de crecimiento

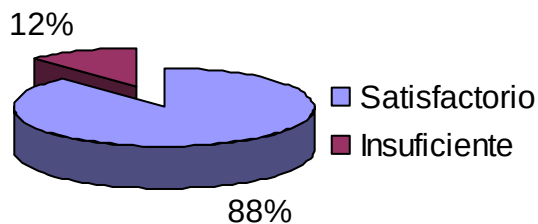


De acuerdo a los datos se puede observar que las necesidades fisiológicas y de seguridad se encuentran satisfechas en todas las participantes y a medida que se asciende en la jerarquía de la pirámide, como en el caso de las necesidades sociales, de reconocimiento y de crecimiento, decrece el número de personas que reportan satisfacción. Este dato es coincidente con la teoría de Maslow que indica que los individuos acceden a la satisfacción de la siguiente necesidad en rango de jerarquía en la medida que se han satisfecho en forma adecuada las de mayor prioridad para su sobrevivencia.

Comida, Abrigo



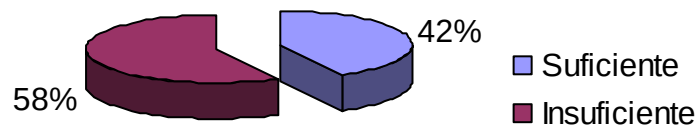
Salud



12% de las participantes reporta que lo hace de manera regular.

El área de descanso es la zona crítica de las necesidades de las participantes ya que el 58% de ellas reporta que es insuficiente su descanso mientras que el 42 % de las participantes reporta que el descanso es suficiente.

Descanso



Se procedió también a establecer de qué manera están cubiertas las necesidades fisiológicas tales como comida y abrigo, salud y descanso. Estos fueron los resultados: Como se puede observar el 50% de las participantes reportan que tienen satisfechas sus necesidades de comida y abrigo y el restante 50% de las participantes reporta que las satisfacen en forma regular. En el caso de la salud el 88% de las participantes reporta que sus necesidades de salud están satisfechas en forma adecuada y el

Estos resultados son coherentes con las características de la población, que se menciona en el planteamiento y justificación de la intervención de esta tesis, ya que este grupo de mujeres cumple doble jornada laboral distribuida entre su actividad laboral asalariada y las tareas que dedican al cuidado del hogar y la familia por lo que le resta escaso tiempo para su descanso o disfrute personal.

A continuación se presenta el análisis cualitativo de distintas necesidades básicas y de crecimiento acompañado de viñetas extraídas de los registros del taller donde las participantes reportaron diferentes situaciones referentes a esta categoría:

3.1 Necesidades fisiológicas

➤ Reporta insatisfacción de su necesidad de descanso:

• GLADIS: *Pues en diversión yo pienso que actualmente la diversión, siento que para mí es estar con mis hijos y mi familia.*

FAG: *¿Y no te gustaría cambiar un poco eso?*

GLADIS: *No, tal vez el descansar un poco más, hay veces que no tengo tiempo de descansar.*

FAG: *¿Y eso cómo te parece que lo podrías conseguir?*

GLADIS: *Pues no sé, salgo del trabajo y llego a casa y tengo que empezar hacer el quehacer ya hasta muy noche, porque vengo acabando a las 11 p.m. o 12 p.m. y es lo que quisiera tener, tiempo para descansar.*

FAI: *Pero el tiempo no puede venir solo, ese espacio te lo tienes que dar tú, porque sí tú no te lo das nadie va a decir: “Este tiempo es para que Gladis descanse”, ese espacio sólo te toca a ti. Sí, depende de ti.*

GLADIS: *Ah! Más bien tendré que decir ese trabajo lo hago más tarde mejor ahora voy y me acuesto (ríe).*

FAI: *a lo mejor sí es un poco como priorizar que es lo más importante, sí descansar un rato o hacer alguna cosa que tengas que hacer en tu casa. ¿No?*

GLADIS: *Pues sí, porque por ejemplo digo: “tengo que lavar esa ropa” y a lo mejor no la ocupo pronto y puedo descansar. [Ríe].*

FAI: *Ajá, por ejemplo si estás cansada y sigues haciendo cosas y no descansas bien y vas a trabajar y ya cada vez estás más cansada, ¿no?*

GLADIS: *Pues sí. [Hay un silencio en el grupo]. (Sesión 10, página 4 renglones 144-166).*

Dentro de las necesidades básicas y en su primer escalón se encuentran las necesidades fisiológicas que incluyen la necesidad del organismo por mantener un estado normal y constante de riego

sanguíneo, la alimentación, aire para respirar el mantenimiento de una temperatura corporal adecuada, sexo y el descanso. El sueño y el descanso le sirven al ser humano para recuperarse y restablecer su equilibrio físico y mental. Esta es una necesidad que se debe satisfacer para la sobrevivencia y su ausencia puede causar una enfermedad física y en ocasiones la propia muerte.

También la recreación forma parte del descanso y es necesaria para la vida saludable y nutricia del ser humano. A continuación se presenta una viñeta donde una participante del taller se da cuenta que pocas veces satisface su recreación y realiza actividades que le gustan y le dan placer:

- NANCY: *Ahora reconozco que casi nunca me dedico un tiempo, siempre está primero el aseo de la casa, lavar trastes, levantar las cosas de la mesa, arreglar la cama, barrer, sacudir, trapear, lavar la ropa, plancharla y hasta bañar al perro. Ahora he regresado del curso y he puesto un disco que hace mucho no escucho, he leído el libro que esta ahí sobre la mesita esperando que tenga un poco de tiempo para dedicarle. Trataré de hacer eso todos los días.* (Bitácora Nancy, página 1, renglones 5-12).

3.2 Necesidades de seguridad

➤ En la siguiente viñeta Ana plantea inseguridad laboral:

FAI: *¿Qué pasa Ana? ¿Qué sientes Ana?*

ANA: [Solloza. Silencio general].

FAI: *¿Te dio tristeza que te regañara tu jefa?*

ANA: *Sí porque yo nunca faltó, nomás por nomás.* [Llora].

FAI: *Faltaste porque estuviste enferma.*

ANA: *Tengo un mes que casi no aguanto las muelas, es que me duele bien mucho, por eso.* [Llora] *me sentí bien mal que dijera.* [Llora]. *Me han hecho la endodoncia de tres muelas, de dos dientes, y porque no aguanto, yo no siento que fallé nada más por gusto, sí, tengo muchas faltas y yo no quiero que me quiten el trabajo* [llora].

FAI: *¿Tienes el justificativo del médico?*

ANA: *Sí, pero de todas maneras, cuando son muchas, las corren del trabajo. Nada más me eche una aquí a la bolsa, la que falle ayer o anteayer, ¿usted cree que por gusto voy a faltar?, Pagando 425 por una endodoncia, faltando a mi trabajo, y ahorita ya me quedé hasta sin dinero de la raya, y estar faltando por gusto. No, yo no fallo por gusto, que sí, que ya tenía muchas faltas y quien*

sabe que y que una la manda a la oficina y otra quien sabe donde; últimamente me van a correr por las faltas, todas las faltas que tengo son justificadas, todas.

FAI: ¿Y eso se lo dijiste a tu jefa?

ANA: Yo le dije, ella sabe, ella tiene todos los papeles.

FAI: ¿Y te dio tristeza?

ANA: Sí pues, ya voy a ajustar tres años trabajando y eso y ahora, nunca nos había regañado, y ahora si yo tengo como 5 faltas pero no por gusto. He estado bien mala, ni comía ni dormía, En un mes he rebajado 2 kilos, por gusto no es, si y tiene razón pero no es por gusto, no por nada, yo ni modo de descansar, si no descanso por el dolor de mis muelas y todo eso y tengo faltas justificadas pero dicen que teniendo muchas los corren del trabajo.

FAI: ¿Y temes quedarte sin trabajo?

ANA: Ya tenía yo cuatro faltas pero a que iba al seguro y según eso ya mando una para acta, otra para allá y otra para acá, esas faltas van haciéndole mal a uno, aunque sean del seguro. (Sesión 8, página 19, renglones 753-770).

➤ En la siguiente evidencia Graciela reporta cómo vive en su familia la necesidad de justicia:

• FAG: Me dio mucho gusto que entendieras lo que explicamos pero me surgió la pregunta de ¿cómo te vives tú con estas necesidades, en tu vida cómo es esto?

GRACIELA: En la necesidad de seguridad, en la de justicia, en mi casa hay menos justicia con las mujeres y más justicia con los hombres. Porque por ejemplo ellos pueden salir y entrar. [No se entiende la grabación; dice que los hombres pueden salir y llegar a la hora que quieren y las mujeres no, tienen que cumplir horarios para llegar. También dice que eso es seguridad para sus papás con respecto a las mujeres]. (Sesión 7, página 14, renglones 525-532).

Estos dos ejemplos presentados corresponden a las necesidades de seguridad que son las siguientes a resolver por el individuo una vez que ha satisfecho sus necesidades fisiológicas. Satisfacer las necesidades de seguridad permite a la persona saber que no está corriendo riesgos innecesarios que pongan en peligro su vida o integridad física, o bien factores que permitan asegurar que se puede vivir en un mundo estable y previsible, entre ellas se pueden incluir la seguridad en la permanencia en el trabajo, la seguridad de ingresos, de la tenencia de un hogar, una familia y sentirse tratados con justicia entre otras. Estas necesidades se relacionan con el temor de las personas a perder el control de su vida y están relacionadas con el miedo a la anarquía y a lo desconocido.

En el primer ejemplo Ana reporta temor a perder su trabajo por las faltas ocasionadas por su enfermedad y con ello perder el control de su seguridad económica.

En el segundo ejemplo la falta de justicia entre los miembros de la familia hace que Graciela no se sienta tratada con equidad con respecto a sus hermanos varones.

3.3 Necesidades sociales

- En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo de cómo Sara vive la necesidad de solidaridad:

• FAI: *De algún caso concreto Sara que tú tengas y nos puedas contar.*

SARA: *Por ejemplo cuando no acabo de barrer pronto las demás van y me ayudan a juntar la basura o a barrer o tirarla, eso entiendo yo como solidaridad.*

FAI: *Ajá, eso es solidaridad.*

SARA: *Lo mismo cuando les pasa a ellas, tengo que ir ayudarles a ellas.*

(Sesión 9, páginas 6 y 7, renglones 267, 286).

La solidaridad es una necesidad social que corresponde al tercer escalón de la jerarquía de necesidades de Maslow. Las necesidades sociales se atienden una vez que están satisfechas las necesidades fisiológicas y de seguridad. Las necesidades sociales tienen relación con la necesidad de compañía del ser humano, con su aspecto afectivo y su participación social.

Dentro de estas necesidades a parte de la solidaridad se encuentra la necesidad de comunicarse con las personas, la de establecer amistad con ellas, la de manifestar y recibir afecto, la de vivir en comunidad, la de pertenecer a un grupo y sentirse aceptado dentro de él, entre otras.

En este caso la necesidad de solidaridad de Sara forma parte de sentirse aceptada por su grupo de trabajo porque le da seguridad el pertenecer a su grupo y formar parte de él con sus actividades.

- En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo de cómo María se da cuenta que tiene necesidad de afecto y valoración:

- *María: Me gustó mucho la dinámica de decirnos lo que nos gusta de algunas compañeras. Me sentí bien con mis compañeras y me gustó mucho también que me lo dijeran a mí. Para mí es una necesidad escuchar palabras amables y de cariño. Me ayudan a sentirme que soy una persona con cualidades y no sólo con defectos. (Bitácora María, página 5, renglones 191-195).*

En esta viñeta podemos observar como María al sentir que recibe afecto le permite su propia aceptación y le facilita mejorar su propia imagen.

3.4 Necesidades de reconocimiento

➤ Manifiesta cómo vive la necesidad de afecto y de valoración:

- *FAI: ¿Cómo vives tú la valoración dentro de tu familia?*
LILI: ¿Cómo la vivo? Yo de mi parte la he vivido bien, ya les he platicado que yo con mi pareja, mmm, cómo te dijera... este... yo le demuestro mi amor a él y él con todos sus detalles me lo demuestra a mí y el de mis hijos hacia a mí también lo he recibido con algunas cosas que me han demostrado y sé que soy querida por ellos y yo trato de demostrarles que los quiero.
FAI: Esto que tú dices es muy padre y ahí estás hablando de la necesidad de afecto. La necesidad de valoración es otra, es que valoren cosas que tú tienes o que tú haces.
LILI: ¿Por ejemplo cómo qué?
FAI: Por ejemplo en tu trabajo, que te valoren cómo haces tu trabajo; tú la semana pasada lo dijiste, así en tu familia cómo valoran lo que tú eres y haces.
LILI: Yo sí he sentido que valoran mi trabajo, ósea cómo te dijera y así.
FAI: Que lo que tú haces es bien visto por tu esposo o tus hijos...
LILI: ¡Ah! Sí, sí sé que lo ha dicho porque se los ha dicho a ellos mismos.
“Mira... vean el ejemplo de su mamá, ella es cumplida en su trabajo ande desvelada o lo que sea y así se va a trabajar y a mí me gustaría que fueran como ella” y a veces a mis hermanos le dice que: “Ojalá y fueran como su hermana. Nunca falta en el trabajo, cumple en su trabajo y en la casa ósea yo sé que cumple.” (Sesión 9, páginas 10 y 11, renglones 439-460).

En esta viñeta Lili comparte su necesidad satisfecha de afecto por parte de su familia y la valoración que recibe de ella.

Esta necesidad satisfecha provoca que Lili tenga contacto afectivo con su familia y un lugar definido dentro de una estructura social y familiar que le permite identificarse consigo misma.

➤ En la siguiente viñeta María expresa falta de reconocimiento en su trabajo

• **MARÍA:** Yo, pues a mí sí me gustaba que viniera la Inge y sí se me hacía bonito que fuera mi amiga y allá la respeto como mi jefa, y ahora también sentí feo que dijera que Marcela y yo no mereciéramos el aumento por el poco tiempo que tenemos con ella trabajando. Yo en la empresa ya tengo, ajuste un año en abril, ya tengo más del año, pero ella no era mi jefa. Yo estaba en VF y cuando se terminó VF, gracias a Dios, me recontrataron en Florián y se me respetó mi antigüedad de diciembre para acá, pero ella, ella nada más dice que cuenta de junio para acá del tiempo que tengo trabajando con ella y en el invernadero con ella y a mí sí me da un poquito de sentimiento, porque siento que sí le he echado muchas ganas a mi trabajo y que he sido buena trabajadora.

FAI: Y porque tú has trabajado más de un año ¿verdad? Con ella has trabajado 6 meses, pero tú en la empresa llevas trabajando más de un año.

MARÍA: Cuatro meses nada más con ella.

FAI: Pero tu historia no es el tiempo que llevas con ella sino el tiempo que llevas en la empresa y si te subieron el sueldo es porque amerita que te suban el sueldo. ¿Verdad?

MARÍA: Sí, yo pienso que si merecía el aumento, me lo subieron, pero ella dice que no me lo merecía, que si hubiera sido por ella no me lo hubiese subido.

FAG: Dijiste ahorita que cuando te dijo la Inge que ella sentía que no te lo merecías, dijiste que sentías un sentimiento y a mí me gustaría que expresaras un poquito más de ese sentimiento de cómo es.

MARÍA: Pues nada más sentí así un poquito de tristeza, sentimiento de coraje o de resentimiento ¿no?,... Cómo que sentí así apachurrada, así como menos, nada más así como un poquito de tristeza.

FAG: Y repasando ahora las palabras que te dicen, ¿tú qué crees? Me interesa la manera en que tú lo recibas, cómo valoras tú ese aumento, ¿cómo lo sientes?, ¿cómo lo valoras?

MARÍA: ¿El aumento? Yo por el aumento me siento contenta.

FAG: ¿Y sientes que te lo mereces?

MARÍA: Si yo siento que me lo merezco. Uno sabe los esfuerzos que hace. Y a veces que piensa uno que sus jefes no se fijan en lo que uno hace, así como que a veces, que puede decir uno, que alguien es barbero y si le tiene consideración pero no se fijan en cómo trabajamos los demás.

FAI: ¿Y tú cómo sientes que es tu trabajo? ¿Cómo lo desempeñas?

MARÍA: Yo siento que lo desempeño bien. Sí. (Sesión 8, páginas 7-10, renglones 247-286).

En esta viñeta se puede observar cómo María no se siente valorada por en su trabajo y esto provoca malestar aunque prevalece su autovaloración y concluye que aunque no fue valorada por su

coordinadora si merecía el aumento de sueldo por su desempeño en su trabajo.

➤ La siguiente viñeta muestra la imagen de tiene de si misma Graciela de que manera se autovalora.

• GRACIELA: *La mente para mí es la parte más importante de mi cuerpo porque creo que tengo un gran cerebro que junto a mi corazón hacen una estupenda persona; soy de las personas que pienso que mucha gente no utiliza su cerebro y lo tienen nuevecito, en el sentido de las tonterías que dicen y eso me da risa porque a veces también me pasa. Soy una persona inteligente, me he dado cuenta que gracias a Dios tengo ese don.* (Bitácora Graciela, página 7, renglones 248, 253).

La viñeta da cuenta de que Graciela tiene una imagen valorada de su capacidad de pensar y de su inteligencia lo que le permite respetarse a sí misma y reconocerse sus recursos.

Estos tres ejemplos sirven para dar una referencia de las necesidades de reconocimiento o necesidades del ego o autoestima, donde también se incluyen conceptos como el prestigio, el reconocimiento, la aceptación, la deferencia, el status, la reputación y el aprecio por parte de los demás y por uno mismo. En la medida que estos factores se encuentran satisfechos en la persona, está tendrá una autoestima alta y podrá descubrir nuevas herramientas para el desarrollo de sus facultades.

3.5 Necesidades de autorrealización

➤ En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo de cómo Lili vive su propia autorrealización:

▪ LILI: *Yo con lo que he vivido me siento realizada, tengo a mis hijos y a mi marido, mi trabajo. Con mi trabajo me siento una persona útil. Gracias a mi trabajo he sacado a mis hijos adelante. Me formé una meta de darles estudio hasta que ellos quisieran y sí lo logré. Ya están grandes, ya tienen un trabajo más o menos gracias a sus estudios y con eso me siento muy satisfecha.* (Bitácora Lili, página 9, renglones 318-323).

Las necesidades de autorrealización, autoactualización o crecimiento corresponden al último escalón de la pirámide de Maslow (1991), y según éste se pueden satisfacer después que han sido cubiertas en buen grado todas las anteriores, es decir que cuando se han llenado sus necesidades básicas, así como las de amor y pertenencia se tiene la inquietud constante de alcanzar cada vez metas más altas.

En el caso presentado en la anterior viñeta Lili vive su realización a través del amor hacia su familia y su trabajo y es perfectamente válido ya que la autorrealización es la más personal de las necesidades y se cubre sólo de acuerdo al deseo y anhelo profundo de cada persona.

“Al igual que la respiración es nuestro lazo con la vida, el contacto es el medio más revelador para transmitir la información entre dos individuos.”

Virginia Satir

4. COMUNICACIONES Y RELACIONES INTERPERSONALES

La comunicación es fundamental para el contacto y las relaciones entre las personas. En el modelo de crecimiento humano de Virginia Satir (1991), utilizado para sustentar este tema en el taller, la comunicación juega un rol muy importante. En palabras de Satir:

Una vez que el individuo llega al planeta, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo. (Satir, 1991:64).

Y como la misma Satir (1991) dice, a pesar de que la comunicación es nuestro destino, el ser humano no nace conociendo una manera eficaz de hacerlo. Necesita aprender a comunicarse funcionalmente para construir su individualidad y manifestar su creatividad, su potencial y sus anhelos. En sus palabras:

Toda comunicación es aprendida; cada bebé llega al mundo con los elementos en bruto: no tiene concepto de sí mismo, experiencia alguna de interacción con los demás, ni experiencias para enfrentar el mundo. Los bebés aprenden esas cosas a través de la comunicación con las personas que se hacen cargo de ellos desde su nacimiento. (Satir, 1991:65).

Como toda comunicación es aprendida se puede modificar si el individuo así lo elige. Para poder cambiar la comunicación por una más favorable para la persona es importante que se conozca a sí mismo y sepa cómo actúa cuando se comunica ya que para esto utiliza su cuerpo, sus valores, sus expectativas, los órganos de sus sentidos, su capacidad para hablar y su cerebro.

En este taller el último tópico trabajado con el autoconocimiento fue relaciones interpersonales y comunicación, precisamente para acercar ejercicios y teoría a las participantes que les permitan desde su propia

experiencia darse cuenta de algunas maneras que tienen para comunicarse.

Como menciona Paul Watzlawick (1992), en el primero de sus axiomas exploratorios de la comunicación, es imposible no comunicar; por eso a lo largo de taller, antes de abordar el tema específico se fueron presentando diferentes maneras de comunicación que nos permiten ver una muestra de algunas de las formas en que se comunicaba el grupo antes de haber abordado el tema concreto de relaciones interpersonales y comunicación.

4.1 Formas de comunicación

➤ En la siguiente viñeta se da cuenta de cómo María manifiesta su dificultad para expresarse:

•MARÍA: *Yo sentí recuerdos de mi niñez y sentí coraje, pero no sé cómo sacarlo o expresarlos.* [Al expresar esto su cara se ve triste y casi no mira a los ojos].

FAI: *¿Te gustaría expresar un poco de lo que viviste con tus compañeras?*

MARÍA: *No, no quiero.* (Sesión 2, página 2, renglones 65-69).

En este diálogo hay una conexión a experiencias no resueltas del pasado y la participante expresa que no sabe cómo sacarlos o expresarlos. La facilitadora la invita a profundizar a lo que la participante tiene una expresión negativa. Ante esto otra compañera le comparte un método que ella utiliza para expresarse.

•VERO: *En mis cursos de catecismo me ha servido que cuando no puedo decir lo que siento lo escribo y siento que me libero de aquello que siento, tal vez te sirva.*

MARÍA: [Asiente con la cabeza]. (Sesión 2, página 2, renglones 71-74).

En esta evidencia hay dos elementos importantes para la comunicación:

A) Vero le comparte a María una manera que ella ha encontrado cuando tiene dificultades para expresar sus sentimientos verbalmente.

B) Vero modela al grupo una manera de compartir desde su propia experiencia que aparte de ratificarla a ella y permitirle ejercer su participación, le muestra al grupo ver como desde la propia experiencia se puede retroalimentar al colectivo.

➤ En las siguientes viñetas se da cuenta de cómo algunas participantes totalizan su respuesta y tienen dificultad para expresar sus ideas o sentimientos:

• FAI: *Y tú Sara, ¿Cómo estás?*

SARA: *Pos sí.* [Con expresión seria, baja la mirada].

FAI: *¿Y en la semana cómo te fue?*

SARA: *Bien.*

FAI: *¿Cómo bien? ¿Pensaste algo del tema del cuerpo?*

SARA: *¡Todo!*

FAI: *¿Cómo todo?*

SARA: *Todo.*

FAI: *A ver cuéntale a Nancy, que no vino el viernes, que vimos para que no se pierda esa clase.* [Hay un silencio y nadie habla]. (Sesión 3, página 3, renglón 37-46).

• ANA: *Todo me gusta.*

FAI: *¿Qué es todo?*

ANA: *Como soy platicadora.* (Sesión 3, página 16, renglones 585-587).

En estas dos viñetas se puede observar como las palabras *bien* y *todo* no favorecen la comunicación ni el contacto ya que se vuelven respuestas globales que abarcan una totalidad y no describen un proceso.

Cuando se presentaron estos casos las facilitadoras procuraron propiciar la profundización buscando la estructura del proceso con preguntas tales como: *¿De qué manera?*, *¿cómo?* y *¿cuáles?*, entre otras.

➤ La risa y el juego se vuelven elementos de comunicación:

•FAI: *Ana dice quien sigue* [Risas en el grupo porque Ana siempre está haciendo bromas y diciéndoles a las compañeras que se expresen y así evita hacerlo ella].

ANA: *¿Oh, qué digo pues?* [Con voz risueña].

FAI: *Lo que quieras compartir.*

ANA: *Yo me siento bien a gusto viniendo y todo lo que se dice, jugamos bien bonito y voy aprendiendo más cosas que yo no sabía; yo no sabía si tenía mente, yo decía: “voy a hacer esto y ya.”* [Risas de ella y del grupo]. *No sabía por donde empezaba y ahorita ya voy sabiendo más, antes hacía las cosas al aventón, ahí va, ni decía estoy pensando esto porque ni pensaba que tenía mente.*

FAI: *¿Y te da gusto saber que tienes mente?*

ANA: *Si ya me da gusto saber de todo lo que es mi cuerpo porque antes no sabia de que era si decía que era un palo.* [Se ríe y mira al grupo cómplice para que se ríen con ella. El grupo se ríe con ella].

FAI: *Pues que bueno Ana que te empiezas a dar cuenta de lo que siempre has tenido, porque lo tienes desde que naciste.*

ANA: *Si pero no me daba cuenta.* [Se ríe y el grupo también].

¿Quién quiere hablar? [Mira al grupo buscando que alguien más tome la palabra]. (Sesión 3, página 5, renglones 128-148).

La risa en el caso de Ana es una forma de comunicación y un recurso que ella se reconoce como atributo de relación interpersonal; le facilita para introducirse al grupo y en ocasiones también para salirse del tema y marcar un límite. En la siguiente viñeta ella misma lo expresa:

•FAI: *¿Cómo son tus actitudes al relacionarte con la familia, amigos, compañeros?*

ANA: *Con mi familia mis actitudes son que cuando platicamos nos entendemos muy bien, con mis compañeros me gusta platicarles historias para divertirlos y a veces me molesta cómo se llevan conmigo, eso es parte del show. Mis recursos son que mi modo de bromear es algo que me sirve para convivir y el ver a las personas con buena cara.* (Bitácora Ana, página 6, renglones 201- 207).

El juego adquiere una revalorización ya que aparte de ser un instrumento pedagógico resulta de vital importancia para explorar la comunicación con otros; la expresión corporal libre ayuda a tener más

fluidez para que se vivan con libertad, enfrentándose a sus propios miedos tales como el ridículo, la timidez, etcétera.

➤ En las siguientes viñetas se revisa un conflicto intergrupar, conflicto que al trabajarlo con una comunicación directa, clara, específica y sincera se logra replantear y pactar nuevos acuerdos en cuanto a la confiabilidad.

A continuación se presenta en forma esquemática las intervenciones que dan el marco del manejo del conflicto, su resolución y los nuevos acuerdos alcanzados:

1) Se plantea el conflicto.

• MARÍA: *El otro día pasó algo, el día que se durmió Gaby, luego el del invernadero Juan le estuvo haciendo burla, no supe si alguien le platicó o alguien le contó.*

VERO: *Pues ahí entre todos anduvieron ahí platicando.*

MARÍA: *A veces platicamos y pensamos que estamos solas y los muchachos ahí andan y están escuchando.*

VERO: *Porque dicen que van a la clase y van a dormirse como Gaby. Son comentarios que a mí no me gustaron, no porque estuvieron diciendo a alguien sino porque uno mismo quiere decir algo y no siente esa confianza ¿no?*

GABY: *Estaban platicando y cada rato decían de mí. ¿Verdad? [Mira los rostros de las compañeras buscando apoyo].*

FAG: *El comentario fue específicamente de eso. ¿Qué te quedaste dormida?*

GABY: *Se oyeron algunas otras platiquitas, sí, de lo que pasaba aquí pero yo les digo que no hablan fuerte porque uno piensa que no se oye pero sí se oye.*

MARÍA: *Es que los sábados es como que estamos más contentas y queremos platicar lo que pasó con el curso. Sí se alcanza a escuchar.*

FAG: *Pero cómo lo perciben más ¿Cómo si accidentalmente alguien lo escuchó o alguien lo abrió?*

MARÍA: *Yo pienso que alguien lo abrió.*

FAG: *¿Así lo perciben?*

GABY: *Pues sí porque cómo iban a saber ellos; es que sí lo comentaron ¿verdad? [Busca apoyo en el grupo]. (Sesión 4, página 6, renglones 224-260).*

2) Varias participantes exponen sus sentimientos al respecto.

• **VERO:** *Yo el sábado... yo desde ese momento haz de cuenta , yo dije: “Yo no cuento nada, mejor”, esa fue mi opinión, y ella también dijo: “no si otro día también vamos escuchando aquí, mejor no hay que decirnos nada aquí en el taller”, entonces si hay esta situación, yo dije todo lo que pueda hacer esta bien, pero compartir, fuera del comentario que tuve con Graciela, así en grupo de parte mía, así lo comenté desde el primer sábado que escuchamos eso que comentaron, después de lo de ella yo no había escuchado nada, nomás si oí un comentario no sé quien lo diría, te acuerdas Elena que dijo Juan: “Doña, que fueron y que bailaron.” Yo dije “yo no sé nada” y nosotros no comentamos nada, yo no, con nadie, pero el mismo sábado entrando yo apenas me estaba arreglando los guantes cuando estaba Elena con él y dijo: “Doña así que nada más fueron a bailar”, yo no dije nada, agarré mis guantes y me fui, yo ya no quise comentar nada, dije: “no pos esto no, así no”, ósea me volvió otra vez a confirmar lo que habíamos visto el primer sábado. (Sesión 4, página 8, renglones 294-308).*

▪ **GABY:** *Pues algo así escucharon allá, porque por eso dijeron que habíamos bailado en ese ejercicio, ese fue el comentario, que escuchamos.(Sesión 4, página 10, renglones 371-373).*

• **LILI:** *Si, es cierto, les comentaba a ellas que el primer día que vinimos, que les pedimos permiso a los guardias para que nos dejaran venir por acá y ya entonces ya veníamos y les dijeron: “es que ¿saben qué? El viernes nos van a dar unas pláticas y entonces necesitamos permiso que nos dejen salir por acá para no rodear” y entonces, a todos les da curiosidad para saber de que se trata, y si, “¿Quién va a venir, entonces?” Yo le digo, “se me olvidó el nombre”, se me olvidó el nombre de usted, “no me acuerdo pero van a venir a platicarnos de qué, no sé, pero son personales”, le digo “pero más no sabemos”, ¡Ay no!, ¿Qué le importa?, pero acuérdense que nosotros también tenemos curiosidad de cualquier cosa que pasa entre compañeros, tenemos la curiosidad de que va a pasar y esto y así les pasa a todos, y allá en el invernadero todos hombres y se ve que se viene uno, ya que viene emocionado, que va a venir uno aquí y están con la curiosidad de ver de que se trata y también nos pasa que al siguiente día andamos tan contentas que nos agarramos platicando: “ah, oye lo que nos pasó” y risa y risa y a lo mejor nos oyeron, pero hasta ahí, pero como usted dice lo que le pasó a Fulanito no, y además yo si me siento con confianza de decir lo que me pasa, lo que yo siento y todo porque usted nos dijo bien clarito, nosotros sabemos hasta donde platicar, al menos yo, yo puedo decir, yo puedo platicar, pero otros problemas que tengo en mi casa y eso yo sé hasta donde los puedo decir, ósea porque hay cosas que nada más en la pareja, con mi pareja y yo podemos platicar, yo*

aquí no puedo platicar lo que él me platica, cosas íntimas. Pienso que eso no va.

FAI: Lo que tú quieras.

LILI: Yo siento que pueda contarle, lo que no, no; por eso yo te digo de mi parte si me siento en confianza todo lo que yo siento, lo que me pasa pero yo sé hasta donde, yo me imagino que así tiene que ser, uno tiene que saber hasta donde, porque aunque usted diga es mi amiga, que si la siento como mi amiga, no, hay cosas que no se deben platicar ni a su íntima amiga, por decir así.

FAI: Uno sabe lo que necesita decir, lo importante es que si estamos en un ambiente de confianza y seguro, podemos decir esas cosas mejor, y la idea es esa, que éste sea un ambiente seguro, para todas.

LILI: Yo sí me siento en confianza de decir. Yo sí. (Sesión 4, página 11, renglones 401-435).

• *GRACIELA: Yo sí quiero que cada una se comprometa a no decir nada, porque si fue una persona la que dijo. (Sesión 4, página 12, renglones 444-445).*

3) Se aclaran los conceptos y hacen un nuevo compromiso de confiabilidad.

• *MARÍA: Yo también me comprometo a no decir nada de lo que pasa aquí. Yo he estado en grupos similares a éste y mucho tiempo, por años y no sé comenta nada de lo que se dice y con compañeros de trabajo, y nos tenemos muchísima confianza.*

LILI: Yo también me comprometo que de mi no van a salir nada de los comentarios de nadie, pero no sé cómo vean, por ejemplo, como dijeron de los juegos y eso no veo que tenga nada de malo, porque eso no es malo, no sé cómo lo tomaran todas, a veces...

NANCY: Es que son bien... Los compañeros...

MARCELA: Si a veces estás hablando y pueden estar escuchando.

FAI: Sí es cierto, no tiene nada de malo pero sí se aprovechan de los comentarios para hacer bromas y burlas y pueda afectar a quien lo escuche y pueda pensar que es personal, entonces sabiendo que los compañeros se aprovechan de eso pues hay que tener cuidado. ¿No? Sobre todo para cuidarnos, y que quede entre nosotros, con esa intención aunque no tiene nada de malo, no es secreto pues, no estamos en una secta secreta donde no se puede decir nada.

OLIVIA: Precisamente a mí así se me hacia, porque si no estamos haciendo nada malo, al contrario, yo sí he dicho que jugamos, que van a hacer, jugamos y de mi persona yo no lo tomo a mal, yo lo tomo a broma pero en mi persona.

FAI: ¿Y sí entiendes cómo otras compañeras lo ven diferente a esto?

OLIVIA: Sí pero yo tengo confianza.

FAI: *¿Y entiendes que otras compañeras pueden tomar esos comentarios que tú tomas como broma, los pueden ver como personales?*

OLIVIA: *Pues sí, sí... Pero siendo así me comprometo a no decir nada para que no afecte a ninguna de mis compañeras ¿verdad? Yo siento amistad con todas, no sé si ellas conmigo también ¿Verdad? Pero no tengo nada contra nadie, y si lo dije así no lo vuelvo a decir.* (Sesión 4, páginas 13 y 14, renglones 477-506).

- GLADIS: *A mí me gustaría contar de mis problemas, pero me da miedo que luego lo cuenten.* [No se escucha]. *Oí que una persona estaba contando esto.*

FAI: *Y la idea es que a partir de hoy hagamos un nuevo contrato, de verdad, de corazón, no tendría sentido decir yo me comprometo y no hacerlo.*

OLIVIA: *Sí, se podría por ejemplo vamos a poner si uno escucha que una persona está pensando, decírselo directamente, tener la confianza y decírselo directamente: “es que yo me siento mal por este comentario”, algo.*

FAI: *Claro que sí.*

OLIVIA: *Para que no haya malos entendidos porque no sabemos ni que, ¿no?, entre uno, si escuchas tú a la persona que escuchaste, pues hablar a solas con ella y decirle “oye hiciste este comentario que yo lo entendí así o así”, aclararlo ¿no?, para no hacer malos entendidos, como yo lo comenté ahorita, que le comenté a mi compañera, pero yo en ningún momento lo hice en crítica, cada quien lo toma de diferente manera.*

FAI: *Este espacio también es para esto, pues, si tenemos estas cosas, hablarlas y aclararlas para salir adelante, porque con estas cosas si no nos atoramos.* (Sesión 4, página 14, renglones 546-565).

4) Una participante del taller reconoce que fue ella quién filtró la información.

- ELENA: *Yo quiero decir algo.* [Habla rápidamente y su voz se escucha entrecortada] *que yo fui la que dijo eso de que Doña Gaby se durmió, pero a mí se me salió en ese momento, me siento mal porque lo dije, se me salió, y en ese momento yo no pensé hasta después, me puse a pensar en que lo hice, y hasta después le dije eso: “sí la regué” y sí me sentí mal.* (Sesión 4, página 15, renglones 573-578).

5) Las personas en conflicto se expresan y reconcilian.

- FAI: *¿Te gustaría decirle esto a Doña Gaby?*

ELENA: *¡Ay Dios!* [Se ve muy nerviosa y tiene dificultades para hablar].

FAI: *Sí, entiendo pues, lo hiciste sin mala fe, se te salió y te diste cuenta que fue un error y a mí me gustaría que se lo dijeras a Gaby.*

OLIVIA: *Yo creo que nos hace falta conocernos más, ¿Verdad?*

FAI: *Pues es el momento.*

ELENA: *Doña Gaby, yo no lo hice con mala intención, discúlpeme pero se me salió.* [Lo dice con un tono de voz bien profundo].

GABY: *Pues cualquiera cometemos un error, pero otra vez que no se vuelva a...*

ELENA: *Ya no he contado nada, y sí me siento mal.* [Su voz es muy entrecortada y habla rápido].

FAI: *¿Cómo lo recibes Gaby?*

GABY: *Pues que otra vez no se vuelva a repetir.* [Tiene una mirada severa y su voz suena a regaño].

FAI: *¿Cómo sientes esto que te dice Elena, que se siente mal y que te pide disculpas?*

GABY: *No pues, me siento bien, me da sentimiento por lo que me está diciendo.* [Su voz se escucha más suave].

OLIVIA: *¿No te da confianza con lo que te está diciendo?*

GABY: *No sí, sí la voy a tomar confianza pero que ya otra vez no diga.*

ELENA: *Me comprometo a ya no decir nada.* [Su voz es grave].

FAG: *Te quiero decir Elena que se me hace muy honesto de tu parte... y ciertamente no dudo que no haya sido tu intención y se me hace muy valiente.* [Su voz es muy cálida].

ELENA: *Gracias.* [Su rostro refleja que le viene muy bien lo que Lupita le acaba de decir].

FAI: *Elena te quiero decir que me conmueve lo que estás sintiendo, que te dolió, y también entiendo a doña Gaby y se me hace muy padre que se puedan decir estas cosas ahorita, de pedir perdón y perdonarse, porque finalmente somos humanos y como somos humanos no somos perfectos y todos cometemos errores y lo importante de cometer errores es saber reconocerlos para poder aprender de eso, para eso estamos en esta vida finalmente, entonces muchas gracias a las dos porque a mi me enseñaron hoy.* (Sesión 4, páginas 15 y 16, renglones 580-614).

En esta dinámica interpersonal se puede observar que en la medida que las participantes pudieron expresar libremente sus sentimientos y estos fueron validados y reconocidos por la otra parte pudieron explorar el conflicto, aclarar los conceptos y llegar a una resolución mediante un nuevo acuerdo. Aquí intervinieron las pautas claras, concretas y congruentes de la comunicación.

➤ A partir de la aceptación del grupo Sara modifica su auto concepto:

▪ SARA: *Yo sí he intentado acercarme a ella, nomás que yo siento un rechazo de ella.* [Con voz firme].

FAG: *Ajá, a lo que voy es a eso, que ellas voluntariamente te inviten a platicar por ejemplo el lunes, de lo que sea, decías que no sabías de qué platicar y a lo*

mejor ahí va a salir el tema, que te abras a la experiencia y que ellas también se abran a la experiencia de que te puedan platicar; me parece que quieres modificarlo y el otro viernes me platicas cómo te fue con esto. [Gladis afirma con la cabeza y sonríe].

FAI: A ver yo quiero preguntar, tú, Sara dices que te has tratado de acercar a Gladis y que sientes un rechazo, y sí lo sentiste. [Alternando la mirada entre Gladis y Sara] ¿Tú, Gladis has sentido como que Sara se ha querido acercar a ti?

GLADIS: Sí, platicamos.

FAI: ¿Y tú que sientes cuando ella se acerca a ti?

GLADIS: Se siente muy a gusto porque siento que ella es una persona como que no le gusta convivir mucho y a mí me da gusto platicar con ella.

FAI: Díselo así.

GLADIS: A mí me da mucho gusto que te arrimes a mí. [Mirando a Sara].

SARA: Pero yo siento, yo quiero más compartir contigo alguna plática o algo y siento como que no te sientes bien con mi presencia.

GLADIS: Yo no me siento mal. A mí me da gusto.

FAI: [Dirigiéndose a Sara]: ¿Cómo recibes ahora que te está diciendo Gladis que le da gusto? Yo entiendo que tú no percibías eso, pero Gladis te está diciendo que a ella le da gusto. ¿Cómo sientes eso, cómo recibes eso?

SARA: [Con voz suave] Bien, lo menos ya sé que a alguna persona le interesa compartir conmigo alguna platica, y me gustaría hacerlo con todas no nada más con ella. [Mira a FAI].

FAI: Pues esta es una buena oportunidad para que aquí nos expresemos, a veces pensamos cosas, vemos cosas y observamos cosas que no necesariamente son las que el otro ve, como pasó ahora con Gladis. No le pasa a Gladis lo que Sara pensaba que le pasaba a Gladis. Entonces, es bueno este espacio para poder ir aclarando eso y acercarnos más pues; lo cual no quiere decir que todas se lleven bien con todas, que sean intimísimas amigas, siempre hay afinidades ¿no? Siempre hay unas que nos llevamos mejor con unas, otras con otras, tenemos como gustos, pero si lo interesante es que podamos mejorar estas relaciones y estar más cerca en la medida que podamos ¿No? Relacionarnos más humanamente con lo que sí tenemos, que sí tenemos, lo que pasa es que hay que mostrarlo porque si no lo mostramos nadie sabe que lo tenemos.

SARA: [Dirigiéndose a FAI] Para que no se sienta uno solo. Yo he visto y he escuchado que muchas personas dicen que soy muy negativa en todo y eso a mí no me gusta, y en cierto modo yo creo que sí soy.

FAI: ¿Por qué piensas que eres negativa Sara?

SARA: Porque a mí me gusta que me manden y hacer lo que yo quiero

FAI: Quieres que tus ideas queden.

SARA: Sí hago todo lo que me mandan y bien, bueno creo que sí lo hago bien pero no quiero que me estén repite y repite lo que tengo que hacer.

FAI: Una sola vez.

SARA: Sí, con una sola vez tengo.

FAI: *¿Te gustaría pedir esto? Decirle al grupo para que sepan, pero al grupo, no a mí.*

SARA: [Mirando al grupo] *Siento que me rechazan por eso porque soy muy negativa, no me lo han dicho directamente pero sí lo he oído, comentarios sí.*

FAI: *¿Y qué te gustaría pedirles?*

SARA: *Este... que piensen más en eso y vieran que no soy negativa y sabiendo tratarme sí se lo logra y a la mala...*

FAI: *Todos a la mala, todos, yo también a la mala soy malísima. ¿Alguien le quiere decir algo a Sara del grupo?*

NANCY: [Dirigiéndose a FAI] *Yo he platicado con Sara poco, pero cuando me acerco con ella a platicar que estamos cortando flores, platica muy sabroso Sara.*

FAI: *A ver díselo a ella.*

NANCY: [Mirando a Sara] *Me encanta cómo platicas de la historia de Copalita, lo que tú hacías, cuando te ibas a caminar al cerro, a cortar nopales; a través de tu plática veo eso, que tú platicas bien bonito y ya, a mí me caes bien. Se que tienes el carácter fuerte pero eso es de cada quien pero a mí me gusta mucho platicar contigo.*

FAI: *¿Qué sientes Sara cuando Nancy te dice esto?*

Sara: [Con voz baja y suave] *Pues bonito porque pensé que también estaba medio alejada de mí.*

NANCY: [Con energía] *¡No!*

SARA: *Que creía que yo era muy negativa, así igual que todas...*

NANCY: *Lo que tú me das cuando hemos platicado, que ha sido poco, cómo te sueltas para hablar conmigo y pienso que quizás que si todas nos acercáramos a ti podrías ser lo mismo con todas.*

SARA: *Yo trato, pero no sé, a veces se callan o cambian de conversación.*

OLIVIA: *Es que si estamos hablando del marido...* (Risas entre ella y el grupo)

SARA: *¿Qué cosa quieren saber?* [Sara aquí también se ríe y lo festeja en forma de broma. Todo el grupo se ríe y se distiende]. *No, no crean...*

OLIVIA: *Nosotras siempre convivimos bien contigo, nos llevamos bien,*

FAI: *Nosotras... ¿Quiénes?, Habla de ti.*

OLIVIA: *Platico bien contigo, te quiero bien como amiga y espero que así siga y entonces a mí me gusta platicar contigo, porque yo.* [Se ríe y hace una broma que no se entiende]. *Que yo convivo bien con ella, sí platicamos muy bien, nos la llevamos bien yo y tú y esperamos que sigamos así.* [Olivia se ríe].

FAI: *A ver Sara ¿qué sientes cuando te dice esto?*

SARA: *Siento bien, siento bonito.* [Se muestra un tanto apenada].

FAG: *Hasta yo sentí bonito.*

FAI: *Yo, fíjate Sara que te conozco bien poquito y te siento bien cerca.*

SARA: *Y aquí estamos.* [Haciendo alusión en broma de que está sentada al lado de Isabel. El grupo se ríe].

FAI: *También, sí, pero fíjate que siempre estás al lado mío: te siento cálida, eres una persona bien cálida, la fortaleza no es mala tampoco, y tener el*

carácter fuerte no tiene nada de negativo, pasa que hay que saber cuándo, cómo, dónde, y con quién.

SARA: *Controlarlo para que no me esté en sus manos.*

FAI: *También y mostrar también esas partes suaves, dulces que tienes, que yo te las veo; no sé si soy maga o qué, pero sí te veo esas partes tiernas.*

SARA: *Usted las ve y todas no.*

FAI: *Pero las que he escuchado hasta ahorita te han dicho que les gusta estar contigo, le gusta tu plática, quédate con eso.*

LILI: *No, además cocina riquísimo.*

FAI: *A poco. Eso tenemos que verlo.*

FAI: *¿Cómo te quedas Sara con esto?*

OLIVIA: *Le digo que a poco no la quiero y me dice que le hago cosquillas.*

SARA: [Seria]: *Me hace cosquillas.*

FAI: *¿Y eso qué te significa, lo de las cosquillas?*

SARA: *No sé, me da desesperación.*

FAI: [Dirigiéndose a Olivia] *Y tú cuéntale porque le haces cosquillas*

OLIVIA: *Porque siento cariño, yo cuando así cuando... pues soy vaga, ahí ando haciendo cosquillas a todas mis compañeras yo siento que me caen bien, a ninguna yo siento que: "ay no."*

FAI: *¿Y a Sara que le estabas diciendo?*

OLIVIA: *¿Qué a poco no la quería?*

FAI: *Pues tú dile*

OLIVIA: [Dirigiéndose a Sara] *Sí te quiero, por eso te hago cosquillas.*

SARA: *¿Se acuerda la primera vez que me hizo cosquillas? [Con voz risueña].*

OLIVIA: *Me andabas ahorcando.*

SARA: *Es que me hizo cosquillas y yo me volteé y la agarre y le metí la cabeza aquí debajo de mi brazo. [Hace toda la mímica indicando que la tomo por la cabeza, el grupo se ríe mucho].*

FAI: *¿Pero jugando también se lo hiciste?*

SARA: *Pues de primero no. [El grupo se ríe y Olivia mira asombrada].*

OLIVIA: *Yo creía que no era cierto.*

SARA: [Dirigiéndose a FAI]: *Me agarró desprevenida y no la conocía tan bien que fuera así de bromista y lo que hice yo, es con el impulso me volteé, la agarré del cuello y le di vuelta a la pura cabeza. [Repite otra vez la mímica].*

FAI: *Porque no sabías que estaba jugando.*

SARA: *Sí, yo pensé que iba a agredirme y para defenderme.*

FAI: *Y te estaba haciendo cariño, ¿Cómo ves?*

SARA: *Es que no la conocía muy bien, llevábamos unas pocas semanas trabajando.*

FAI: *¿Y ahora que la conoces? [Sara mira a Olivia].*

SARA: *Ahora la agarro de broma.*

OLIVIA: *Así que pudiste haberme ahorcado. (Sesión 3, páginas10-14, renglones 349-479).*

En esta dinámica Sara logra pedirle al grupo que la acepten y el grupo le brinda aceptación con mucho afecto lo que hace que Sara amplíe su autoconcepto en el sentido de lo que le reflejan sus compañeras y se sienta incluida e integrada en su grupo.

En esta dinámica fue importante la modificación del lenguaje para que las participantes hablaran en primera persona y se dirigieran directamente con la persona con la que estaban hablando. Esto permitió que se responsabilizaran de lo que decían y que la comunicación se diera en forma directa sin interlocutores de por medio.

➤ La salida de un miembro del grupo antes de concluir el taller genera una dinámica de comunicación para reestructurar la nueva identidad del colectivo.

1. Se abre el tema al grupo.

• FAI: *...Falta Nancy, de eso queremos hablar, ya me imagino que les dijo ¿verdad? Pero sí me gustaría a Lupita y a mí abrirlo en grupo a esto porque es algo que nos inquieta de cómo están ustedes con esto. A mí me habló Nancy ayer por teléfono para decirme que ya no iba a venir mas porque se sentía incómoda en el grupo, porque sentía que a partir de la confianza que ella tenía aquí con ustedes que algunas, no especifico quien ni nada más me dijo así, que algunas se aprovechaban de eso y estaban faltando, entonces que a ella se le hacía muy difícil ser jefa allá; como que había perdido el control de eso y sentía que tenía ver con este grupo. Entonces a mí me preocupó mucho; le dije que me gustaría mucho que ella hubiese venido hoy para hablarlo aquí en el grupo. ¿No? Porque a mí me queda muy claro que son cosas muy diferentes, que una cosa es lo que hacemos acá, que somos todas de la misma jerarquía, que somos todas compañeras, incluidas Lupita y yo que nos consideramos igual que ustedes, pues ¿no?; no estamos siendo maestras sino que somos compañeras, que estamos en un proceso, así nos consideramos Lupita y yo. Entonces Nancy también es parte de este grupo y somos todas iguales y tratamos juntas de crecer; esa es la idea de este curso. Y tratamos de crecer y de hacer cosas juntas, divertirnos y sobretodo de conocernos a nosotras mismas un poquito más. Y entonces le decía yo a Nancy ayer que sería muy bueno que viniera al grupo, lo abriera así, expresara cómo ellas se sentían para arreglarlo aquí adentro del grupo, como resolvimos otras cosas también, como también se resolvieron cosas personales entre ustedes, el problema de confianza, todo lo que pasó aquí en este grupo y que si decidía no venir mas estaba bien pues pero sí teníamos que cerrar y como despedirse de nosotras,*

del grupo, de que ustedes también le pudieran decir lo que sentían en el grupo, y entonces ayer me dijo, que sí que estaba bien que iba a venir, y hoy me mando un e-mail para decirme que lo había pensado y que no iba a venir, porque tenía problemas de ausentismo e iba a tener que regañar a algunas y entonces que se le hacía incómodo, y que no podía venir y que se despedía de nosotras, le agradecía a Lupita ya mi, que el curso le había servido, que le había gustado, eso ponía en el e-mail y que se despedía. (Sesión 8, página 2, renglones 54-87).

...

Entonces sí queremos Lupita y yo abrirlo aquí para que salga lo que tenga que salir ¿No? Y lo hablemos, lo aclaremos y podamos seguir hacia adelante que es lo que buscamos. (Sesión 8, página 3, renglones 129-131).

2. Expresan que sienten a partir de la salida de Nancy.

➤ Entiende la posición de Nancy:

- LILI: *Pues no tanto ósea sentía que el grupo sino que dice que ella en lo que se siente mal es en dar dos caras, o sea aquí viene y se siente bien a gusto con todas nosotras y allá lógico tiene que regañarnos y ponernos otra cara, regañarnos si necesita que nos regañe.*

FAI: *¿Y a ti que te parece?*

LILI: *Sí, yo me imagino que ella se siente incómoda por ese lado, porque aquí tiene que convivir con todas parejo y pues sí con todas bien, así pero allá pues lógico que tiene que reaccionar de otro modo, ella es la jefa y ella tiene que llamar la atención cuando lo necesitamos y quiere que uno se siente más mal de que lo regañen, de decir: “mira allá, mira cómo nos trata y acá...”, entonces por eso, yo creo que sí.*

FAI: *¿Y tú cómo vives eso?, No sé si te ha regañado a ti o no, ¿Pero cómo vives eso de la relación con ella?*

LILI: *Ósea, ahorita todas estuvimos en la junta y había comentado con ella antes, “ni modo las voy a regañar a todas juntas, aunque no todas se lo merecen”, dice “pero necesito de que estén todas juntas”, y ósea y nos dijo que Laura y yo que... [Le cuesta decirlo], que del grupo de nosotras del corte dijo así, pues ahí estuvo diciendo quien y quien, y yo no me siento de ese lado. (Sesión 8, páginas 4 y 5, renglones 133-157).*

➤ Expresa seguridad y no se siente involucrada con la decisión de Nancy:

- VERO: *Yo como dicen por ahí, ni triste ni acongojada, bueno sí ahorita que oí porque motivo no viene, porque acá nos tiene que dar una cara y allá nos tiene que dar otra, pues yo así lo he comprendido que esa debe ser su actitud de ella, aquí cómo está y allá como jefa, sí se me hace un poquito así como triste*

que por ese motivo deje de venir, porque otra cosa no tengo ninguna falta, a mí en nada me afecta en ese sentido el que nos haya llamado la atención. Que nos haya llamado a nosotros, porque en sí a las que se dirigió fue a las de empaque. ¿Verdad? Y nada mas a alguna del invernadero, o a lo mejor como grupo, como grupo que somos, no tanto para echarnos pedradas en cada grupo, a lo mejor yo lo veo en mí que no la debo, el día que yo haga algo, que cometa una falta, estoy en el derecho que me haga ver delante de las compañeras como sea ¿No?. (Sesión 8 páginas 10 y 11, renglones 365-377).

➤ **Expresa bienestar por el límite:**

• VANE: *Yo no tengo nada que decir.*

FAI: *¿No tienes ninguna opinión del tema ni a favor ni en contra?*

VANE: *No. Bueno sí. Me siento bien que nos haya llamado la atención porque ya se estaba tardando mucho, ya era mucho, y está bien que nos haya llamado la atención, porque yo también tengo muchas faltas.*

VANE: *¿Y tú sientes Vane que tiene algo que ver con que estés en el curso?*

VANE: *No, a mí eso de que ya no va a venir aquí se me hace muy fuerte porque eso es muy aparte pero si no puede, no puede.*

FAI: *No te sentiste mal, conque te llamara la atención, te parece que está bien porque tiene razón en esa parte laboral, que sí es real su reclamo en la parte laboral. ¿Y cómo estás?*

VANE: *Bien. (Sesión 8, páginas 11 y 12, renglones 410-458).*

• MERCEDES: *Yo me siento bien. Me parece bien que me haya llamado la atención porque yo también tengo muchas faltas.*

FAI: *¿Y tus faltas tienen que ver con que estás viniendo al curso?*

MERCEDES: *No.*

FAI: *¿Antes del curso también faltabas?*

MERCEDES: *Sí. [Risas].*

FAI: *Y no te sentiste mal, sino que te parece que tiene razón la Inge en eso, que están faltando.*

MERCEDES: *Ajá.*

FAI: *¿Y cómo estás de que no venga Nancy al curso?*

MERCEDES: *Si es su decisión se me hace bien.*

FAI: *La respetas.*

MERCEDES: *Sí. (Sesión 8, páginas 11, renglones 434-445).*

• GLADIS: *¿Pos que voy a decir yo? Sí quería que la Inge siguiera viniendo, porque yo me siento muy contenta, muy a gusto que ella estuviera aquí y yo pienso que la Inge no debería confundir el trabajo con esto porque aquí no sé, nos divertimos, y contamos las cosas y la Inge como que está pensando que por lo que hacemos aquí le estamos tomando mucha confianza y yo pienso que no es así porque yo he faltado, pero no es porque agarre confianza sino porque yo los he agarrado porque yo los necesito y yo quisiera que la Inge*

supiera que no es por la confianza que le hemos tenido a ella y no sé. Pues si la Inge ya no quiere venir que puede hacer uno.

FAI: *¿A ti que te gustaría hacer?*

GLADIS: *Insistirle para que viniera, de decirle que no confunda las cosas, el trabajo y acá, que es muy distinto, que ella tiene todo el derecho de reclamarnos, pero como yo le digo a ella que ella tiene que portarse así allá y regañarnos, está en todo su derecho. Yo no me enojé por las cosas que nos dijo, tiene toda la razón, nosotras tenemos la culpa pero aquí, aquí hace falta.* (Sesión 8, página 13, renglones 488-507).

➤ Se resiste a aceptar los motivos de Nancy para separarse del grupo:

• GABY: *Pues yo me siento aquí en el grupo. Siento que sí falta Nancy, que hace falta aquí, hace falta y se siente uno mal, pues triste porque no está ella, y este... y pues no, sí quisiera uno que viniera pero sí no puede por tanto trabajo que tiene también pues que le vamos a hacer.*

FAI: *¿O porque no quiera verdad? También es una decisión de ella.*

GABY: *Sí, pero más bien es porque tiene mucho trabajo.*

FAI: *Pues más bien no quiere venir porque no quiere que se mezcle y según ella se mezcla el curso con el trabajo. Ósea ella no es por el trabajo que no viene, no lo ha dicho así, es porque no quiere como decía Graciela poner una cara acá y poner otra cara allá, que para ella no lo puede manejar a eso.* (Sesión 8, páginas 15 y 16, renglones 589-599).

➤ Asocia cariño con obediencia. Relaciona afecto con lealtad:

• VERO: *Más que todo demostrarlo, porque si yo le digo que la quiero y voy a hacer lo que yo quiero y venir cuando quiera venir a trabajar.*

FAI: *A ver Vero, venir a trabajar y hacer lo que tú quieras no tiene que ser con el cariño que le tengas a Nancy, tiene que ver con tu responsabilidad con tu trabajo. Porque tú la puedes querer mucho a Nancy y faltar al trabajo, por eso no dejas de quererla, a lo mejor no tienes compromiso con tu trabajo, o no quieres trabajar más, no sé lo que a ti te pase, es un ejemplo, pero no por eso vas a dejar de querer a Nancy, como que no tiene que ver el cariño con la persona con tu responsabilidad de trabajo, eso es aparte. Tú trabajas no porque quieres a Nancy, trabajas porque es tu fuente de ingresos, porque te gusta, porque sientes que haces cosas útiles.*

VERO: *Sí pero si yo por ejemplo digo que quiero a una persona, en este caso pues así, pero si yo sé que mi falta al trabajo le afecta a ella no sé lo estoy demostrando, sí lo siento y sí la quiero pero no se lo demuestro.*

FAI: *¿Si tú faltas a tu trabajo a quien le afecta más?*

VERO: *A mí me afecta si yo falto, pero también a ella porque nosotras sabemos que ella se molesta porque, porque como le estuvo explicando no*

salen las cosas tal como se planean estando con un grupo, y si alguna persona falta ya se descontrola el sacar el trabajo adelante. (Sesión 8, páginas 16-18, renglones 629-694).

En este caso Vero tiene aprendizajes muy marcadas en cuanto a lo que se espera de ella cuando quiere a alguien y las cosas que deber hacer para ser congruente con su amistad. También manifiesta lealtad por el trabajo en equipo, las normas y acuerdos de los grupos.

Que pudieran expresar sus sentimientos con respecto a la salida de Nancy fue adecuado para reestructurar el colectivo y para que cada una tuviera la posibilidad de reflexionar cómo se quedaba con relación a este tema y en su relación con Nancy, ya que la relación laboral continuaría independientemente de su salida del grupo. También fue importante para que se dieran cuenta que cada participante del grupo era importante y que las facilitadoras así lo vivían.

➤ Vane ante una molestia hace contacto directo y aclara la situación:

• VANE: *Bueno, yo les quería decir que hace rato yo me sentí mal porque cuando Lupita le hizo una pregunta y yo mire a mí tía y pienso que a lo mejor mi tía dijo que sí y como que la pensó y no lo dijo.*

SARA: *No, pero no lo hice por eso.*

VANE: *Porque se supone que todo lo que decimos aquí no debe salir.*

SARA: *No pensé en eso, no lo dije por eso o por que me vio.*

FAI: *Dile a Vane por qué volteaste a verla.*

SARA: *Porque me pareció mejor ver la mirada de ella que la de ustedes. Si te sentiste mal pues discúlpame.*

FAI: *¿Cómo lo recibes esto Vane?*

VANE: *Que bueno que me lo dice y no es lo que yo pensé.*

FAI: *Y que bueno que quede claro, y esas son las cosas que a veces no se dicen y estorban. Y a mí Vane, yo sin saber nada de su cercanía, me pareció que cuando te vio Sara hubo una mirada como de apoyo y de cómplice.*

SARA: *Como diciendo yo que me comprendiera de lo que yo quería decir y sin ofender a nadie y no hallé más en quien refugiarme más que en ella, y eso fue lo que yo sentí. (Sesión 9, páginas 13 y 14, renglones 601-630).*

En esta evidencia vemos cómo a partir de su suposición se genera un juicio. Al poder expresar Vane su preocupación surgida de su juicio, permite que Sara le aclare el verdadero sentido de su acción y no sólo aclarar la situación sino también poder expresarle que se encuentra

cercana a ella y es una persona en la que confía. Aquí hay una comunicación directa entre ellas.

Virginia Satir da cuenta de esto en el siguiente párrafo:

Me parece que hemos establecido que la comunicación humana implica tomarse fotografías mutuamente, y que la gente no comparte imágenes comunes, los significados que asignan a dichas imágenes o los sentimientos que éstas evocan. Esto conduce a que los demás traten de adivinar el significado y lo trágico es que tratan a esas suposiciones como hechos. Para resolver esto, desarrollen cuanto antes la costumbre de confirmar con la otra persona con el fin de determinar si sus significados se compaginan. (Satir, 1991: 87-88).

Podemos ver cómo Vanesa al confirmar su suposición se da cuenta que su anterior significado era equivocado.

4.2 Dinámicas con relaciones interpersonales

A partir del tema de comunicación se hicieron dinámicas dirigidas a que las participantes pudieran darse cuenta de cómo logran o no el contacto con ellas mismas y otras personas en diferentes modos de comunicación. A continuación se presentan diferentes reacciones a dinámicas donde tienen que mirarse sin hablar, escuchar y hablar por turnos, establecer contacto físico a través de las manos con los ojos cerrados, expresar por medio de la comunicación verbal y no verbal.

➤ Sensación desagradable con intensidad de contacto:

- GLADIS: *Yo sentí un apretón muy fuerte de María, se me hizo así muy fuerte, muy feo. [Ríe].*

FAG: *¿Y cómo te sentiste con el ejercicio de los tres momentos?*
(Sesión 10, página 9, renglones 414-416).

➤ Sensación fuerte con contacto visual:

- GLADIS: *Pues con Lili sentí así como una cosa, ya ves que era de mirarnos y me gustó su modo de ella para moverme.*

FAG: *¿Cómo te sentiste tú de estarla viendo un minuto constantemente?*

GLADIS: *Pues muy a gusto.*

FAG: *¿Y en las otras experiencias?*

GLADIS: *Pues era de estar tocándose las manos y yo lo sentí un poco fuerte y un de repente más fuerte. (Sesión 10, página 9, renglones 417-424).*

➤ Dificultad para contacto:

• MARCELA: *En el ejercicio de mirarnos a mí me dio risa y el otro con... ¿Quién me tocó? El de las manos...*

GABY: *Yo.*

MARCELA: *Ah! Sí [ríe] y con María me tocó el del platicar y no sabía de que hablar pero con Gaby sentía muy feo cuando me tocaba. No sé, con Gaby así sentí. (Sesión 10, página 10, renglones 436-441).*

➤ Reflejo sensación corporal y bienestar por la experiencia:

• GABY: *Yo te sentí nerviosa y estabas sudando mucho y yo no sé porque sintió eso, ¿verdad? Y este..., pos yo me sentí bien, lo mismo contigo me sentía bien y gracias.*

FAI: *¿Con quién te tocó hablar?*

GABY: *Con María.*

FAI: *¿Cómo te fue con María en este ejercicio?*

GABY: *Bien, me dijo cosas que pues si van hacerse y me sentí bien.*

FAI: *¿Y cuando tú le platicabas a ella?*

GABY: *Pues no sé que ella sentiría porque ella se veía que estaba a gusto con lo que yo le decía.*

FAI: *¿Y tú que sentías al ser escuchada?*

GABY: *Sí, me agrado escucharla.*

FAI: *Pero yo digo ¿Qué te pasó a ti, el que ella te escuchara cuando tú hablabas?*

GABY: *Ah! Me sentía bien. (Sesión 10, páginas 10 y 11, renglones 442-456).*

➤ Facilidad al contacto:

• OLIVIA: *A mí me daba mucha risa en el de mirarse a los ojos, con Elena sentí en sus ojos algo muy bonito y somos compañeras, nos platicamos cosas y se me hace muy bonito que ella está joven y nos llevamos muy bien... Este... Y yo me siento bien con ella y ella dice que también se siente muy bien conmigo. Y con Laura, el de las manos me sentí que hay amistad entre nosotras y eso que viciamos por donde mismo.*

FAG: *¿Cuál te costo más trabajo?*

OLIVIA: *El de mirar porque no me aguantaba la risa, no podía mirar directo. (Sesión 10, página 11, renglones 476-485).*

➤ Se le facilita el contacto de manera verbal:

• ANA: *Pues yo no aguantaba la risa cuando miraba a los ojos a mi compañera, fue la única que me dio más trabajo. Cuando me tocó platicar me gustó hacerlo, me sentí muy a gusto.* [El grupo ríe por su expresión al decir: muy a gusto]. *Con Vanesa sentí ñañas cuando me tocaba, no sé porque.* [El grupo ríe con más fuerza].

FAG: *¿Qué son ñañas?*

ANA: *Me sentía como...me empezaron a sudar las manos como, ¡sabe cómo!* [El grupo sigue riendo] *y pues sí la pasé muy a gusto.* (Sesión 10, página 12, renglones 519-527).

Estas evidencias dan cuenta que tener contacto físico, en este caso por medio de las manos, generó sensaciones extrañas e incomodidad. Esto se debe a que el contacto físico no forma parte de la educación principalmente entre personas que no tienen una relación de intimidad y aunque con las manos el hombre toca casi todo con lo que se relaciona, en el momento de cerrar los ojos, se hace contacto interno consigo misma y se accesa a la intimidad; compartirla con otro ocasiona incomodidad si no se está habituado a hacerlo.

En palabras de Satir:

La introducción más concreta al mundo ocurrió a través del contacto de las manos humanas, y el tacto conserva su papel de la relación más confiable entre las personas; creeré en tu contacto más que en tus palabras. Las relaciones íntimas dependen de la manera de cómo la gente experimente el contacto. (Satir, 1991:73).

Satir (1991) también menciona que en la medida que se aprende a percibir y darse cuenta cómo es el contacto de cada uno, se puede ampliar la comunicación y disfrutarla. Al expresar lo que se siente al tocar y al ser tocados por otra persona es posible darse cuenta más de quienes son para acceder a su autoconocimiento.

Los ejercicios de establecer contacto visual provocaron risa en la mayoría de las participantes. Estos ejercicios la primera vez que se realizan son dificultosos porque crean una intimidad a la cual no se está acostumbrado; también hay mensajes recibidos en la infancia que condicionan este tipo de conductas.

También se puede constatar que cuando el contacto visual se genera entre dos personas que tienen una relación afectiva como el caso de Olivia y Elena, pueden transmitirse a través del cuerpo, en este caso los ojos, los sentimientos que se generan al mirarse.

El cuerpo es un elemento activo cuando hay contacto entre dos personas y por medio de él es posible darse cuenta que sensaciones físicas y sentimientos provoca el contacto.

El contacto verbal fue con el que las participantes se sintieron más cómodas y esto seguramente es porque es la forma de comunicación que más conocen.

A continuación se presentan evidencias de algunas intervenciones de las participantes referidas a la dinámica de comunicación verbal y comunicación no verbal:

➤ Expresa deseo de contacto físico con el grupo:

- LILI: *Yo me quedé con ganas de abrazar a más porque yo quiero mucho a Elena pero me dieron ganas de abrazar a mis demás compañeras.*
FAI: *Cuando terminemos la sesión de hoy, nos das un abrazo a todas.* (Sesión 10, página 13, renglones 561-564).

➤ Búsqueda de contacto Interpersonal:

- LILI: *Bueno, yo sé que le quiero decir, por ejemplo con doña Olivia, somos vecinas y todo pero casi no nos vemos y pues ya más o menos nos conocemos. Y luego yo busqué a Vane porque en la tarde andábamos jugando y no me sentía a gusto porque casi así y yo le quería explicar a Vane para decir eso que sí me cae bien y ya.* [Ríe al hablar]. (Sesión 10, página 13, renglones 565-569).

➤ Gusto por contacto físico prolongado:

- GABY: *Yo me sentí a gusto cuando me abrazó Lupita y la abracé.*
FAI: *Ajá.*
GABY: *Y yo sentía que no la quería soltar porque yo sentía que estaba a gusto que me abrazara. Porque a mí ninguna compañera me ha abrazado como me abrazo ella.* [El grupo ríe] *Pues me sentí a gusto y no la quería soltar.*
LUPITA: *Yo veía que me querías amarrar con el lazo ese que traes.*

GABY: *También, ¡Por eso traigo mi lacito!* (Sesión 10, página 13, renglones 574-581).

➤ Dificultad de separar lo verbal de lo físico. Satisfacción por contacto:

- OLIVIA: *A mí también me pasó lo mismo que a Lupita con Elena cuando estaba platicando pues tenía más ganas de abrazarla, de decirle, porque eso a diario nos lo decimos, porque nos caemos bien y como nos conocemos y entonces sí más ganas de mejor abrazarla y me detuve porque no tenía que ser así y en el siguiente ejercicio ya pude abrazarla.*

FAG: *¿Te sentiste a gusto?* (Sesión 10, página 13, renglones 585-590).

➤ Diferentes maneras de manifestar afecto:

- OLIVIA: *Sí, porque de todas maneras nos llevamos muy a gusto y es que no sé porque hay compañeras que por ejemplo que, ya ves como contigo Lili, yo me llevo más pero también les tengo afecto.*

FAI: *Ajá.* (Sesión 10, página 13, renglones 591-594).

- OLIVIA: *Y con Lili no me llevó así, pero yo sé que nuestra estimación es grande, y también igual como con Elena, nos la llevamos muy bien y todo pero no nos llevamos como de abrazarse y besarse y eso.*
(Sesión 10, página 13, renglones 595-597).

- OLIVIA: *Sí pero a veces yo llego medio despistada y le digo: “dame un abrazo” o como a Gaby que también que la abracé porque estaba triste y le digo “dame un abrazo para contagiarte de alegría.” Yo haga de cuenta cuando veo una persona así como muy agüitada y la conozco que es alegre así como yo pues sí me dan ganas como de transmitirle porque quiero yo.*

FAI: *¡Que padre!*

OLIVIA: *Pero sí, me agrada mucho.* (Sesión 10, páginas 13 y 14, renglones 598-605).

- GLADIS: *Yo creo que tiene bonito modo, una vez le dije a Laura que me gusta mucho sentarme con Marcela porque se me hace que tiene muy bonito modo, que se me hace muy suave que no sea pesada ni nada.* [Ríe]. *No nos damos besos pero sí la quiero, pa’ que no piensen mal.* [Ríe el grupo].

FAI: *El expresar el afecto no tiene nada para pensar mal, las mujeres sí se quieren con las mujeres y se expresan el afecto.* [Las participantes se sienten apenadas y al mismo tiempo ríen]. *El cariño no tiene sexo.*

GLADIS: *No, pero es que en el trabajo así nos llevamos. Y nos echamos carrilla [ríen] y nos ven juntas y nos dicen hay que sabe que y que sabe cuanto.* (Sesión 10, página 14, renglones 647-658).

Estas evidencias dan cuenta que cuando las participantes tuvieron que demostrar sus sentimientos en este caso el afecto exclusivamente por medio de la comunicación verbal se sintieron limitadas y con deseo de comunicarse libremente con su cuerpo. La segunda etapa que fue manifestar su afecto exclusivamente por la comunicación no verbal les resultó integradora ya que pudieron completar el flujo de su experiencia de comunicación. Se creyó importante que experimentaran estas dinámicas para que se dieran cuenta que en la comunicación interviene todo el individuo con su cuerpo, su mente y sus sentimientos. También se puede observar que el contacto nutricional en forma de abrazo resultó una experiencia que provocó placer. Satir menciona:

Durante los últimos diez años, la gente ha empezado a volverse más receptiva de sus necesidades de contacto. En muchos lugares han aparecido cupones y pases de abrazos; el abrazo es un contacto no sexual y muy humano para dar y recibir nutrimento. Del mismo modo, poco a poco comienza a abarcar a los hombres, pues la piel de estos es tan sensible como la de las mujeres. Tal vez si la gente se diera libertad para satisfacer sus necesidades de contacto, no sería tan agresiva. (Satir, 1991:75).

A continuación se presentan evidencias registradas después de realizar la dinámica del “Lazarillo” para propiciar que las participantes amplíen el contacto con sus sentidos.

➤ La experiencia le provoca miedo porque la conecta con una experiencia desagradable de su niñez:

• OLIVIA: Yo... sí sentí miedo, porque yo estuve ciega durante un año, cuando estuve chica y pues yo sentía miedo así, ya me sentía como que, que me iban a arrojar a algo. Y este... no me sentía muy a gusto que digamos pues desde un principio que dijeron como que no me agradaba la idea, pero no me animaba como la neblina si cuando está muy... así que no alcanza uno a ver a otro lado. Tampoco no me gusta. Yo todavía hasta la fecha tengo pesadillas.

FAI: Te recuerda esa experiencia.

FAG: Y fíjate que yo aquí te noté, cuando te llevaban, que caminabas, pero como que tu cuerpo se hacía para atrás, como pesado.

OLIVIA: Sí, precisamente ahorita, me siento así como nerviosa.

FAI: Admiro tu valor para esta experiencia, se me hace pues, que pasaste el propio límite tuyo, se me hace muy fuerte que te lo hayas permitido y que... bueno y que tuviste miedo pero no te pasó nada, ¿verdad?

OLIVIA: Y es que yo abría mis ojos, para ver si podía ver y pues no me alcanzaba ni a ver mis manos. Veía así como la neblina.

FAI: ¿Cuándo eras niña?

OLIVIA: Ajá, como a los 6 años, sí, porque me trajeron, precisamente fue por eso que nos venimos aquí a Guadalajara.

FAI: Mmhh.

OLIVIA: Porque me traían a las curaciones aquí con el doctor, hasta que me alivié, pero mi papá decidió que nos viniéramos para acá mejor, porque era mucho gasto.

FAI: ¿Y cómo te fue cuando acompañaste a tu compañera?

OLIVIA: Pues sí, me sentí bien, porque sentía que estaba ayudando a una persona ¿verdad? A tocar las cosas, a verlas así y cuando ayuda uno a una persona, uno se siente bien, pues sí, está haciendo uno el bien para aquella persona, que no se vaya a caer, que no le vaya a pasar nada, y ya.

FAI: Y ahora que lo dices, que lo puedes expresar acá, ¿cómo te sientes? En este momento.

OLIVIA: Lo que no me pasa, es lo nervioso, me siento.

FAI: Lo que llevas de recuerdo de años.

OLIVIA: Mmhh, cuando tenía a mis niños chicos, yo siempre tenía pesadillas así porque pensaba: “Ay, no”, pues que se me caían los lentes, que traía lentes y se me caían y que los quería juntar y no podía porque no los veía y que yo agarraba mis niños e iba, pues como vivía en plena ocho de julio, pues había mucho tráfico, pues pensaba que se me atravesaban y decía antes mi mamá me cuidaba pero ahora yo tengo que cuidar a mis hijos y seguía esa desesperación que sentía y ya despertaba y decía: “Ay, bendito sea Dios que era un sueño.”

FAI: Y te das cuenta de eso Olivia, que eso fue antes, te pasó cuando tenías seis años y que hace muchos, muchos años ya no es así y ahorita no es así, ahorita ves bien ¿no?.

OLIVIA: Sí.

FAI: Y no les ha pasado nada a tus hijos hasta ahora, ni les va a pasar porque tú no veas, porque tú ahora sí ves.

OLIVIA: Ya, bendito sea Dios, todo pasa.

FAI: Mmhh. Ya eso fue en el pasado ¿no? y seguramente fue un momento muy doloroso para ti y te quedó muy... te quedó muy grabado pues en todo tu cuerpo y tu mente ¿no? y por eso a veces lo sueñas o lo soñabas; no sé si lo sigues soñando.

OLIVIA: No, ya ahorita últimamente se me ha retirado más eso, ya nada más cuando está así muy espesa la neblina digo: “¡ay no!, esa neblina no me gusta”, pero nada más, ya no el mismo temor de que no me gusta la neblina, pero nada más, como que se me quitó. Nada más ahorita sí, supongo.

FAI: A mí me parece que fue una experiencia muy fuerte.

FAG: Me alegro que no hayas dicho nada...cuando lo comentaste ahorita la primera vez, sí me sentí un poco mal...pero, bueno, debo de reconocerte el

gran intento que hiciste, te atreviste. (Sesión 11, páginas13-15, renglones 592-691).

...
OLIVIA: *Sí, pues, no voy a pensar que me van a ser ninguna maldad, simplemente yo tenía ese temor, porque, me hizo recordar, como que me hacía, como que no quería. (Sesión 11, páginas 13-15, renglones 698- 701).*

➤ Siente seguridad y bienestar con la experiencia:

• GRACIELA: *Muy bien. Muy bonito porque me di cuenta que sabes que hacen los ciegos al no ver nada, pero tienes un apoyo, que te vayan guiando, sientes la protección de otra persona que te va a decir lo que... pero sentía a donde me llevaban porque casi eran los mismos lugares a donde yo la llevé a ella.*

FAI: *Ah, coincidieron que fueron juntas.*

OLIVIA: *Ajá. (Sesión 11, página 15, renglones 705-710).*

➤ La experiencia le brinda apertura de sensaciones:

• MARÍA: *Yo sentí parecido a ti. Sentí todas las sensaciones en el cuerpo. El aire, también sentía como brisita y escuché mucho el canto de los pájaros y el sol también y sí, cuando me acercaste afuera de la ventana, sentí como más oscuro, sentí así como la sombra, más oscuro y más fresco.*

FAI: *Los contrastes ¿no?*

MARÍA: *Los contrastes, ajá, sí lo sentía todo y... pero era parecido a... y me iba dando cuenta qué era lo que tocaba yo, ya trataba yo de tocar las cosas con cuidado... y ya así fue, sí me gustó y también sentí el olor de Mercedes y sus manos estaban heladas [risas] y no me daba cuenta que era ella hasta que le quité la venda. (Sesión 11, página 16, renglones 722-732).*

Esta dinámica tuvo como objetivo que las participantes del taller experimentaran sus sentidos, exceptuando el de la vista, para profundizar la experiencia de tocar, oler, escuchar y la del propio movimiento. La idea es que se pudieran vivir desde una nueva perspectiva para agudizar sus sentidos y darse cuenta que hay otra manera de tocar, oler y escuchar que nos permite estar más en contacto con nosotras mismas y el medio ambiente. También sirvió para que se dieran cuenta de sus relaciones de confianza y desconfianza con los demás y de su confianza consigo mismas para cuidar y proteger y la relación que tienen con el medio ambiente. Este ejercicio fue el último del taller porque era necesario que previamente el grupo se conociera y fuera incrementando su confianza con dinámicas de menor exigencia.

Cuando más profundo resulte el contacto con sí mismos y con el medio ambiente habrá una mayor posibilidad de que las personas se sientan integradas y así se podrán ir atendiendo con eficiencia los asuntos que se vayan presentando.

Todas las personas cuentan con las herramientas necesarias para lograr una buena comunicación, ya que son un cuerpo con todos los órganos de los sentidos, tienen ideas, valores, expectativas y sentimientos. Estas herramientas hay que conocerlas para saber sacarle el mayor beneficio y aprender a establecer con ellas un contacto saludable. Es un trabajo constante, permanente y la intención de acercarles a las participantes del taller este aprendizaje fue para que se familiaricen con ellas mismas y puedan mejorar sus relaciones intrapersonales e interpersonales.

5 EL ANÁLISIS DEL PROCESO

A través de los diferentes temas del taller y después de aplicar las dinámicas enfocadas a cada tema se fueron registrando evidencias que nos brindan información de interés para tener un cuadro más completo en cuanto al autoconocimiento y el proceso de las participantes que junto con el análisis de los temas específicos permita dar cuenta de la pregunta de investigación de esta tesis. A continuación se presentan estos tópicos:

5.1 Dinámica el escudo

Durante la segunda y tercera sesión del taller se procedió a realizar una dinámica denominada “El Escudo” con cuatro preguntas con el fin que las participantes reflexionaran sobre sus gustos, anhelos y deseos y lo exteriorizaron al grupo. Las respuestas de las participantes permiten tener un panorama de cómo era su autoconcepto al comienzo del taller ya que las preguntas que se realizaron buscaron indagar información sobre lo que ellas pensaban de sí mismas en cuanto a las cosas que les gustaban, las que no, sus logros en la vida y sus deseos.

Se presenta a continuación los resultados obtenidos en cada pregunta:

5.1.1 Aceptación

¿Qué cosas te gustan de ti?

Elena:	Que soy responsable y mi trabajo. Mis ojos.
Graciela	Mi cuerpo; me gusta la vacilada y la química con las demás personas. Me gusta dar confianza.
María	Mi apostolado como catequista. Me gusta servir a Dios por medio de mis hermanos y eso me causa mucha satisfacción. Me gusta el funcionamiento de mi cuerpo, sus órganos internos y externos. Me gusta quererme mucho porque soy creación de Dios.
Gladis	Todo me gusta de mí personalmente y físicamente. Yo siento que soy una persona caritativa, me gusta hacer favores, prestar mis cosas, que les traigo cosas a mis compañeras a cambio de nada, que todo lo doy de corazón.
Lili	Que soy cumplida con mi trabajo, soy responsable, sociable con todas las personas. Soy muy buena compañera de trabajo y de mi persona. De mi físico me siento a gusto cómo soy.
Vero	Que soy responsable, trabajadora y que me gusta andar limpia y que me gusta el color de mi pelo, de ojos y cómo visto y que soy amigable y me gusta ser puntual. Me gusta mi religión, me gusta practicar mi religión. Me gusta enseñar.
Laura	Que pongo atención a los que quiero, a mi familia, a mi trabajo y que siento que soy una persona en la cual pueden confiar.
Mercedes	Me gusta ser cumplida en mi trabajo y llegar siempre puntual. También me gusta ser caritativa y darles algo de dinero a los ancianos cuando están en las calles pidiendo limosna porque no me gusta verlos así.
Olivia	Mi carácter y mi forma de ser.
Vane:	Que soy responsable con mis cosas y mi trabajo. Mis ojos. Me gusta mi forma de ser hacia mis amigas porque siento que las conozco muy bien cuando se enojan, están tristes, cosa que los demás a veces no notan y yo sí. Eso me gusta de mí, que noto que todos esos detalles que para mí son importantes. Me gusta dar confianza a las personas y me gusta regalar cosas a los demás sin esperar recibir nada a cambio. Me gusta ser sensible por dentro porque todo lo que me puede interesar de las personas es su belleza interior de cada ser humano. Me gusta hacer pensar a la gente que estoy loca y que me vale todo lo que pasa a mi alrededor y me vale oír sus consejos y que me entra por una oreja y me sale por la otra. Me encanta eso.
Ana:	Todo
Gaby:	Mis ojos físicamente. Soy muy corajuda pero demasiado.
Sara:	Todas las cosas de mí me gustan.
Nancy:	Soy tenaz en mis objetivos y deseos. Soy sincera y amigable. Estoy consciente de mi ser. Enfrento los retos sin temor. Me gusta todo de mí físicamente hablando.
Marcela	Que soy amistosa y cariñosa con mis hermanos y mis papás y de lo físico me gusta mucho mis ojos y mis cejas, se me hacen bien padres y también me gusta mi pelo.

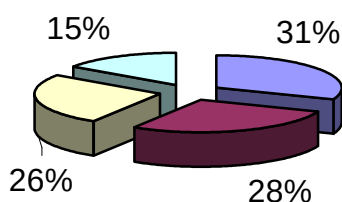
5.1.2 Rechazo

¿Qué cosas no te gustan de ti?

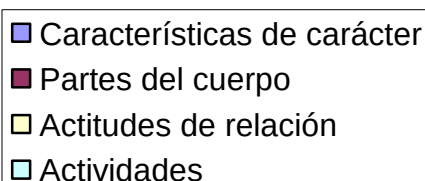
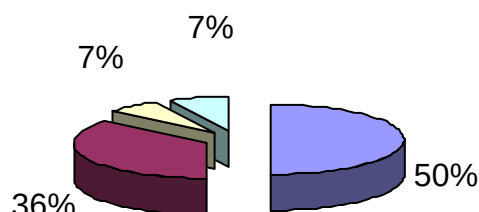
Elena	Mi manera de ser con los demás. Mi carácter y mis piernas.
Graciela	Ni mis pantorrillas ni mi nariz. No me gusta ser corajuda, presumida o creída, aunque trato de mejorarlo. Hay veces que no me doy cuenta cuando lo soy.
María	El ser tímida. No me gusta estar enferma ni sentir dolencias en mi cuerpo ni sentir cansancio. No me gusta vivir con personas que no me quieren. No me gusta mi físico.
Gladis	No me gusta de mí que soy muy enojona. Soy una persona muy pero muy sentida y de muy poco ambiente y casi no tengo contacto con mis compañeras.
Lili	Lo que no me gusta de mí es que dejo todo al último, no soy muy organizada en mis cosas, dejo la tarea hasta el último.
Vero	Que soy corajuda, impaciente, renegona y gritona.
Laura	Que soy muy enojona.
Mercedes	Es mi color de piel, ni tampoco mi carácter porque soy un poco corajuda y también lo que no me gusta de mí es que a la gente que yo quiero no sé decírselo o demostrárselo.
Olivia	Mi cara y mi cabeza.
Vane	No me gusta ser enojona, soy necia, mentirosa y a veces me siento hipócrita con los demás porque les doy consejos que ni yo los llevo en práctica. A veces me gusta burlarme de la gente y me doy cuenta de lo que hago y aún así lo sigo diciendo. Yo soy una persona indecisa cuando tengo que tomar una decisión lo pienso 100 veces y ni ahí me convengo de lo correcto o no. No me gusta enojarme porque pierdo el control de mi lengua y después que se me pasa el coraje me arrepiento de lo que digo y no pido perdón porque soy orgullosa y egoísta.
Ana	Andar sucia.
Gaby	Lo que no me gusta de mí es el abdomen, porque estoy gordita.
Sara	Lo que no me gusta de mí es mi carácter porque soy muy corajuda. De cualquier cosa me altero mucho.
Nancy	Los egos que me invaden a veces como son el sentimiento de ser posesiva, mandona y celosa. La autocompasión. El sobrepeso que tengo.
Marcela	De mí no me gusta de lo físico de mi cuerpo porque estoy muy ancha de arriba y muy delgada de la cintura para abajo y eso me mortifica mucho. También no me gusta que soy muy celosa, me da miedo serlo porque sé que yo misma me hago daño y quiero que me ayuden a cambiar.

Al globalizar la información de lo que les gusta o aceptan y de lo que no les gusta o no aceptan se puede observar los siguientes resultados:

Me gusta de mí:



No me gusta de mí:



En estas gráficas se da cuenta que en caso de las cosas que aceptan o les gusta de sí mismas reportan un mayor

porcentaje en su manera de ser, en su cuerpo y en porcentaje menor en la forma en que se relacionan con los demás así como en las actividades que realizan. En la gráfica de lo que no les gusta o aceptan es notoriamente mayor el porcentaje de las características de su carácter y de su cuerpo. En un porcentaje marcadamente menor se encuentra las actitudes de relación y las actividades que realizan. De acuerdo a los datos de la gráfica se puede afirmar que aceptan de sí mismas las características de su carácter que están relacionadas con las que han aprendido que son “actitudes buenas” como ser responsables, caritativas, generosas, sinceras, tenaces, cariñosas entre otras y rechazan las que consideran socialmente negativas como son ser corajudas, presumidas, creídas, sentidas, renegonas, gritonas, indecisas, posesivas, celosas, entre otras. Podemos afirmar que en estas cualidades se viven polarizadas entre lo que es correcto y no, y en la medida que se familiaricen más con ellas podrán también autovalorarse y lograr una mayor integración.

5.1.3 Logros

¿Cuál ha sido el mayor logro de tu vida?

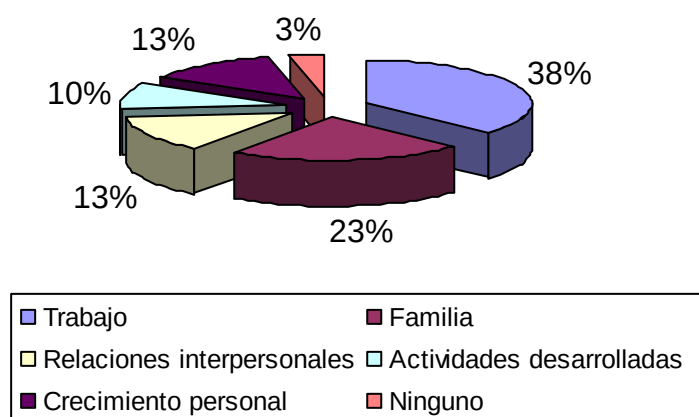
Elena	Estar trabajando en el invernadero. Seguir adelante. Poder hacer bien mi trabajo porque es difícil entrar.
Graciela	Tener una computadora y saber moverme; tener un cuarto para mi sola y saber valerme por mi misma y mi trabajo. No depender tanto de mis padres. El tener verdaderas amigas.
María	No contestó.
Gladis	Yo antes estaba gorda, me sentí mal conmigo misma y me pregunté tienes que adelgazar y tienes que lograrlo y ahora que lo logre estoy feliz conmigo misma.
Lili	Mi mayor logro en la vida ha sido tener una familia. Ya tengo a mis hijos y a mi esposo. Me la llevo bien con él.
Vero	Fue haber sido buena hija con mis padres, haberme casado y tener mis hijos; un esposo muy bueno porque fui buena esposa, así me considero.
Laura	El mayor logro que he tenido no ha sido en toda la vida pero considero que ha sido el trabajo que ahora tengo porque anteriormente tenía otro en el cual no me iba bien económicamente.
Mercedes	El estar trabajando aquí en el invernadero y seguir adelante con mi trabajo. Lo considero así porque siempre había querido un trabajo así y eso para mí es mi mayor logro.
Olivia	En primer lugar el ser madre porque me siento muy contenta de tener hijos. Estar trabajando en lo que sea a mi me gusta y porque me siento útil a mi edad.
Vane	No tengo ninguno en especial.
Ana	Trabajar.
Gaby	Mi mayor logro en la vida ha sido poder entrar a mi trabajo porque tenía tantas ganas de entraren la empresa.
Sara	Salir adelante y superarme en todo y yo considero que es lo mejor de toda mi vida.
Nancy	El haberme podido demostrar que puedo enfrentar muchos retos y cambios sin miedo ni indecisión. El haberme conocido a través de la gnosis para identificar todas las cosas negativas y trabajar en ella para transmutarlas. El estar ahora segura de poder llevar una relación de pareja. Poder haber comprado un auto nuevo y desempeñar mi trabajo con éxito y trabajar en lo que me gusta.
Marcela	Mi mayor logro fue que me dejaran trabajar mis papás porque a ellos no les gustaba la idea de que yo trabajara pero lo conseguí y ahora siento que ya conozco más gente, que tengo más amistades porque antes no tenía casi nada de comunicación con la gente y todo me asustaba y creo que por eso me siento insegura de mi misma.

5.1.4 Deseos

¿Cuál es el mayor deseo que tienes?

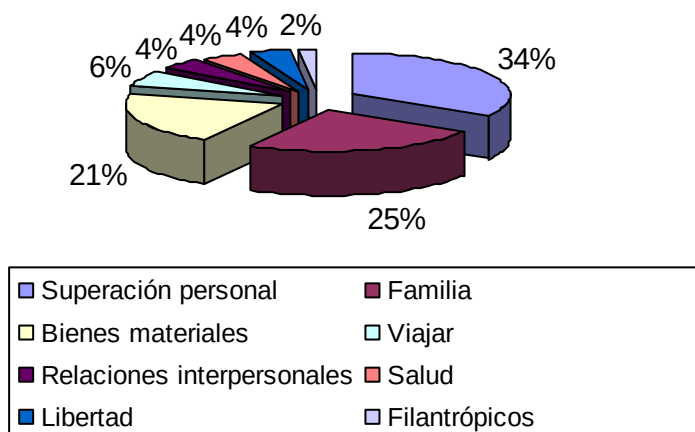
Elena	Cambiar mi manera de ser, sentirme segura de mí, perder el miedo, ser alegre y de ambiente y que mi familia siempre este unida y bien de salud.
Graciela	Tener un auto para mí solita, eso sería como tener la libertad y encontrar el verdadero amor y cariño.
María	Quisiera tener una casa para tenerla bonita, a mi gusto, para poder decir esta es mi casa y sentir que tengo algo mío.
Gladis	Que toda mi familia estemos muy unidos, que mis hijos sean estudiosos. Poder comprarme una casa para darle una mejor vida a mis hijos y deseo tanto una recámara. Cambiar físicamente.
Lili	Mi mayor deseo es ver a mis hijos bien preparados con una carrera de estudios y con un buen trabajo y una ilusión muy grande que tengo es hacer un viaje con mi esposo a un lugar tranquilo y bonito.
Vero	Seguir siendo buena madre con mis hijos y darles buen ejemplo.
Laura	Llegar a casarme bien, formar una familia; deseo también poder comprar un carro, lo cual es un deseo que puede llegar. Después de ese deseo material vienen más así que ese no es mi mayor deseo. Pasearme y conocer más lugares.
Mercedes	Es que yo sepa demostrar mis sentimientos, segura de mi misma y de saber lo que yo quiero y que toda mi familia y a toda la gente que yo quiero siempre esté unida. Mi mayor deseo es que no haya tantos ancianos y niños sufriendo en las calles.
Olivia	Estudiar la primaria. Aprender más de lo que ya sé. Quiero ser más útil en la vida y superarme.
Vane	Deseo comprar mi coche que tanto he querido. Desearía más libertad de parte de mis papás, que no me vigilen tanto y que no sean tan escandalosos. Deseo ser feliz y vivir por mucho tiempo más. Deseo ponerme un arete en la ceja. Lo deseo con toda mi alma. Los deseos nunca van a acabar porque los deseos son como los sueños.
Ana	Comprar un carro y superarme y que toda mi familia estemos unidos y felices.. También con mis amigos y maestras y mis patrones de trabajo y me gustaría convivir con ellos; Algún día platicar, pero yo sé que soy muy pobre y a lo mejor nunca lo haré pero me gustaría que alguno de ellos platicara conmigo. También quiero seguir trabajando para comprar un terreno porque mi casa está chiquita y poder hacer una casita.
Gaby	Tener mi propia casa, que sea mía, ese es mi mayor deseo.
Sara	Tener mucha salud y muchos amigos y también tener un carro y la amistad de todas las personas que nos rodean.
Nancy	Transmutar mis defectos o por lo menos dominarlos. Vivir feliz y satisfecha conmigo misma. Concebir mi relación de pareja amorosa y armoniosa por todo el tiempo que sea posible. Adquirir una casa en Zapopan y realizar un crucero en el Caribe.
Marcela	Mi mayor deseo es que mi familia siempre este unida y claro que yo también pueda formar una familia. También mi mayor deseo es cambiar, sentirme más segura de mi misma y superar lo que siento de mi cuerpo y aceptarme tal cómo soy.

Logros:



de sentirse útiles y de ser independientes. El siguiente rango en importancia corresponde a tener una familia, una pareja e hijos y se relaciona con su necesidad de afecto y pertenencia. Los rangos que continúan en orden decreciente son tener amigos y buenas relaciones interpersonales, lograr metas que se han propuesto, incrementar su crecimiento personal; una participante reportó que no tenía ningún logro significativo que se reconociera.

Deseos:



En esta gráfica se da cuenta que el porcentaje más alto de deseos reportados por las participantes del taller está relacionado a lograr metas de superación personal tales como ser más seguras, aprender a demostrar los sentimientos, identificar que es lo que quieren, entre otros.

El segundo rango en importancia está relacionado con el bienestar familiar o el deseo de tener una familia propia. El Tercer porcentaje

significativo está relacionado con adquirir bienes materiales como una casa, un auto, un terreno, etc. En menor porcentaje siguen los rubros de viajar, mejorar su vida interpersonal, ser libres y ayudar a los demás. Los deseos están ampliamente relacionados con las necesidades, con los valores y expectativas que tienen las personas en su vida.

5.2 Juegos y dinámicas

Muchas participantes de este grupo se dieron oportunidad de jugar otra vez como en su infancia y fue una experiencia gratificante que les permitió relacionarse con soltura y alegría. También con frecuencia el humor sirvió para construir en el grupo; en ocasiones también fue utilizado como distractor y en otras distendió situaciones tensas. La risa también fue utilizada como distensador colectivo. El humorismo creativo de este grupo hizo fluir mejor las dinámicas, relajó y animó a la participación. En la siguiente evidencia se da cuenta de esto:

▪ ANA: *Muy a gusto. Casi me duermo.* [El grupo ríe]. (Sesión 1, página 9, renglón 341).

▪ LUPITA: *Cuando yo me siento enamorada siento como mariposas en el estómago.* [El grupo ríe.]

LILI: *Ahora que lo dices..., yo estaba pensando lo mismo, que yo cuando estoy enamorada siento mariposas en la panza, pero no me animaba a decirlo.* (Sesión 1, página 6, renglón 210-212).

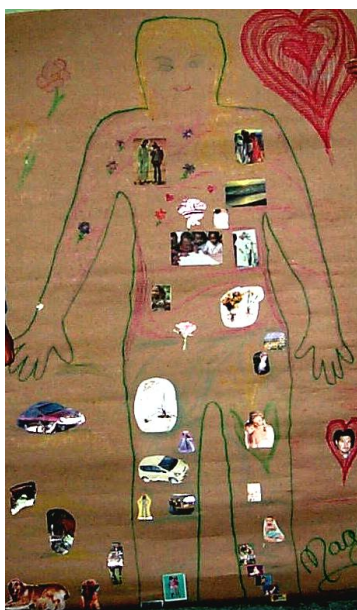
El grupo se ríe y reciben con gusto la aportación de Lupita, parece que al reírse se distienden y que les dio gusto escuchar el comentario de Lupita. Lili descubre que Lupita dijo exactamente lo mismo que ella quería expresar y no se animaba a decir.

Este hecho da el sentido de universalidad donde hay coincidencia en una sensación corporal relacionada a un sentimiento.

5.3 El collage

Esta actividad se realizó durante todo el proceso del taller y su objetivo fue que las participantes pudieran plasmar lo que eran y su experiencia a partir de la expresión creativa con la acción de recortar y pegar, buscando aquellas imágenes que eran significativas para ellas. Para muchas fue una actividad con la que no estaban familiarizadas, lo que ocasionó diferentes sensaciones, a veces de disgusto y a veces de placer dependiendo de su experiencia ante el acto de la creación.

A continuación se presenta el reporte de cada participante de esta actividad para observarlas desde un plano simbólico donde también reflejan quiénes y cómo son:



María

MARÍA: A mí me dio mucho trabajo hacerlo, no encontraba muchos recortes que me gustaran mucho, pero así lo que a mí me gustaba, y no le puse nombre porque no le hallé que ponerle, no supe que ponerle de nombre. Así yo no sentía muy agradable de hacer el collage, no sé porque, me costaba trabajo, me costaba mucho pero sí se me hizo un poco divertido hacerlo, no sentía que yo estuviera expresando algo...

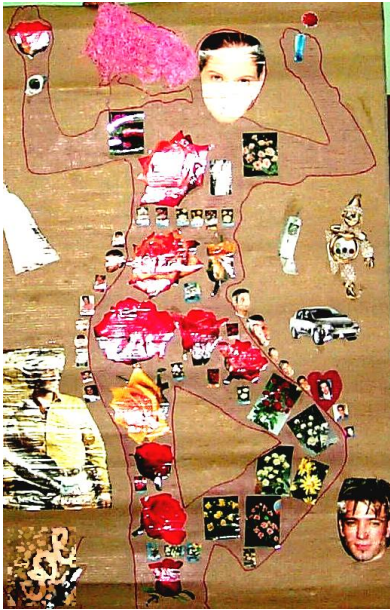
FAI: ¿Y los recortes que pusiste tienen algo que ver contigo?

MARÍA: Sí, sí un poco, por ejemplo, aquí donde está este joven, a mí me gusta mucho ir al templo a ayudar a los demás y compartir la palabra de Dios, hacer catequesis y apostolados y donde están los niños se me figuraba como unos niños de un rancho, que había muchos niños morenitos que se acercaban a estudiar, sí un poquito despeinados y se me figuraban a estos

niños; éste también se me figura como una persona misionera y que ayuda a las personas y el Papa que también lo quiero mucho y también me gustan mucho los niños, las caricaturas y los perros y los caballos y los ...[No se entiende] Y este corazón, y éste se me hizo guapo y dije: "le voy a poner un corazón."

FAI: ¿Y cómo sientes verte ahora con el collage terminado, plasmado, que sientes al haberlo hecho?

MARÍA: No sé, [Lo mira. Risas]. (Sesión 12, páginas 2 y 3, renglones 57-90).



Graciela

GRACIELA: *El carro lo puse aquí porque en la clase que vimos “quiero y necesito”, yo quiero un carro y necesito un carro; las flores, porque trabajo en flores y me gustan las flores, los muchachos estos que puse aquí, porque sí, porque me gustan los muchachos; esto es porque me encanta mi favorito, el Papa es porque lo quiero mucho, ¿Qué más? Pregúntenme... El peinado es porque me gusta llevar el pelo suelto, el celular es porque me gustaría tener un celular. Este monito es porque me gustó, se me hizo curioso y lo puse.*

FAI: *¿Cómo te sentiste Graciela al hacer el collage?*

GRACIELA: *¿Cómo me sentí? Pues muy bien, me gusto cómo quedó, la figura y sí me gustaba ponerle cosas y a veces no hallaba pero sí, ya al último como que me enfadaba pero sí me gustaba ponerle.*

FAG: *A mi cuando te veía trabajar en tu collage Graciela un poco... y sí puedo entender que pusiste tus deseos, y que representa tu religión pero a mi lo que me impacto de tu collage es el día que trajiste*

todos los recortes de las flores... y cubriste tu cuerpo de flores, porque si te fijas esta invadido tu cuerpo de flores, ahorita qué es importante las flores para ti.

GRACIELA: *Es que a veces de tanto que trabajo en las flores hasta las sueño; las flores expresan mucho. También vas al campo y a mi me gusta mucho la naturaleza y me gustan mucho los árboles, me gusta mucho la frescura que se siente en el campo, las flores también; como que un ramo de flores en tu casa, sientes la frescura de tu hogar, sientes que el ambiente es diferente, sientes más bonito y cómo que expresan algo distinto, no sólo las rosas sino cualquier tipo de flor.*

FAG: *¿Y cómo ves tu collage?*

GRACIELA: *Muy bonito. (Sesión 12, páginas 5 y 6, renglones 199-245).*

VANE: Pues es evidente que no hallé muchas cosas que ponerle, no hallé ni que ponerle.

FAI: No hallaste que ponerle pero yo veo muchas cosas, a ver...

VANE: Pues sí

FAI: Pues yo veo muchas cosas, a ver cuéntanos

VANE: Pues esto porque... y el perro se me hizo chido, también me gustaría tener un perro, y lo de abajo también algo así como una situación que me gustó.

FAI: Y después lo dibujaste y los pintaste. Tiene muchas cosas hechas por ti, por tu mano, sí tiene muchas cosas, no tiene muchos recortes pero tiene muchas cosas que tú dibujaste, de tu creatividad, de tu mundo interior, entonces pláticanos ¿Qué dibujaste?, ¿cómo te vestiste?

VANE: Pues nomás me pinte por pintarme porque tampoco me gustaba mucho.

FAI: Ajá, no te gustaba mucho, ¿te aburría?

VANE: Pues como que no. No me gusto mucho pintarme ni dibujarme.

FAI: ¿Y te gusta dibujar?

VANE: Sí.

FAI: Se nota porque dibujas bien.

VANE: Sí me gusta mucho dibujar.

FAI: ¿Y esas estrellas?, ¿son estrellas?

VANE: Sí, nada más por ponérselas.

FAI: Sí y te dibujaste con ojos grandes [risas], sí, tu dibujo está muy padre, por eso cuando dices que no tienes, yo digo que tienes mucho, hasta nombre le pusiste ¿no? ¿Qué quiere decir?

VANE: Es el nombre de mi correo, pero sí se me hizo chido ese nombre.

FAI: ¿Y porqué elegiste ese nombre para tu correo?

VANE: No sé, me gusto ese.

FAI: Esta bien padre tu collage, ven a verlo de acá, obsérvalo de aquí para que lo veas, porque no es lo mismo verlo en el piso que verlo parado. ¿No? Se ve bien padre ¿No?

VANE: Sí. (Sesión 12, páginas 8-10, renglones 311-367).



Vane

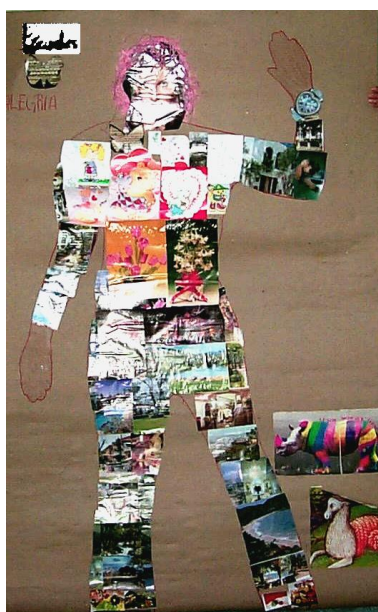
LILI: Puse todo, haz de cuenta que muchas decían que batallaban para encontrar, y yo no. Yo sí encontraba todo lo que estaba pegando pero yo siempre los pegaba pensando que a mí me gusta vivir todos esos momentos y yo por eso yo le puse este nombre porque todos son momentos inolvidables, o sea una parte yo los he vivido y se me hacen muy bonitos y, por ejemplos estos y esos son lugares que se me antojan para estar ahí, son puras cosas de esas.

FAI: ¿Cómo te sentiste al hacer el collage?

LILI: A mí me gusto mucho. Yo pensé que se me hizo muy bien y yo no batallé para hacerlo porque yo siempre, como a mí gustaba recortar, eso pues, yo eso pegaba, pero a mí sí me gusto todo; yo no dije le voy a pegar nomás por nomás sino que eran cosas que a mí me gustaban, sí me gusto todo lo que pegué. Sí me gusto bien mucho. [Sesión 12, página 12, renglones 450-466].



Lili



Laura

LAURA: Yo le puse estos paisajes porque me gusta todo lo del paisaje así como el campo, el agua y luego aquí le puse así como el mar porque nada más una vez he ido y me gustó mucho y quiero volver a ir y flores porque me gusta y porque en eso trabajo, y esto porque soy Capricornio, y eso porque me gustó por los colores, y estos ositos porque me gustan los ositos, estas casas porque sí me gustaría tener otra casa, pero más grande, ya.

FAI: Laura ¿A ti te gustó hacer el collage?

LAURA: Sí, es lo que me gustaba más el collage, aunque a veces no hallaba que pegar de las revistas, me gustó porque a mí me gusta pegar como así y casi en las revistas no encontraba paisajes o cosas y no encontraba nada más puros artistas y no me gustaba a mí, pero sí me gustó hacer el collage. [Sesión 12, página 16, renglones 607-622].

MERCEDES: Pregúntenme
 FAG: ¿Por qué decidiste ponerle estrellas?
 MERCEDES: Porque se ve más bonito.
 Los niños estos porque me gustan, éste porque
 Me gusta cómo canta.
 FAI: ¿Te gustó la experiencia del collage?
 MERCEDES: Sí.
 (Sesión 12, página 19, renglones 717-729).



Mercedes



Vero

VERO: A mi me paso también que yo no tengo mucha creatividad, aunque en mi casa tenga dos pintoras, yo no tengo ni la mínima, toda mi vida ha sido trabajar y trabajar y no tengo muchas facilidades para hacer las cosas. Pero aquí se fijan la mayoría son los bebés, le puse algunas parejas, la familia pues, relacionado con la familia, porque es el centro de todo, es así, la familia: a lo mejor en mi de esta cosa ahora más lo relaciono con mucha tristeza por mi bebé, pero mucho vacío, yo no encontraba ni que ponerle ahí, desde el momento que vi ahí ese mono pues dije: "yo no sé que vamos a hacer." No es que no estuviera de acuerdo, sino que a mi no me gusta ver mis fotos y no me gusta retratarme; ósea a mí como que no es muy agradable, y más no sabía que ponerle al principio. Sí iba viviendo las charlas que nos iban dando, yo quería expresar pero eso lo pensé cuando había pegado cosas y había pintado, más bien con letras, en los momentos que hemos estado haciendo las sesiones; para mi siento que me haya salido mejor, pero esto de hecho, todo este papeleo, lo pegué hace 8 días porque yo no hallaba que pegarle y yo siempre soñé con tener mi pareja y mi familia grande, no se dio, y se me hizo muy padre ese y se lo puse.

FAI: ¿Cuándo lo hacías en el momento te sentías bien haciéndolo?

VERO: No, sí, sí quería expresar todo lo que yo sentía.

(Sesión 12, páginas 20 y 21, renglones 792-825).

OLIVIA: Por mi cara, la pegué así juvenil porque alguna vez fui joven y porque admiro la juventud, me gusta. Pos sí, yo miro a las muchachas y las admiro a todas, me gusta mucho la juventud. Y los animales me gustan mucho, toda clase de animales y éste es mi signo, Leo, pero esta muy feo. [Risas]. Las flores también me gustan y me gusta mi trabajo: de todos los trabajos que he tenido es el que más me ha gustado. ¿Y que más?, de todo los animalitos, así como de peluche me gusta todo lo tierno, los ositos y así las curiosidades.

FAG: ¿Hay algún recorte de los que tienes aquí que los relaciones con algún tema de los que vimos en el curso?

OLIVIA: No, nunca pensé en eso en relacionarlos o en el tema. ¿Qué más? Ahora pregúntenme.

FAI: ¿Te gustó hacer el collage?

OLIVIA: Sí eso me gusto mucho, me gusto mucho verlo aunque también a veces no encontraba que pegarle por eso me traje este arroz [Risas]. (Sesión 12, página 24, renglones 924-938).



Olivia



Ana

ANA: Yo me puse un reloj porque me gustan los relojes chiquitos, y luego la ropa que me puse aquí [risas] y me puse un collar, ese no me gusta pero para que se viera bien bonita la muchacha [risas] y luego me puse freno en los dientes, trae un freno aquí, trae aretes, lentes. Yo puse muchos carros porque siempre me ha gustado tener un carro y todavía no lo he tenido pero sí quiero yo tener un carro y puse de muchos para ver cual me llega [risas], sí le puse hasta acá y todo, si ven acá hay más carros que otra cosa, porque nada más aquí están cinco, y un bebé aquí chiquito, mucha fruta, zapatos, ropa, y más relojes. Y unas televisiones y unos zapatos, puse todo el... ahí. Y dicen que el bebé debajo del brazo trae su torta, mire aquí, un montón de dinero, verdad [risas], y luego un bebé aquí mire, otro bebe chiquito, ah, le puse el pelo porque una vez me gustó tener mi pelo chino chino, ¡chino! y me lo enchine y no me gustó, me enchine bien chino, y ay dice mi viejo: "mira nomás, parece que estoy durmiendo con mi

suegro." Es que me lo cortaron bien cortito y se pegó aquí el chino en la cabeza; y dice mi viejo: "parece que estoy durmiendo con mi suegro." [Risas]. Y sí me gusta chino pero largo, así quebradito, pero esa vez me lo dejaron de plano bien pegadito, y dice mi viejo: "parece que estoy durmiendo con mi suegro, mira nomás", y ya no me lo he vuelto a enchinar. Y pos ya, ya, ah, luego este muchacho ¿o es muchacha?, no sé que es; es una mujer. Se me hizo muy bonita

con su flor ahí, le puse uñas, porque me acordé que mi suegra siempre cuando alguien se pinta las uñas dice: “esa por no lavarse bien las uñas”, y me acordé... Porque siempre me ha gustado subirme a mí a caballo, no tengo y sí me ha gustado, cuando estaba chiquilla sí me montaba mucho a las burras [risas], me subía y me gustaba pero ya ahorita de grande no tengo más que las patas para caminar.

FAI: ¿Y te gustó hacer el collage Ana?

ANA: Sí me gustó bien mucho, sobretodo para ponerle carritos. ... Pos esto se usa son brassieres, calzones, son pura ropa interior. Éste es un guante nomás del otro lado no, ah sí los dos... (Sesión 12, páginas 27 y 28, renglones 1050-1091).



Sara

SARA: A mí me dio mucha flojera hacer eso, no me gustó, por eso le puse todo esto.

FAI: ¿Qué le pusiste Sara?

SARA: Le puse muchos muchachos guapos, unos ojos así medios feos, la boca, me gusta mucho los paisajes esos donde hay rocas, me gusta mucho.

FAI: ¿No te gusto hacerlo entonces?, y ¿Cuándo lo hacías que sentías?

SARA: Me aburría mucho, me gusta dibujar y no así.

FAI: ¿No se te ocurrió dibujar en lugar de pegar?

SARA: Como que no me concentraba.

(Sesión 12, páginas 29 y 30, renglones 1141-1159).

GLADIS: Pues éste porque éste es mi signo; un girasol porque me gusta mucho, ¿qué otra cosa?, el árbol se me hizo bonito y me gustan los árboles, pero de un árbol que no den animales porque si me da mucho miedo los árboles porque dan gusanos [risas]. Ese muchacho pos no. [Risas]. Este perro porque yo tengo un perro como éste, lo quise bien mucho, se me hizo bien bonito y cuando vi éste lo recorté porque me recordó al perro que yo tenía; y un carro porque yo quisiera tener un carro bonito [risas]. Las estrellas porque me gusta ver las estrellas en la noche... porque yo quería ir al viaje pero no pude ir. [Risas]. Mi cara... [Risas]. A mí me gustan estos, por eso los puse ahí.



Gladis

El niño porque se me hizo bonito y a veces me da tentación de un niño, de un bebé [risas], ah y éste porque me gusta, lo más importante, y éste también canta bonito; zapatos, la pierna esta porque Doña Gaby no me la dibujó bien. [Risas].

FAI: ¿Qué sentiste al hacer el collage, te gustó?

GLADIS Me divertí mucho, en estarlo haciendo, en cortar dibujitos, pegarlos, yo sentía a la hora, realmente me sentía como si yo fuera una niña de kinder que andaba jugando; ya después como que no me gusto mucho porque no hallaba que cosa ponerle, no me gustaban algunas cosas, pero sí me seguí sintiendo a gusto.

FAI: ¿Qué te parece tu collage?

GLADIS: A mi me gustó bien mucho mi collage, me gustó bien mucho y se me hizo el mejor [Risas]. Lo que no me gustó es que no pegó bien pero todo lo demás me gustó. Muy bonito. (Sesión 12, página 32, renglones 1248-1265).



MARCELA: Yo aquí, éste es mi horóscopo, este muchacho, lo pegué... pero me gusto... y la cara esta la pegué porque me gustó ese rostro. Y esta pareja la pegue porque [no se entiende] y éste me trajo recuerdo de cuando [no se entiende] , el paisaje se me hizo bien chido.

FAG: ¿Te gustó hacer el collage?

MARCELA: Al principio sí me pareció que iba a estar padre pero ya después se me hizo bien aburrido. (Sesión 12, páginas 36 y 37, renglones 1430-1443).

Marcela

GABY: *Pos mi collage, pues puse toda esta alimentación porque quiero estar a dieta, [risas] pero no puedo. Y ese me gusta porque es bien chillón en la televisión, me gusta, de éste quiero uno, no lo tengo pero lo tengo que tener. Las flores me gustan porque en tiempo de la primavera hay mucha flor en el campo; el carro, pues yo tengo ganas de un carro y el pelo me lo puse así porque así me gusta y el corazón porque tengo mucho corazón.*

FAI: *¿Te gustó hacer el collage?*

GABY: *Sí me agradó mucho pero no hallaba que poner, casi no hallaba que recortar.*

FAI *Pues yo veo bastantes cosas, como que algunas encontraste.*

GABY: *Sí, algunas.*

FAG: *Me llama la atención también las estrellitas que le pusiste al collage.*

¿Qué significan para ti esas estrellas?

GABY: *Esas estrellas, significa para mí, es que yo cuando estaba chica y estaba en la escuela, estaba más chica, sí sabia leer un poquito y ahora de grande se me olvido, entonces a mi me pegaban estrellitas, ¿verdad?, ya sea en el cuaderno y en la frente, me las ganaba y yo me iba bien gustosa, con estrellitas llegaba a la casa, y ya ahí le decía a mi papá y ya el me abraza y me besaba y yo estaba contenta porque me había ganado mi estrellita, y ya andaba bien contenta y jugaba, eih, por eso, me recordó eso. (Sesión 12, páginas 34 y 35, renglones 1349-1368).*

No se presenta el collage de Gaby porque el día que se tomaron las fotos no asistió al taller.

En la presentación del collage cada participante lo hizo frente al grupo y exhibiendo su obra. Esto se realizó el último día en el cierre y evaluación del curso. Al finalizar cada participante se llevó su creación a su casa. Fue importante para ellas realizar durante estas doce sesiones una obra, que hicieron con sus manos y se permitieron tener una actividad que no esta dentro de su cotidianidad. Se observa que un gran número de las participantes reporta que fue una actividad que les agradó al principio y al final les resultó más compleja o aburrida porque no encontraban que pegar. Aparte del reto que lleva el desarrollar una actividad de larga duración, con método y disciplina es probable que también haya influido la dificultad que provoca estar recreando su propia imagen.

5.4 Autoevaluación y diagnóstico de las participantes.

Al finalizar el taller se procedió a aplicar una serie de preguntas para que las participantes pudieran conceptuar su experiencia y apropiarse de la ampliación de su propio autoconocimiento. Para esto se indagó sobre sus logros y aprendizajes así como de las dificultades y actividades que no fueron de su agrado. También se indagó acerca de cómo se sintieron en relación con las facilitadoras.

Las preguntas efectuadas fueron:

- 1) ¿Qué aprendiste en este taller?
- 2) ¿Cuáles fueron tus logros?
- 3) ¿Qué te costó más trabajo?
- 4) ¿Qué te gustó y qué no te gustó?
- 5) ¿Cómo te sentiste con las facilitadoras?

A continuación se presentan las respuestas de las participantes a estas preguntas en el orden correspondiente:

➤ ELENA:

1) *En el curso aprendí mucho sobre mí. Aprendí a quererme como soy, a valorarme como persona, a valorar lo que hago; aprendí a conocer mis sentimientos, aprendí a saber lo importante que es cada parte de mi cuerpo; aprendí a no contarles a otras personas lo que platican o hacen mis compañeras. Esto último lo aprendí muy bien, me sirvió de lección y aprendí muchas otras cosas más.*

2) *Mis logros fueron aceptarme como soy, a no darle importancia a mis defectos y darme cuenta que soy una persona útil y que mi familia sí me valora. Me siento bien contenta conmigo misma. Ya siento que soy más alegre. Estoy mucho mejor.*

3) *Lo que me costo más trabajo fue jugar porque casi no me gusta jugar. Al principio no quería muy bien, pero ya después sí me gustó. Los juegos estaban padres pero a mi no me gusta mucho jugar.*

4) *Me gustó las sesiones, la dinámica de relajarnos, el collage. Lo que no me gustó fue hablar, expresar ante el grupo mis sentimientos. Sí me gusta escuchar lo que expresaban mis compañeras pero yo no me animé y por eso lo escribía en la libreta.*

5) *Me sentí muy a gusto de trabajar con las dos y fue bonito. Los primeros viernes me ponía nerviosa pero con los días se me fueron quitando.* (Cierre, Elena, página 3).

➤ GABY:

1) *Aprendí a llevarme bien con mis compañeras, aprendí un chorro de cosas que no sé explicar.*

4) *Me gustó, me gustó todo, menos lo de la tarea porque a mí me daba pena decirles a mis compañeras que me ayudaran con la tarea y por eso no las molestaba y cuando les decía no podían porque tenían que hacer lo de ellas y por eso no traje casi nada.*

5) *De ustedes, pues muy bien, me gustó a mí como estuvieron con nosotros, estuvo muy bien.* (Cierre, Gaby, página 3).

➤ ANA:

1) *Pues yo aprendí como pedir las cosas, por ejemplo sí quisiera ese cuaderno: “me puedes pasar ese cuaderno”, y no “me pasas eso o me das eso.” Y también aprendí lo que tiene uno en su cuerpo, porque yo antes me sentía que era un papelito, sentía que no tenía nada y pos ahora que estuvimos en las pláticas nos dijeron que sí, que tenemos muchas cosas en el cuerpo y luego como aprendí cómo se siente uno cuando esta enojado y cuando uno está contento.*

2) *Reconocer mi cuerpo y saberme controlar de mis enojos. Conocer, tener más amigos. Saber platicar en equipo.*

3) *Yo no hice la tarea, porque yo no sé leer y a veces alguien me hacían el favor de hacérmela.*

4) *Todo, todo me gustó. No hubo una cosa que no me gustara, todo me gustó.*

5) *También me gustó todo.* (Cierre, Ana, página 6).

➤ GLADIS:

1) Lo que yo aprendí en este curso es a conocer mis sentimientos, necesidades. Mis enojos, como convivir con las compañeras y conocí cómo tengo miedo y también aprendí a conocer mi cuerpo, para que sirve cada parte de el y también las experiencias en mi vida y muchas más.

2) Mis logros fueron tener más amistad con mis compañeras y ser más alegre y saber convivir con todas y también cómo es mejor compartir con mi familia.

3) Lo que me costó más trabajo fue la tarea porque no podía entender muchas cosas y eso fue lo que me molesto; no más no pude entender cómo pensar en escribir las palabras.

4) A mí me gustó muchísimo todo el curso; se me hizo tan divertido, pero lo que más me gustó fueron los juegos que Lupita e Isabel nos hicieron pero lo que no me gustó fue los juegos que hacían cuando se trataba de bailar porque yo no sé bailar y es por eso que no me gustó.

5) Mira yo me sentí muy contenta desde el primer día y hasta el final porque Lupita e Isabel son unas personas lindas, muy amables y en ningún momento nos trataron con diferencia, Las dos son muy comprensivas y tienen mucha paciencia. Bueno en pocas palabras les digo todo y las voy a extrañar. (Cierre, Gladis, página 27).

➤ LILI:

1) En el curso yo aprendí a valorarme más como persona y a todas las partes de mi cuerpo y a cuidarlas mejor y a manejar mejor los sentimientos, como las necesidades. Pues aprendí a conocer mi cuerpo, a ir sabiendo que cosas podemos hacer con cada parte, que todas las partes de nuestro cuerpo son muy importantes porque, cuando vimos las partes de cuerpo, se me hizo muy interesante porque como yo nunca me había puesto a pensar en que de las manos, primero que de tus pies, siente tus pies, ponte a pensar que has hecho con tus pies, hasta donde te han llevado y todo lo que he hecho, con mis manos, tan solo yo decía “con mis manos yo trabajo” y todo bien suave; yo aprendí también a que tengo que escuchar lo que el cuerpo te pide por ejemplo si te sientes cansada ya sea de un pie o que ocupas descansar, necesitas de hacerle caso a todo lo que el cuerpo te dice, eso del cuerpo y luego aparte aprendí a que haz de cuenta que yo en mi casa tengo la costumbre de que me hablan y no, sigo haciendo lo que estoy haciendo, hay veces pero como ando ocupada y siempre andan atrás de mí, que esto y lo otro hasta que se enfada y me dice “ya me enfadé de andar detrás de ti, parezco un trompo detrás de ti”, y vi que importante es de veras escuchar a la persona, que se sientan

escuchadas, aprender a escucharlas, estarlas viendo o así y a comunicarme mejor.

3) Me costó más trabajo hacer la tarea. No me daba tiempo de hacer tarea pero a mí sí me gustaba mucho... de escribir pero la verdad a veces no me daba tiempo y yo me sentía mal de no hacerla; yo pensaba "sí ellas se esfuerzan y hacen el esfuerzo de leer todo lo que escribimos y ponen atención uno a uno". Me sentía mal por eso pero no, sí me gustaba de decir: "¡Ay me dejaron tarea!" Así que no... No tenía tiempo.

4) Me gustó todo, disfrute todas las sesiones de relajamiento; me gustan todos los juegos y lo más importante, que lo que más me gustó es que estuvimos muy unidas todas. Lo que no me gustó era muy poquito tiempo el que teníamos.

5) Trabajé muy a gusto con Lupita e Isabel. Son muy buenas compañeras. Me gustó mucho, me siento como muy importante por saber que piensan de mí, muy importante que me sentí y me dio muchísimo gusto que me escribieran lo que me escribieron, se la enseñe a todas: "miren lo que me pusieron." Muy bien con ustedes, porque a pesar de que ustedes son unas personas estudiadas, ósea pues tiene mucha relación... no lo vieron a uno más abajo. (Cierre, Lili, página 22).

➤ **LAURA:**

1) Lo que yo aprendí es saber cómo comunicarme con las demás personas y a conocerme a mi misma.

2) Lo que logré fue tener paciencia en cuanto a un sentimiento que es el coraje y así logré saber el porqué de mi enojo y me controlo más.

3) Lo que me costó más trabajo fue identificar bien ese sentimiento.

4) Lo que me gustó mucho fue el collage. También los juegos y la convivencia con todas mis compañeras y maestras. Lo que no me gustó fue la tarea porque yo no puedo casi expresar lo que siento y me costaba un poco de trabajo hacerla.

5) Me gustaron mucho sus clases y la manera de expresarlas hacia nosotras y también que son muy atentas. (Cierre, Laura, página 9).

➤ **MARÍA:**

1) En las emociones, yo nunca me explicaba por ejemplo cuando tenía hambre, yo decía tengo hambre, pero nunca me había dicho tengo hambre o

que siento, o decir que siento cuando estoy enojada y ahora me pongo a pensar estoy enojada y ¿porqué?, y sí admitir que estoy enojada, o que estoy triste, sentir y admitir lo que estoy sintiendo. Darme cuenta, eso fue lo que aprendí.

2) Me siento mejor, me siento más tranquila, Lili si me había visto platicar así en grupos, y yo la primera vez que fuimos a esa plática yo sentía muchos nervios y esta segunda ya más tranquila y como que me salían más cosas; sí me ha servido mucho el curso, me siento así como que le tengo mucho miedo a la gente y ahora siento un poquito menos. Como confiando más.

3) ¿Lo que más me costo? No todo me gustó. No que me haya costado mucho, no, lo que menos me gustaba era el collage porque no hallaba que ponerle, pero que no me gustara, no.

5) A mí me gustó mucho las sesiones y a mí me gustaría que siguieran viniendo que siguieran viniendo todos los viernes, voy a extrañar los viernes, a las compañeras no, porque nos seguimos viendo ¿no? (Cierre, María, página 8).

➤ GRACIELA:

1) Creo que aprendí entre mucho y poco, porque aprendí a tomar en cuenta todas las partes del cuerpo, porque después de un día cansado y agitado debo de darme un tiempo para mí, para que cada una de las partes de mi cuerpo pueda tomar oxígeno y así relajarme y descansar. También aprendí que tengo necesidades básicas y fisiológicas; que tengo que cubrirlas y eso lleva un proceso y que por mi corta edad estoy todavía dentro de dicho proceso. Sé que cuando necesito es algo distinto al querer, que no es lo mismo yo necesito, que decir yo quiero; creo que al decir yo quiero estás imponiendo tu palabra y estás logrando algo. También sé que ahora debo pedir las cosas por su nombre y no decir palabras abstractas como “bien”, “eso”, etcétera. Entendí que mis sentimientos los expreso de distinta modo cada uno, como los principales que son: miedo, coraje, amor, tristeza, etc. Ahora sé que es normal que el coraje exista y que no debo de sentir mal por lo que lo tengo muy presente en mi vida.

2) Uno de mis logros fue expresarme mejor con las personas, poder entenderlas, y ser más amable. Que una persona no se conoce hasta que con el tiempo la tratas, que su apariencia o sus gestos no quieren decir nada. Creo que es posible que una persona cambie de dar un gesto agresivo a dar una sonrisa tierna y divertida.

4) Me gustó mucho cuando empezó y después se me hacía un poquito aburrido, no sé si por tanto calor que hacía pero me sentía así aflojonada como que no tenía ganas de hacer nada y apenas empezaba. No me gustaba

a mí sentirme así porque ustedes vienen con todo su entusiasmo a venírnos a decir los temas, y que aprendamos algo nuevo y a que aprendamos nosotros algo, y nosotros estamos así sin poner atención a lo que ustedes nos quieren decir, eso no me gustaba de mí. Lo que sí me gustaba era que juegos que me divertían mucho y pláticas que nos daban, temas que también estaban interesantes. (Cierre, Graciela, página16).

➤ **MERCEDES:**

- 1) Aprendí a controlar el enojo y a conocer más mis sentimientos.*
- 2) Yo creo que yo logré levantar mi autoestima.*
- 3) Lo que me costó más trabajo fue hacer la tarea y opinar.*
- 4) Lo que no me gustó fue hacer la tarea y lo que sí me gustó fue todo lo demás.*
- 5) Me sentí con Lupita e Isabel muy a gusto y contenta porque son unas personas muy buena onda. (Cierre, Mercedes, página 17).*

➤ **MARCELA:**

- 1) A aceptar mi cuerpo y a valorarme; también a decir lo que siento y aprendí a confiar en mí misma.*
- 2) Mi logro fue hablar en grupo y sacar todo lo que sentía.*
- 3) Las preguntas a veces no las entendía y no sabía ni cómo empezar a escribir.*
- 4) No me gustó el collage y la tarea pero de lo demás todo se me hizo bien padre. Fue una experiencia que nunca voy a olvidar.*
- 5) Me sentí muy a gusto con Lupita e Isabel porque son bien padres y sabían tratarnos bien, nos expresaban todo muy bien, todo me gustó de ellas. Su sencillez, son bien padres. (Cierre, Marcela, página 17).*

➤ **SARA:**

- 1) Aprendí muchas cosas, como relacionarme con las personas, con mis compañeras, y a dominar lo que es coraje y a expresar el sentimiento.*
- 2) Mis logros fue hacer más amigas.*

3) *Me costó más trabajo el collage.*

4) *Todo me gustó, pero más me gustó eso de la comunicación y el collage no.*

5) *De ustedes todo me gustó, cómo son. (Cierre, Sara, página 12).*

➤ **VANE:**

1) *Aprendí que todos en esta vida somos humanos, todos nos equivocamos y tenemos que darnos oportunidades, que no debemos desaprovechar. Como dicen por ahí: “es de sabios equivocarse.” Aprendí a conocerme más, a controlar mi enojo, el miedo, principalmente el enojo y me da mucho gusto el poder hacerlo. Aprendí a valorarme más como persona y a valorar a los demás de mi familia, a mis amigos, hermanos, etc. La verdad nunca me había preguntado ¿Qué es lo que me gusta o no me gusta de mí? ¿Que papel juego dentro de mi familia? Nada de eso, me saco de onda un poco porque nunca me había puesto pensar en eso. Aprendí cuál es la diferencia entre necesito y quiero. Eso fue muy especial para mí. Aprendí que es importante decir lo que sientes por las personas. Es muy bonito que te quieran y sepan que son queridos.*

2) *Logré levantar mi autoestima que para mí fue algo muy importante y especial. Logré que la relación con mis compañeras mejorara; me sentí en confianza, siento que las conozco mejor, me da mucho gusto haber entrado en este curso y poder terminarlo. Sería que sí me servía.*

3) *Creo que hacer el collage me costó mucho trabajo al principio, me preguntaba si nos iban a hacer un examen psicológico conforme fuera pegando los recortes, que sé yo, me preocupaba mucho por no pegar muchas cosas pero el colmo fue de que no encontraba nada chido para pegarle, nada me gustaba. Otra cosa que me costaba mucho trabajo eran algunos juegos, especialmente cuando se trataba de hacer como animal o imitar alguno. Se me hacía como si estuviera loca.*

4) *Todo me gusta mucho de este taller porque era libre de expresar lo que piensas, de tener la decisión de compartir o no, compartir las experiencias de cada una de nosotras, me gustó mucho el juego de cuando nos ataron un pañuelito en los ojos, me encantó ese juego. Es muy padre la experiencia de llevar a las personas a tocar las plantas, etc. y de que te lleven, aunque la mayoría del grupo no quiso compartir me bastó con las que lo hicieron y me da gusto por ellas de que hayan tomado la decisión de decir que sentían y lo que les pasó en la vida es muy padre y muy chido de su arte, tener el valor de decirlo.*

5) *Aaahhh pos me sentí muy a gusto, desde el principio del taller sentí mucha confianza de parte de ellas dos. Son dos personas muy lindas, muy amables, muy inteligentes. Son dos personas que admiro mucho, mis respetos para las dos. Las admiro por la capacidad de exponer un tema, la forma de desarrollarlo, la manera de transmitir el mensaje haciéndolo lo más posible entendible para que no hay confusiones de dar el ejemplo claro. Me di cuenta de que ellas traían programada toda la clase y a veces tenían que cambiar de planes, si no era porque se iba una compañera, a veces era porque no llegaba el grupo con muchos ánimos. Siempre trataban de hacer un poco divertida la clase, agradable. Y les doy las gracias a las dos por ponerme atención y por contestar a mis preguntas y por molestarse en leer mis apuntes. (Cierre, Vane, página 21).*

➤ **VERO:**

1) *Aprendí a un buen autoconocimiento propio cómo son las funciones de mi cuerpo, los sentimientos, saber cuándo se está enojado o alegre o con miedo, cómo se presentan los sentimientos o más bien cómo los identificamos y pues como tener un dialogo mejor, cómo llamar a las cosas por su nombre y cómo es necesario confesar los sentimientos, expresarlos sean como sean. También aprendí que nuestro cuerpo necesita descansar por medio del relajamiento, cómo sentir cada parte de mi cuerpo que son tan importantes.*

2) *Mis logros fueron que si yo necesito algo y yo lo quiero y puedo pues lo logro y pues saber si es una necesidad o un capricho porque sí hay mucha diferencia. También, entender cómo relacionarte contigo misma, sentimientos, cómo darte cuenta que hiciste, darte cuenta que existen un tipo de sentimiento que muchas veces no sabe uno cómo expresarlo y ahora siento que aprendí a sentirlos y también a expresarlos, porque hay esa necesidad de expresarlos. ¿Verdad?*

4) *No me gustó realizar el collage porque no se me facilita lo creativo. Todo me gustó desde el primer día hasta el último. Sólo no me gustó perder un día y perder mi entusiasmo por mi dolor tan profundo que todavía traigo.*

5) *Me sentí muy a gusto con las dos y aunque son muy diferentes cada una tiene un modo especial de ser con su carisma de enseñar y su atención para cada de nosotras, su paciencia y entrega. No todas tenemos esos carismas, eh... Bueno yo las siento mis amigas; Ojalá que nos volvamos a encontrar algún día o quizás en otro taller, ¿porqué no? Muchas gracias por escucharme y comprenderme. (Cierre, Vero, página 11).*

➤ OLIVIA:

1) Aprendí que los sentimientos los podemos manejar. Si pues, también me gustaron los temas de los sentimientos porque se da uno cuenta por ejemplo del coraje o por ejemplo que movimientos hace uno, también de cuando platicamos frente a frente y estar volteados no es lo mismo platicar así que platicar de frente, viéndose uno a los ojos.

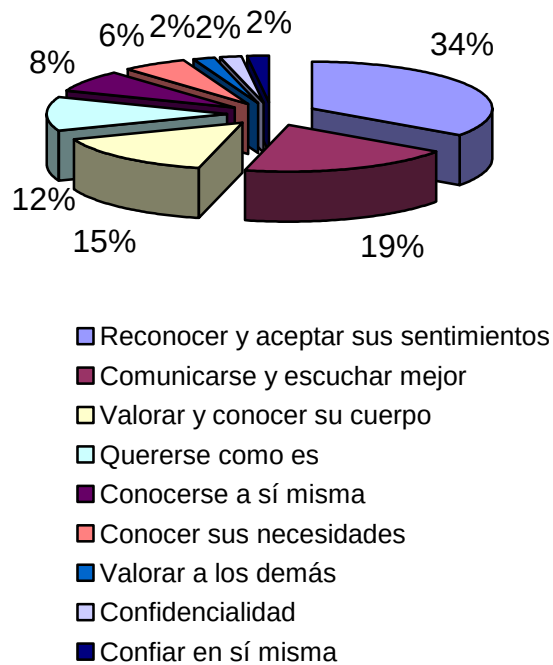
3) Me costó hablar y saber expresarme.

4) Yo creo que no hubo nada que no me haya gustado, todo me agrado a mi, a mi siempre me daba gusto pues, no sé si también no fui muy cumplida con la tarea pues hacia muy poquita y pos a todas no las terminé y sí me da pena, yo buscaba escribir más pero no tengo esa facilidad para estar escribe y escribe, en dos o tres palabras quería decirlo todo.

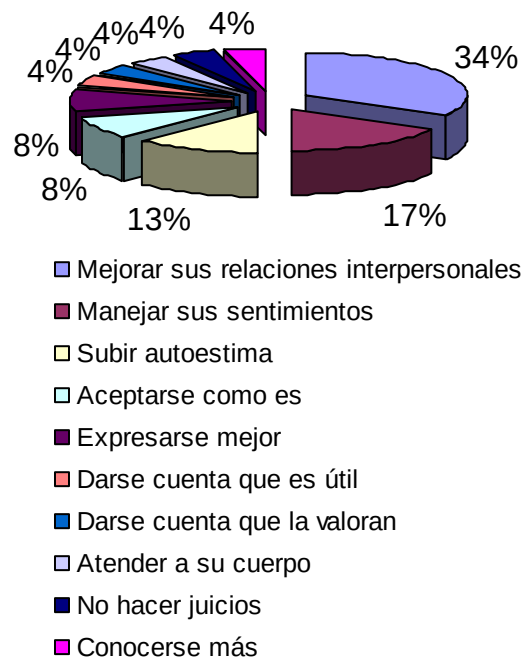
5) Me sentí muy a gusto y muy contenta trabajando con ustedes porque ustedes me hicieron sentir que sí se puede aprender muchas cosas y que todas somos iguales. No hubo nada que me haya desagradado, al contrario, me gusta su manera de ser, su manera de compartir con nosotros, todo se me hizo muy bonito, muy agradable. (Cierre, Olivia, página 16).

A continuación se presenta gráficamente la información sintetizada de estos reportes de las participantes en cuanto a su autoevaluación de la manera en que ampliaron su autoconocimiento al finalizar el taller.

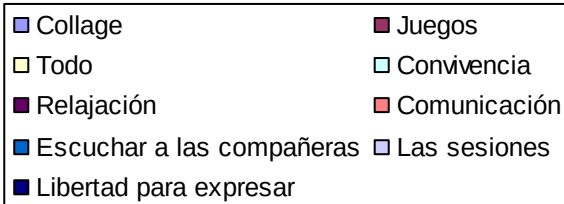
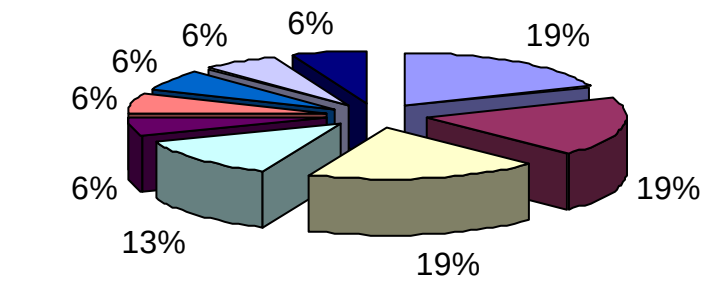
Aprendizajes:



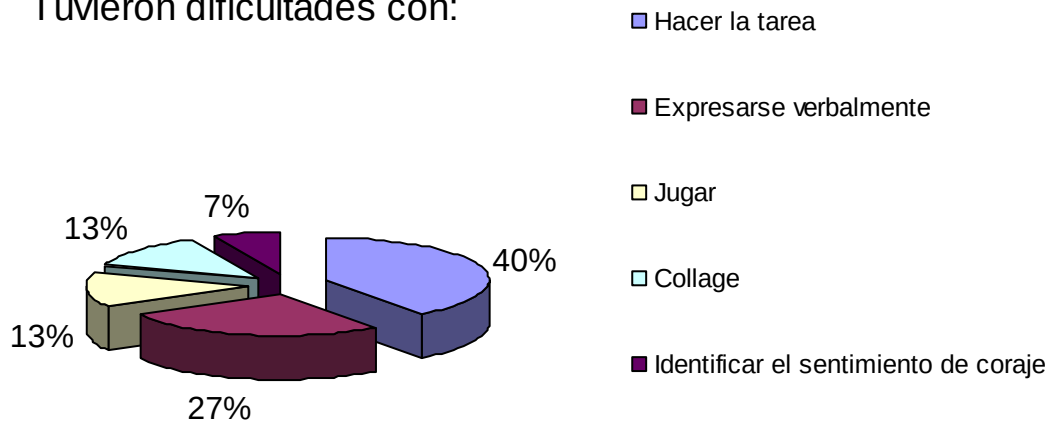
Logros:



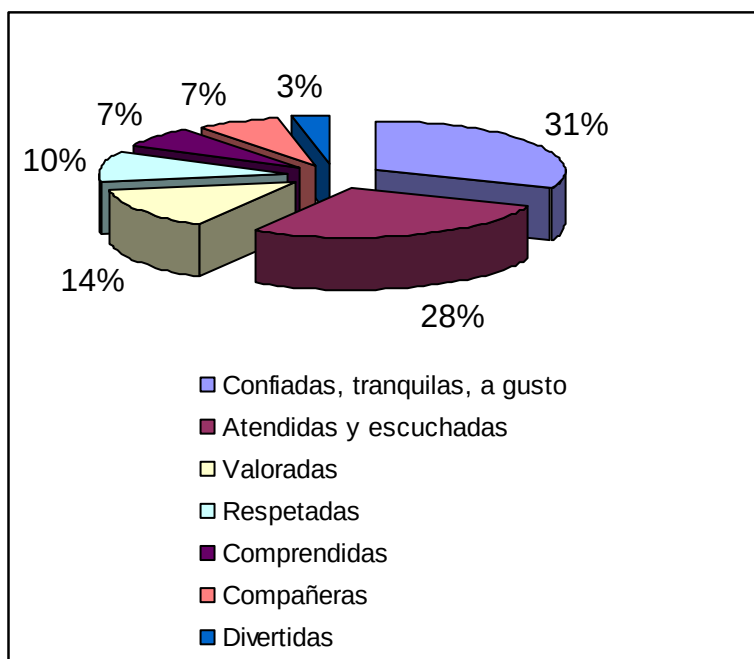
Les gustó:



Tuvieron dificultades con:



A continuación se presenta una gráfica donde se indica cómo se sintieron las participantes con relación a las facilitadoras durante las sesiones del taller:



En el siguiente capítulo se desarrolla el análisis de las actitudes facilitadoras, técnicas e intervenciones con las que se trabajó durante el taller.

Capítulo V

El análisis cualitativo de las actitudes y técnicas facilitadoras

Dentro del taller se utilizaron las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona, que Rogers (1999) menciona como indispensables para acompañar a las personas en su camino de crecimiento, con el objetivo de facilitar los procesos que se fueran presentando dentro del grupo.

Al realizar el análisis de los datos se categorizaron y subcategorizaron además de las básicas del Enfoque Centrado en la Persona, otro tipo de tratamientos que Rogers (1999) menciona como técnicas; También se encontraron otro tipo de actitudes y técnicas utilizadas por discípulos de Rogers, los cuáles a partir de su método complementaron y ampliaron el Enfoque Centrado en la Persona dentro del campo de la psicología humanista; finalmente se categorizaron otras intervenciones específicas en este trabajo que ayudaron completar el análisis de toda la información.

Las categorías y subcategorías encontrados fueron:

1 EMPATÍA

- 1.1 Empatía primaria
- 1.2 Empatía por sentimientos
- 1.3 Empatía al describir un proceso

2 CONGRUENCIA

3 ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

4 REFLEJO

5 CLARIFICACIÓN

6 AUTORREVELACIÓN DEL FACILITADOR

- 6.1 A partir de su propia experiencia explica teoría
- 6.2 Comparte experiencia en busca de similitudes
- 6.3 Como resultado de la congruencia

7 CONFRONTACIÓN

8 TRAER AL PRESENTE

9 CONCRETEZ

10 CONCEPTUAR

11 MODELA

12 PERSONALIZA

- 12.1 Experiencia
- 12.2 Encuentro

- 13 PROFUNDIZA
- 14 CONFIRMA
- 15 REENCUADRA

A continuación se presentan las actitudes encontradas con viñetas que nos permiten ejemplificar cada caso, comenzando por las básicas del método Enfoque Centrado en la Persona que son empatía, aceptación incondicional y congruencia.

ACTITUDES BÁSICAS DEL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA

1 EMPATÍA

La empatía se puede definir como la capacidad del terapeuta para captar con precisión los sentimientos y significados personales que experimenta la persona y la manera de comunicarle esta comprensión.

Dentro del taller se subcategorizó la empatía en tres tipos diferentes para lograr entender mejor su naturaleza. Ellos son:

1.1 Empatía primaria

Se define esta subcategoría como aquellas intervenciones donde el facilitador trata de recoger y de reflejar el significado personal de lo que comparte el cliente con el objetivo de propiciar la ampliación de la experiencia y que el cliente perciba que fue recibido. Se registraron 85 intervenciones de este tipo en las doce sesiones del taller. En las siguientes viñetas se presentan algunos ejemplos de este tipo de intervención:

- MARCELA: *Yo recordé a mi abuela cuando murió...* [Llora y se hace un silencio en el grupo. Las expresiones que hay en el grupo son de tristeza al ver a su compañera y están concentradas en su compartir].
Ella ya murió grande de edad y a mí me quería mucho, yo aún le extraño y cuando murió yo no pude llorar y en el ejercicio se me vino a la mente. [Sigue llorando].
- FAI: *¿Qué sientes en tu cuerpo?*
- MARCELA: [Sigue llorando].

FAI: *Entiendo que es un dolor grande y que la extrañas, se me hace muy padre que reconozcas lo mucho que ella te quería y escucho que la disfrutaste mucho. Sigue llorando, desahógate date la oportunidad ahora. ¿Cómo estás?*

MARCELA: [Asienta con la cabeza y sigue con un llanto suave].

[El grupo sigue en silencio y atento. Varias compañeras tienen lágrimas en los ojos y se ven conmovidas con el compartir de Marcela. (Sesión 2, página 9, renglones 305-317).

En esta intervención la facilitadora primero indaga las sensaciones que Marcela percibe en su cuerpo para que profundice en la experiencia de sus sentimientos y después recoge y refleja lo que compartió invitándola a que continúe con la experiencia de expresar su tristeza, ya que reportó que es algo que le faltó hacer.

En la siguiente viñeta se da cuenta de cómo Ana a través de varias intervenciones empáticas profundiza en sus sensaciones y sentimientos y expresa al grupo:

- FAG: *¿Cómo están?*

LILI: *Cansadas...* [Risas].

FAG: *¿Nomás de cansadas? Pues yo también vengo un poco cansada.*

ANA: *Pues yo traigo un dolor de cabeza, me duele bien mucho mi cabeza, así es de que...*

FAI: *¿Y te duele desde todo el día o desde ahorita?*

ANA: *No, es que mire... me sacaron una muela de juicio y la doctora me dijo que la que seguía estaba picada, entonces no me ha dejado de doler la otra que sigue, y luego este colmillo también lo traigo picado, y cuando me pega el dolor, ¡No hombre!, haga de cuenta que estoy acostada y siento la almohada como si tiene piedras de lo que me lastima mi cabeza del dolor.*

FAI: *Ah pues, entonces creo que de eso es tu dolor de cabeza.*

ANA: *Y luego traigo también mi pie hinchado de aquí...* [Se escucha una risa del grupo] *no que ahí tiene, ni ganas tengo de platicar nomás que dije voy a decir algo.* [El grupo se ríe a carcajadas y Ana también se ríe mucho] *Si no platico después, no mira, aquí siento bien feo.* [Se señala el pecho]. [Se escuchan atrás de su voz todavía las risas].

FAI: *¿Y tienes que volver a ir al dentista?* [Siguen las risas] *¿Tienes que volver a ir al dentista?*

ANA: *Sí quiero ir pero también le digo a la Inge que no hallo pues son puras fallas al trabajo también.*

FAI: *Sí, pero es importante que te atiendas.*

ANA: *Sí.*

FAI: *Porque así no se puede trabajar, con dolor de muelas es difícil.*

ANA: *Y al ir, cuando me sacaron la del juicio le dije “Pos sáquemela de una vez, la otra de una vez, no me dolía. Ya dice la doctora: “no, llévate la*

radiografía esa que te sacaron y en cuanto se te cierre vienes y te sacamos la otra, pero me da miedo ir y luego va a ser una y luego enseguida me van a sacar el colmillo; me van a dejar sin dientes. [Se ríe Ana y todo el grupo se ríe].

SARA: *Pues aprovecha para comer ahorita.* [En tono de broma].

ANA: *Pues ni puedo comer, entonces.*

SARA: *Mañana te traigo una torta.* [En tono de broma].

ANA: [Dirigiéndose a FAI]. *No, mire éste me duele* [se toca un diente], *la otra muela también.*

FAI: *Pues es incómodo estar con dolor de muelas; es doloroso e incómodo.*

ANA: *Sí y en la noche me levanto para tomarme la pastilla, dije no a ver si dormía, luego lo curioso es que me paraba y se me quitaba.* [Con voz de asombro] [Risas del grupo]. *Sí, me paraba y como que me descansaba y me acostaba y sentía el dolor otra vez.*

FAI: *A lo mejor al estar en posición horizontal te pasa algo...*

ANA: (Interrumpe) *Sí, así me sentía.*

FAI: *Con los nervios, ¿no?, digo yo, no sé...*

ANA: *Sí y me acostaba y como que todo se me atacaba a la cabeza*

FAI: *Ojalá que en estas dos horas no te duela y que pases el fin de semana más descansada de tu dolor de muelas.*

ANA: *Sí.* (Sesión 6, páginas 3 y 4, renglones 82-126).

En la viñeta se puede ver cómo Ana comienza a narrar sus sensaciones de dolor y en la medida que se siente escuchada prosigue con su relato. Hay una intervención de Sara donde no empatiza a Ana y hace una broma; ante esto Sara busca el contacto nuevamente con la facilitadora para seguir expresando la valía de su experiencia.

Aquí junto a la empatía se encuentra también presente la valoración y el interés de la facilitadora por Ana.

1.2 Empatía por sentimientos

Se define este tipo de empatía como aquella donde el facilitador presta atención al mundo interior del cliente desde su percepción subjetiva atendiendo la carga emocional desde su lenguaje verbal y no verbal. En ocasiones el facilitador puede, a partir de sus percepciones verbales y no verbales, devolverle al cliente una síntesis que implique en palabras algo que la persona se da cuenta pero aún no verbaliza. De este tipo de subcategoría se localizaron 12 intervenciones en el

transcurso de las sesiones del taller. En la siguiente viñeta se da un ejemplo de este tipo de intervención:

• ANA: *Hay enojos que sí se guarda rencor porque tengo una cuñada que tengo como 15 años que no nos hablamos porque antes mi marido andaba que a veces iba a la casa, que a veces no y se tardaba hasta 15 días y yo tenía a los niños chiquititos y ya en la noche me preguntaban:*

"amá, ¿y mi papá?", les decía: "al rato llega" y al otro día: "amá ¿y mi papá?, y yo les decía: "ya se fue a trabajar." Entonces tengo una cuñada que una vez yo le dije a mi suegra": ya ve que mi viejo unas veces está y otras no"; entonces contesta ella, porque yo dije que a lo mejor mi viejo andaba de sinvergüenza y me dijo: "sí, sí es cierto, hasta yo andaba por allá con él." Pues con esa palabrita tengo como 15 años que no le hablo.

FAI: *¿Y nunca le dijiste que estabas enojada con ella?*

ANA: *Nunca le dije nada, nomás desde esa palabra que dijo ella y ya tengo más de 15 años que no le hablo y lo único que le dije a mi suegra fue: "¿quiubo? Ya vio Adela. "Pero yo nomás desde esa palabra y voy a ver a mi suegra y pasó pa áca y no le hablo y con eso que vendo Avon le enseño los libros a mi suegra y a ella no se los paso. Por eso le digo que hay palabras que uno sí guarda rencor, odio, coraje. Pues sencillamente de la nada uno se deja de hablar y a mí me ofendió mucho esa palabra.*

FAI: *¿Y dónde guardas tu rencor?*

ANA: *Pues yo nomás la veo y siento así y sí pasa es como cualquier gente.*

FAI: *Pero el rencor de hace 20 años lo traes tú.*

ANA: *Pues yo creo que sí pero ahorita ya se me borró.*

FAI: *¿Te ofendiste mucho?*

ANA: *Ajá, y vamos a su casa y mi viejo platica con ella y a todos y ni ganas siento de hablarle. Y fíjese que se casó como a los 30 años y el marido le salió bien borracho! Ahora yo digo ahí lo va a pagar.*

FAI: *Pero sabes que Ana yo te quiero decir que cuando los enojos no salen, los guardamos en el cuerpo y en nosotros, los llevamos incorporados, los llevamos toda la vida cargando cuando lo seguimos cargando, cargando. Son los rencores y es como si lleváramos maletas en el cuerpo. Y nos afecta. Al otro a lo mejor no le afecta pero uno mismo se lleva la carga y llevas 20 años cargándolo en tu cuerpo. La invitación es esa, que esos enojos no los cargues, se los devuelvan a quién corresponden. No te hagas cargo de cosas que no te toca llevar en tu cuerpo toda la vida.*

ANA: *De repente he tenido ganas de hablar con ella y de decirle, todo lo que yo he sentido de ella y que me a hecho. Cuando buscábamos a su papá ella le decía a mi hija: "que le buscan a su papá; ya están grandes, ya trabajan, ya déjenlo."*

FAI: *Yo lo que escucho Ana es que llevas un enojo de mucho tiempo atrás. Que se te ha ido acumulando, acumulando y ahí lo traes pues.*

ANA: *Pues sí, quisiera hablar y aclarar las cosas pero así que yo ya la asista como familia, yo ya no.*

FAI: *¿Y cómo te sientes al expresarlo así, ahora?*

ANA: *Pues me siento a gusto y también así a veces cuando me enojo no dan ganas de hablar.*

FAI: *No sé ¿así te pasa a ti?*

ANA: *Pues sí, pero a veces lo cucan a uno y pues yo también.*

(Sesión 6, página 26, renglones 1002-1053).

1.3 Empatía al describir un proceso

Se define a esta categoría como la capacidad del facilitador para comprender el mundo del otro, reflejando y sintetizando la descripción de un proceso. Encontramos en el análisis de los datos 20 intervenciones de esta subcategoría. A continuación se presentan algunos ejemplos:

- FAI: *¿Y te das cuenta que tienes coraje...?*

LILI: *Sí me doy cuenta pero no digo nada para no hacer un pleito más grande.*

FAI: *Porque decides que no lo vas a mostrar pero si te das cuenta que lo tienes.*

LILI: *Ah sí.* (Sesión 3, página 16, renglones 574-578).

- VERO: *Ahorita con solo fijar mi mente en ese pasillo, cuando llegué a la puerta yo lo estaba viendo y me llegó el dolor de cabeza bien fuerte, entonces mi mente se estaba metiendo pero yo me quería salir porque me estaba doliendo la cabeza.*

FAI: *Como una lucha que tienes, te peleas con tu mente.*

VERO: *Siempre, no es la primera ni la segunda, toda mi vida estoy con eso.*
(Sesión 4, página 30, renglones 1153-1159).

- FAG: *¿Te sientes hoy como aquella vez que presentaron el tema en equipo?*

MARÍA: *No me siento mejor, me siento más tranquila, Lili sí me había visto platicar así en grupos, y yo la primera vez que fuimos a esa pláticas yo sentía muchos nervios y esta segunda ya más tranquila y como que me salían más cosas; sí me ha servido mucho el curso, me siento así como que le tengo mucho miedo a la gente y ahora siento un poquito menos.*

FAG: *Como confiando más en ti.*

MARÍA: *Como confiando más.* (Sesión 12, página 5, renglones 174-183).

2 CONGRUENCIA

La congruencia del terapeuta es definida por Rogers (1999) como la condición del terapeuta donde es el mismo durante su relación con el cliente, sin esconderse de máscaras y permitiéndose mostrar sus propios sentimientos en relación con la experiencia del encuentro.

La congruencia se encuentra presente en dos niveles:

- Nivel intrapersonal: cuando puede integrar su conciencia con sus sentimientos.
- Nivel interpersonal: cuando el terapeuta expresa sus sentimientos al paciente en reflejo de su vivencia interior con la experiencia.

En las diferentes sesiones de este taller estuvieron presentes estos dos tipos de niveles de congruencia por parte de las facilitadoras y en el registro de los datos se apuntaron sólo aquellas intervenciones donde las facilitadoras expresaron sus sentimientos al grupo. Dentro de los registros localizamos 17 intervenciones de este tipo. A continuación se presentan algunas viñetas a manera de ejemplo.

• FAG: *Mago, quiero preguntarte cómo estás, me siento preocupada.*

MARÍA: *Yo no quiero compartir, estoy bien.* [Su cara expresa tristeza].

FAG: *Está bien, respeto tu decisión, gracias por decirlo.*

(Sesión 2, página 10, renglones 369-371).

• FAG: *Yo vengo como alguien dijo la semana pasada, no recuerdo bien, esperando el viernes, esta semana estuve esperando el viernes, me ha gustado la experiencia y no sé esta semana fue así como: “ah el viernes es el curso!”* [Levantando el tono de voz] *y me siento emocionada y estoy contenta; estoy cero nerviosa el día de hoy; entonces me siento contenta de estar aquí con todas ustedes.* [Voltea a ver el grupo].

LILI: *Yo también estaba esperando que llegara el viernes, porque me gusta lo que me explica, lo que hacemos.*

FAG: *¿Qué te gusta?*

LILI: *Pues porque, porque este...* [Se ve nerviosa].

FAG: *A ver, inténtalo.*

LILI: *Me gusta porque se relaja uno.*

FAG: *¿Te ha gustado?*

LILI: *Sí.* (Sesión 3, página 4, renglones 113-127).

• FAI: *A mi también Elena te quiero decir que me conmueve lo que estás sintiendo, que te dolió, y también entiendo a doña Gaby y se me hace muy padre que se puedan decir estas cosas ahorita, de pedir perdón y perdonarse, porque finalmente somos humanos y como somos humanos no somos perfectos y todos cometemos errores y lo importante de cometer errores es saber reconocerlos para poder aprender de eso, para eso estamos en esta vida finalmente, entonces muchas gracias a las dos porque a mi me enseñaron.*(Sesión 4, página 16, renglones 626-633).

• FAI: *Ah, bien padre la sensación ¿no? ¡Qué padre! Es que, como sensaciones ¿no? nuevas en... como que uno nunca termina de, de encontrar las sensaciones de la naturaleza. Lo que pasa es que yo no me doy la oportunidad de ir con los sentidos abiertos, como permanentemente; así como tocando y viendo ¿no? y esta fue una... una experiencia muy agradable para mi y te lo agradezco mucho Gladis, me sentí muy segura contigo, que me permitiste eso.*

GLADIS: *mmhhh. Gracias.* (Sesión 11, página 13, renglones 578- 584).

3 ACEPTACIÓN INCONDICIONAL

Se puede definir esta actitud como un cálido respeto del facilitador hacia la otra persona, la cual tiene mérito propio y es apreciado y valorado sin condicionar a esto a su conducta o sentimientos. La aceptación de todos los aspectos de la persona brinda la calidez y seguridad para que se dé una relación de ayuda. En este taller se registraron 59 participaciones de este tipo.

• FAG: *¿Y te gustaría integrarte más con las compañeras?*

GLADIS: *Sí porque yo veo que ellas se la pasan muy contentas, yo quiero ser como ellas y no puedo.*

FAI: *Eso quiere decir Gladis que conmigo platicas muy bien y dices muchas cosas.* [Refiriéndose a cuando compartió su escudo].

GLADIS: *No sé porque me sale.*

FAI: *Porque las tienes.* [La facilitadora le hace reflejo a Gladis de la posición que toma al hablar]. *Sabes que como yo lo vivo te veo con muchas ganas de integrarte y estar aquí como estás, te veo muy presente en este grupo y lo que me dices a mi son cosas muy profundas de tu corazón, de lo que sientes, yo así lo veo, yo siento que si tienes cosas maravillosas para dar, para decir, nada más es que encuentres a lo mejor el camino, ¿cómo le hiciste conmigo para poder hacerlo?*

GLADIS: *No sé cuando me di cuenta ya estaba* [con voz entrecortada].

FAI: *Pues a lo mejor darte cuenta cómo lo lograste, para poder hacer otros caminos, de a poquito, pero empezar, y eso de los sentimientos, a mi me*

gustaría contar un poquito para ejemplificar en el grupo... no son malos ni buenos, no podemos decir que estar enojado es malo ni bueno. Es y a veces necesitamos enojarnos; si yo le pego a Lupita ahora, ella se va a enojar conmigo y está bien que se enoje porque yo no tengo porque pegarle. El enojo sí funciona y es bueno pero; si yo no le hago nada a Lupita y Lupita se enoja conmigo, pues ¿qué onda no? Entonces hay que ver cómo funciona el enojo; entonces para conocer para enojarme en el momento, es decir cuando yo me quiero enojar tengo que darme cuenta que estoy enojada.

FAG: Reconocerlo.

FAI: Ajá, sentirlo; decir estoy enojada y si quiero estar enojada y bueno yo manejo el enojo y no es que el enojo me maneja a mí y ¡ay! agarro y ¡la mato! [El grupo se ríe]. Entonces eso que sientes Gladis no es algo malo, ni tienes que cambiar. Yo pienso que no tienes que cambiar porque así como eres, eres un ser maravilloso y no hay que cambiar; lo que hay que hacer es reconocerse y saber que, cómo manejamos lo que somos, ¿cuándo te enojas? y ¿cuándo no te enojas?, ¿cuándo te sientes? Y ¿cuándo no te sientes?, y ¿cómo te acercas, cómo das todo eso que tienes adentro tuyo tan profundo, cómo lo entregas, cómo lo compartes con tus compañeras, con tu familia?, porque si lo tienes; ¡ahí está! Me siento muy halagada de que te hayas acercado a mí. Muchas gracias. [Gladis sonríe].

GLADIS: No sé cuando me di cuenta ya estaba [con voz entrecortada].

(Sesión 3, página 8, renglones 263-302).

• *FAI: Yo, fíjate Sara que te conozco bien poquito y te siento bien cerca.*

SARA: Y aquí estamos [haciendo alusión en broma de que está sentada al lado de Isabel]. [El grupo se ríe].

FAI: También, sí; fíjate que siempre estás al lado mío: te siento cálida, eres una persona bien cálida, la fortaleza no es mala tampoco, y tener el carácter fuerte no tiene nada de negativo, pasa que hay que saber cuándo, cómo, dónde, y con quién.

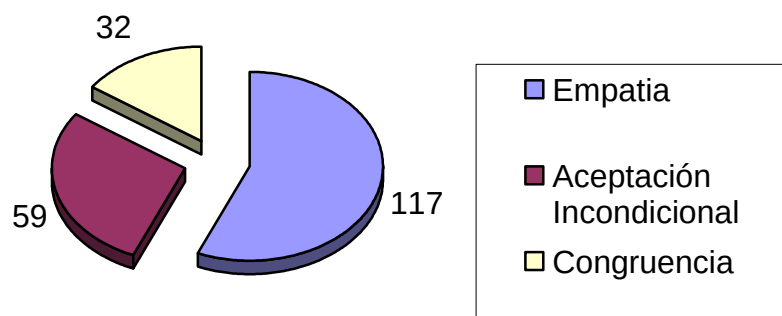
SARA: Controlarlo para que no me esté en sus manos

FAI: También y mostrar también esas partes suaves, dulces que tienes, que yo te las veo; no sé si soy maga o qué pero sí te veo esas partes tiernas. (Sesión 3, página 12, renglones 427- 436).

Hasta aquí se puede observar cómo y de que manera se utilizaron las tres actitudes básicas del terapeuta que Rogers plantea para que se de una relación de ayuda dentro del Enfoque Centrado en la Persona.

A continuación se presenta una gráfica donde se ven los porcentajes de estas intervenciones a lo largo del taller:

Actitudes básicas del Encuentro Centrado en la Persona



Aparte de las tres actitudes básicas, Rogers (1999) también menciona algunas técnicas que asumen el papel de instrumentos para transmitir las actitudes de manera eficaz. Estas técnicas están muy relacionadas con las actitudes del terapeuta y en ocasiones se entrelazan.

4. REFLEJO

El reflejo o reformulación busca devolver al cliente el mismo mensaje que le compartió al facilitador de manera verbal o no verbal de manera explícita o implícita. Uno de los objetivos de esta técnica es hacerle saber al cliente que fue escuchado de manera atenta e interesada y que el mensaje fue entendido por el facilitador.

Al cliente también le ayuda para concentrarse en su propia experiencia y encontrar así nuevos significados. El facilitador no agrega ningún dato de su campo perceptivo, sólo se limita a reorganizar los datos del cliente. Esta técnica también le sirve al facilitador para asegurarse que captó fielmente los significados del cliente.

En este taller se registraron 37 intervenciones con este tipo de técnica. En las siguientes viñetas se presentan ejemplos de intervenciones con reflejo no verbal:

• OLIVIA: *Siento como algo aquí, como un presentimiento, pues un sentimiento, como tristeza, pero no sé expresarme.*

FAI: *¿Cómo lo sientes en el cuerpo?*

OLIVIA: *Como con ganas de llorar.*

FAI: *Tienes tristeza y ganas de llorar y estás como reteniendo ¿verdad?, te veo con la boca así como reteniendo.* [La facilitadora muestra con reflejo no verbal como Olivia tiene la boca apretada].

OLIVIA: *Yo creo que son los recuerdos tristes.*

FAI: *¿Por los recuerdos que tuviste en la dinámica?*

OLIVIA: [Llora]. *Esa puerta gris me hace recordar cuando mi mamá falleció, y que mis dos hermanitos estaban chicos y andábamos desocupando el cuarto para que fuera el velorio, y como en algunas ocasiones lo desocupábamos para hacer baile ellos creían que íbamos a hacer baile, andaban bien contentos, y yo les dije que no cantaban, que no estuvieran tan alegres pues porque mi mamá estaba muy grave y ellos decían que no que porque hay andábamos desocupando el cuarto, mas bien, cuando vieron que llegamos...*

FAI: (Sesión 4, página 33, renglones 1301-1317).

• FAI: *¿Si reconoces cuando te pones triste, cuando te da coraje?*

SARA: *Sí.*

FAI: *¿Cómo te das cuenta?*

SARA: *Cuando estoy enojada empiezo a sudar, y con ganas de desquitarme con ella.* [Cierra el puño].

FAI: *¿Cierras el puño? ¿Verdad?*

SARA: *Sí y cuando ando contenta me da por cantar, hacer las cosas con más gusto y todo me vale.* (Sesión 4, páginas 27 y 28 renglones 1066-1073).

5. CLARIFICACIÓN

Esta técnica de intervención recoge y devuelve al cliente algunos elementos que no ha formulado explícitamente pero que se encuentran en el contenido de su discurso. La tarea del facilitador con esta técnica es revelar aquellos sentimientos que deduce del conjunto del mensaje emitido por el cliente. En los registros de este taller se encontraron 12 intervenciones de este tipo. A continuación se presenta un ejemplo de este modo de intervención:

• LILI: Como mareada, de primero bien bonito, porque haga de cuenta que estaba viendo la fotografía y ya me acordé, de una fotografía, tengo una de cuando fuimos al mar, mi esposo yo, y me la pasé, uf, fue inolvidable para mí, pero me acorde de otra que tengo de cuando estaba embarazada, de mi primer hijo, y con las dos me sentía bien bonito y ya no hallaba ni cual elegir, y ya bien bonito, pero bien feo cuando la brisa, ahorita no he sentido yo, pero me pongo a pensar y sentí bien feo, quien sabe como, se me hizo largo para salir de ahí, se me hizo feo de pensar que le pasara algo a mis hijos y así y ya lo demás, ya no estaba nada de a gusto, porque sabe, así como que siento que me duele el cuerpo.

FAI: Como que con la alegría te sentiste bien, estás más acostumbrada en estar con la alegría, tienes muchas fotos para elegir, y con la tristeza te cuesta mucho, te pasan cosas en la cabeza, te sientes mareada... y te hace esos efectos en la cabeza y en las otras no te pudiste meter mucho porque estabas con la tristeza.

LILI: Y también como que se me hizo un revoltijo, ya no me podía controlar, quien sabe como, y luego siento como [no se escucha] casi no me enoja muy seguido, por eso cuando pasaron el enojo, casi no.

FAI: Tienes sentimientos con los que te identificas más que con otros, la alegría la reconoces mucho y el enojo y la tristeza la reconoces menos pues, ¿no? No siempre nos relacionamos igual con los sentimientos, y los sentimientos como la alegría y el amor son más fáciles ¿no? Estamos más acostumbrados aunque también cuando vienen la tristeza y el dolor hay que manejarlos también porque son parte de la vida. (Sesión 4, página 30, renglones 1182-1208).

En esta intervención cuando Lili comparte su experiencia en la dinámica de sentimientos de alegría y tristeza, la facilitadora le devuelve la información deducida y sintetizada y Lili prosigue profundizando en su darse cuenta de qué le sucede ante diferentes sentimientos.

A parte de las actitudes y técnicas enunciadas por Carl Rogers, en esta investigación se registraron otras maneras de intervención. Algunas de ellas fueron desarrolladas como evolución del Enfoque Centrado en la Persona por el discípulo de Rogers, Robert Carkhuff.

Las que se encuentran en esta intervención son:

6 AUTORREVELACIÓN DEL FACILITADOR

Es la disposición y libertad que tiene el terapeuta para revelar aspectos personales de su propia experiencia como opiniones, experiencias, situaciones existenciales, tendencias, sentimientos, etc. Esta característica del terapeuta está relacionada con la autenticidad del terapeuta.

En palabras de Carkhuff, citado por Giordani (1998):

La automanifestación del terapeuta a su vez presenta ciertamente, aunque no necesariamente, una relación con la genuinidad. Es decir aunque el terapeuta pueda ser genuino sin manifestarse o manifestarse sin ser genuino, a menudo y esencialmente en los casos extremos las dos posturas presentan una relación entre ellas. Si un terapeuta funciona en un alto nivel de genuinidad, le resultará natural comunicar algo de él al cliente; si por el contrario su genuinidad es poca, tendrá la tendencia a manifestarse lo menos posible, permaneciendo siempre como una figura ambigua. (Giordani, 1998:206).

En los registros de las sesiones del taller se encontraron 46 intervenciones de este tipo y se clasificaron en tres categorías:

6.1 Autorrevelación del facilitador donde a partir de su propia experiencia explica teoría.

En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo:

• SARA: *En esos dos minutos puedes tú reflexionar, para salir adelante para salir adelante de esa depresión.*

FAI: *Para ti con dos minutos son suficientes.*

SARA: *Es suficiente y no horas llorando.*

FAI: *Fíjate Sara, me causa decirte que la depresión no es de que llores horas por eso, cuando hay una pérdida grande, a mí por ejemplo, he perdido seres muy cercanos, mi mamá, mi hermano, mi papá y eso me ha llevado a tener procesos de duelo largo, he tenido que pasar por mucho llanto primero, negación de decir que no, después aceptar, después llorar mucho y después empecé como a sanar, pero en mi proceso no lo he podido hacer en dos minutos, me ha llevado, meses, meses, y sin ganas de salir, como dijo Olivia que se quedaba en su casa sin salir, porque mi cuerpo me lo pedía pero después sales, y ahí vas cerrando la tristeza y sales otra vez a la vida, eso no*

es depresión; depresión es cuando no logras salir de la tristeza, es ciclado, estás siempre, siempre como atrapado en algo, sin poder salir y entras en estados muy largos. La depresión es una enfermedad, ahora llorar lo que necesites no es necesariamente depresión, y acá tampoco hay medidas, a lo mejor para ti son dos minutos, cada cual tiene su medida.

SARA: Si porque yo llorar más no puedo.

FAI: Si cada cual tiene su medida, yo no te puedo decir que es lo conveniente para ti. (Sesión 6, página 19, renglones 714- 735).

6.2 Autorrevelación del facilitador donde comparte experiencias en busca de similitudes.

VANE: ¡Ah! Una vez cuando era niña vi un fantasma, pero no sé, los fantasmas son muy diferentes, se ve como una sabana grandisísima, grandotota en la oscuridad, blanca ¡blanca! y donde cae, dicen a mi no me consta, matan a la persona donde cae; y una vez iba mi papá y yo para el cerro subiendo la mesita y se miró así y mi pá decía: “córrele hija que ya se está ladeando”, y los burros no caminan, tienen más miedo que nosotros, [risas] y mi papá les pegaba y no caminaban, pero jamás he vuelto a ver algo semejante.

FAI: Entiendo que este miedo que tú dices que sentiste ¿Lo sientes ahora?

VANE: No.

FAI: Al contarlo no lo sientes, nada más te acuerdas pues de que sentiste ver cosas que no entendías, que no comprendes pues están fuera del alcance de nuestro cuerpo y nuestra mente. A mí las cosas que no entiendo también me dan miedo, porque no las puedo comprender, de fantasmas y de otro tipo de cosas; hay situaciones que yo no entiendo, que son desconocidas para mi y me dan miedo; por ejemplo tener que enfrentarme a algo que nunca he hecho me da miedo porque nunca lo hice; entonces todas las cosas que tienen que ver con que yo no los controlo, no las manejo, no sé cómo actuaría, nunca me vi en esa circunstancia, a mi me dan miedo; una vez que lo hago y lo enfrento, y lo manejo y lo palpo ya no me da miedo. Por ejemplo la primera vez que me tocó hablar en público delante de mucha gente me dio miedo y mi corazón palpitaba muy rápido y mi voz la sentía quebrada y con todo y miedo hablé porque tenía que hablar; y ahora ya no me da miedo hablar delante de mucha gente, sí me impone pues, siempre ¿no?, pero no me da miedo porque ya pasé por esa experiencia. Entonces lo que relaciono con lo que tú dices es que las cosas como sobrenaturales, que no entendemos, que no sabemos que son, sí es energía, no sabemos que es pues no sabemos si los fantasmas se componen de esto y las personas que ya murieron se transforman en esto, pues no sabemos pues, no hay nada así concreto, pero sí son cosas que no están dentro de nuestra capacidad de entendimiento y esas cosas nuevas dan miedo.

VANE: Sí pues, por ejemplo lo que dices, a lo mejor a muchas les digo súbete a leer la palabra de Dios, se van a poner a temblar, no lo van a poder lograr,

sin embargo díganme a mi y no me da miedo [risas], pero se va practicando y se va perdiendo. (Sesión 6, página 10, renglones 375-412).

6.3 Autorrevelación del facilitador como resultado de la congruencia.

Este tipo de intervención está relacionado con la actitud de congruencia. A continuación se presenta un ejemplo:

- FAG: *Pues yo sí quiero compartirles algo que me pasó en la sesión pasada, para mi esta experiencia de grupo con Isabel pues es muy grata, pues es darme cuenta lo que he aprendido en la maestría, y yo la sesión pasada me salí con una sensación de que lo pude hacer, la parte que a mí me tocó me gusto mucho, y me sentí confiándome desde mi persona y con esa sensación me fui pues creo que si no estuviera en esta experiencia de grupo, yo no podría calibrar que tanto voy creciendo en lo de la maestría, y que tanto voy creciendo y cuando venia en el carro con Isa, le platique algo que estoy viviendo ahorita. Sí me cacho que al hablarlo se me movió más; pues entonces sí quiero expresarlo para que me deje estar pues con el grupo y hoy especialmente me siento muy triste porque hay una amiga mía que esta enferma y este... y pues bueno lo más posible es que ella se muera, pero pegado a esto me recuerda mucho la experiencia de la muerte de mi abuela, entonces como que me movió esos sentimientos y hoy sí me siento triste pero sí quería hablarlo por que me esta estorbando para estar aquí con ustedes y pues bueno, gracias. (Sesión 5, página 6, renglón 243-259).*

7 CONFRONTACIÓN

El facilitador confronta para poner al cliente frente a contradicciones que se presentan en su discurso y el objetivo es favorecer la autoexploración de la persona. Egan citado por Giordani (1998) lo explica así:

La confrontación es la desmascaración, hecha de responsabilidad, de las contradicciones, distorsiones, juegos o cortinas de humo de las que se sirve el cliente para escapar del compromiso que conlleva la autocomprensión y el cambio de su conducta. (Giordani, 1998:195).

Se localizaron 5 intervenciones de este tipo dentro de los registros de la investigación. El siguiente es un ejemplo de una intervención con confrontación:

- FAG: *¿Cómo estás ahorita?* [Risas].
MARÍA: *Enojada.* [Ríe al mismo tiempo].
FAG: *Pero estás enojada y te estás riendo. ¿Cómo es tu enojo?*
[Risas del grupo].
MARÍA: *No, yo creo que no estoy enojada, sino que así hablo.*
FAI: *Y cuando estás enojada ¿cómo es? , ¿Cómo te das cuenta?*
MAGO: *Me doy cuenta..., cuando me enojo casi siempre lloro, me da por llorar, unas veces pero son pocas las veces. Yo me he quedado con los enojos, batallo para sacar el enojo casi siempre lo aguanto.*
FAI: *¿Y te das cuenta?*
MAGO: *Sí.* [Sesión 6, página 21, renglones 810-820].

8 TRAER AL PRESENTE

Estas intervenciones buscan promover que el cliente viva el momento presente sin tener que llevar su experiencia al pasado o al futuro con pensamientos catastróficos o anastróficos. El objetivo de esto es la convicción de que el único lugar donde se pueden modificar las conductas es en el aquí y ahora. Se clasificaron 27 intervenciones de este tipo. En las siguientes viñetas se presenta un ejemplo:

- OLIVIA: *Sí me ayudó. Ahorita le temo a los accidentes porque cuando salen mi hijos “pienso hay que no vayan a tener un accidente”.*
FAI: *Tú imaginas que a lo mejor lo pueden tener.*
OLIVIA: *Sí.*
FAI: *Te da miedo lo que les pueda pasar a tus hijos y también ¿Te das cuenta que no ha pasado...?*
OLIVIA: [Ríe].
FAI: *Porque ahorita estás con tus hijos y tu marido y están bien.*
OLIVIA: *Pos sí. Si va a pasar pos pasa o sí chocan o no sé me da miedo que les pase algo.*
FAI: *Pero ahorita no les ha pasado nada.*
OLIVIA: *No, gracias a Dios...*
(Sesión 5, página 23, renglones 1049-1060).

- FAI: *Y ese momento si lo traes ahorita al presente por ejemplo Vero...*
VERO: *Ah esos son los momentos bonitos que yo viví, y que nacieron por amor, porque los dos queríamos, y eso ha sido maravilloso ¿no?*
Pero eso es pasado también, pero cuando se te voltean, todos se te brincan encima, dicen que: “deseamos que te hubieras muerto en lugar de mi papá”, todo eso se vuelve de alegría a tristeza... cuando tú les has dicho: “ustedes nacieron por amor, yo los esperaba con mucho gusto, yo trataba de hacerles sus trajecitos...”

FAI: *¿Y al decirlo ahora cómo te sientes?*

VERO: [Suspiro] *"Siento bonito poderlo expresar ¿no?, siento más o menos, cuando una persona ocasiona dolor a otra, aunque tu pidas disculpas."*

FAI: *Y ahorita ¿cómo te sientes con eso, ahorita que lo estás diciendo, que sentimientos tienes?*

VERO: *"Se siente liberación"*

FAI: *Te sientes aliviada al decirlo.*

VERO: *Pero es por eso, ahora mi dolor de cabeza desapareció, pero lo tenía muy fuerte. (Sesión 4, páginas 32 y 33, renglones 1264-1280).*

9 CONCRETEZ

Este tipo de intervenciones se pueden definir como aquellas donde el facilitador ayuda al cliente a expresarse con claridad especificando las experiencias o los sentimientos, centrándose sobre el tema tratado. Se encontraron 20 intervenciones de este tipo en los registros del taller. En la siguiente viñeta se presenta un ejemplo:

- GRACIELA: *A mi me da mucho sentimiento cuando yo veo a una persona que le falta un brazo, o una pierna o algo.*

FAI: *¿Y qué sentimiento te da?*

GRACIELA: *Tristeza. (Sesión 4, página 20, renglones 785-788).*

A parte de las actitudes y técnicas mencionadas también se registraron otro tipo de intervenciones que promovieron el proceso de transmitir información cognoscitiva y vivencial en la búsqueda de la integración de los aprendizajes del taller. A continuación se analizan:

10 CONCEPTUAR

Este tipo de intervenciones se definen como aquellas donde la facilitadora acerca al grupo la teoría a través de experiencias cotidianas y frases sencillas. Se encontraron 88 intervenciones de este tipo. Aquí un ejemplo:

- FAI: *Me permites tantito nada más quiero ahondar un poquito más sobre las necesidades básicas, ¿qué pasa si no comemos?"*

GABY: *Nos morimos.*

FAI: *Comer es una necesidad básica, para que un niño se desarrolle bien tiene que tener alimento desde que nace. Si a los niños no les dan los alimentos suficientes van a desarrollarse mal o con problemas de nutrición. Entonces la comida es básica, la comida adecuada para que crezca bien. A lo mejor no hace falta comer cosas muy caras, pero si cosas que tengan las vitaminas, las*

proteínas, los carbohidratos y los minerales, todo lo que el cuerpo necesita para desarrollarse normalmente. Entonces es una necesidad básica que tenemos todos los seres humanos como también la tienen las plantas; si no le echamos agua se secan, es como la comida. Después el abrigo ¿para qué nos abrigamos?

LILI: Para no tener frío.

FAI: Exactamente, entonces son dos cosas, cuando el hombre empezó a ponerse pieles de animales, pero no era para no andar encuerados porque en ese tiempo no tenían problema con el cuerpo, como tenemos ahora con la moral ¿no? En esa época era por el frío, o sea se ponían pieles para protegerse del frío, porque hay épocas del año que hace más frío que en otras; entonces si no se abrigan en invierno ¿qué les puede pasar?

SARA: Me muero.

FAI: Se pueden agarrar una pulmonía, una neumonía, entonces es una necesidad básica. Después cual otra..., sueño. ¿Para qué dormimos?

SARA: Para descansar.

FAI: ¿Y qué hace el cuerpo cuando duerme?

SARA: Descansa.

FAI: Descansa y repara todas las células del cuerpo que en el día se dañan; esa es una de las funciones del sueño. Es como una máquina que cuando uno duerme está corrigiendo todos los problemas que puede tener el cuerpo. Entonces si una persona se pasa tres días sin dormir ¿qué le pasa?

LILI: Se muere. [Risas].

FAG: Empieza a bajar su concentración, posiblemente también tenga depresión, molestias corporales.

FAI: Y se empieza a sentirse mal mentalmente; hay torturas donde mantienen a la gente despierta, porque hace que el cuerpo no se repare y empiezan a tener alucinaciones, y se empiezan a quedar dormidos parados. Si pasa eso, el cuerpo necesita dormir y descansar para reponerse, es una necesidad básica. Nosotros podemos trabajar 8 horas, hacer otras cosas en 8 horas y las otras 8 horas más o menos son para que el cuerpo descanse y no podemos evitarlo y es una necesidad que tiene el cuerpo. La otra: la casa ¿para qué queremos una casa?

GLADIS: Para cubrirnos de la intemperie.

FAI: De la intemperie, ¿qué más?

VERO: Pues un espacio para nosotros de seguridad, de descanso.

FAI: ¿Cómo funcionó la primera casa cuando el hombre apareció en la tierra?, ¿para qué buscó una cueva donde meterse?

GRACIELA: Para protegerse de los animales.

FAI: Para protegerse de los animales, para protegerse de las tormentas, entonces la casa es lo mismo ahorita, lo que pasa es que ya no hay animales pero si viviríamos en la calle hay personas que nos pueden acechar, por eso cerramos la puerta con llave ¿no?, para que no se metan a la casa. Es una necesidad básica también, es como un lugar de protección. La otra: la

procreación ¿para qué sirve?, ¿para qué creen ustedes que los hombres tienen bebés?

SARA: Para seguir con la especie.

FAI: Exactamente es la forma de la que la especie continúe. Si los hombres y mujeres dejaran de tener bebés, terminaría la humanidad, entonces una forma que tiene la especie humana, de seguir adelante, igual que los animales, por eso se procrean. La necesidad de que haya un macho y una hembra es para que la especie continúe adelante. [Risas] ¿Y para qué más creen que sirve el sexo?

GLADIS: Para tener hijos.

FAI: ¿y para qué más?

VERO: Para satisfacción.

FAI: Exactamente, una cosa es la procreación y otra cosa es la necesidad de sexo para disfrute. El ser humano necesita sexo para tener una vida plena y saludable, para tener una vida emocional y psicológica saludable. También es una necesidad básica que tiene el hombre y la mujer, igual. No es cierto que el hombre tenga más necesidad que la mujer. Es una necesidad básica del ser humano, hombres y mujeres. Entonces eso que les comentó Lupita habrá que satisfacerlo de una forma u otra pues, habrá como yo que no tengo hijos, bueno no es que todas las personas cubrimos todas la necesidades, pues, hasta ahorita no tengo hijos, pero la humanidad sí tiene hijos, y si tengo las necesidades básicas como son la comida, el abrigo, la casa. Esas son las básicas, básicas, básicas, sin esas no podría vivir: Sin tener un hijo si puedo vivir; si me afecta a mí pero si puedo vivir en cambio sin comida, el abrigo y el techo que son las fundamentales para sobrevivir no puedo. (Sesión 7, páginas 7 y 8, renglones 257-339).

11 MODELA

Este tipo de intervenciones fueron utilizadas para mostrar en forma dramatizada partes de la teoría dentro del taller. Se encontraron dentro de los registros analizados 17 intervenciones de este tipo. Aquí un ejemplo:

- *FAI: Hasta la ahorita hemos hablado de la parte física y de la parte mental, ahora nos va a tocar hablar de los sentimientos, que de alguna manera los hemos estado viendo y los hemos estado tocando, todo lo que nos ha pasado hoy, las clases pasadas son sentimientos, ósea no podemos dejarlos aislados. Cuando trabajamos con el cuerpo sentimos sentimientos; cuando trabajamos la mente también pero ahorita vamos a trabajar en concreto a los sentimientos. Los sentimientos aparecen con una sensación en el cuerpo, y a esa sensación le damos un significado, entonces eso es un sentimiento. Por ejemplo viene un estímulo de afuera. Lupita y yo vamos a hacer una actuación para que se den*

cuenta: Viene un estímulo de afuera. Yo voy a hacer algo que provoque un sentimiento en Lupita.

FAG: “Oye, quiero comentarte algo... Estoy sumamente encabronada contigo porque llegaste tarde hoy y me parece que es un compromiso que habíamos tenido.”

FAI: “Ay...Lupita es que no pude, tuve unos problemas en mi casa y no pude llegar antes, pero no lo hice, de verdad, no lo hice de mala fe.”

FAG: “Pero yo me siento muy molesta porque siento que yo hice mi mejor esfuerzo, aun con todas mis actividades para llegar puntual y me parece que tú también tienes que tener ese compromiso.”

FAI: “¿Y estás enojada?”

FAG: “Mucho.”

FAI: [Dirigiéndose al grupo].El estímulo lo hice yo que llegué tarde, entonces Lupita se enojó, le pasó algo a Lupita. Yo hice un compromiso con Lupita, de llegar a una hora y no llegué porque no pude; no fue de mala fe pero la deje plantada a Lupita, entonces Lupita está muy molesta. Está enojada. Tuvo un estímulo, le provocó una sensación en el cuerpo, ¿Qué te pasó en el cuerpo?

FAG: Me dio como cosquillas.

FAI: ¿Cuándo te enojas te dan como cosquillas?

FAG: Ajá.

FAI: Sintió en el cuerpo cosquillas, entonces yo le pregunte: ¿qué te pasa? Y me dijo: “estoy muy molesta”, le dio un significado: Sí, ya supo que era lo que le pasaba, ¿sí? Entonces con la percepción de afuera, aparece el sentimiento en este caso es el enojo, es real, lo reconoce, dice que está muy enojada, yo le doy una explicación, le digo: “es que Lupita realmente no pude”.

FAG: [Dirigiéndose al grupo] Yo la invalido.

FAI: [Dirigiéndose al grupo] Invalida, está enojada.

FAG: [Dirigiéndose al grupo] Yo no tomo en cuenta lo que ella me dice, invalidándola y solamente estoy concentrada en lo mío. Yo hice mi tiempo, mi compromiso, y defendiendo mi postura pero no entiendo la parte que ella esta expresando, no hay escucha.

FAI: [Dirigiéndose a FAG] ¿Y qué hubiese pasado si lo manejas al sentimiento, al enojo?

FAG: Yo creo que después que tú me explicaste porque no llegaste a tiempo, si yo te hubiese escuchado realmente hubiera podido entender lo que a ti te pasó pero también hubiera podido entender lo que a mi me pasó, que me molestó y esto te lo hubiera dicho con menos agresión.

FAI: [Dirigiéndose al grupo] Eso hubiese sido manejar el sentimiento. Entonces los sentimientos aparecen porque algo sucede, no aparecen de la nada, algo pasa, para que aparezca el sentimiento, viene una sensación física, me doy cuenta, lo reconozco, y decido que hacer con eso; eso si lo reconozco, si no lo reconozco ni me doy cuenta que está pasando. Si lo reconozco puedo darme cuenta si estoy enojada, si estoy triste, si estoy contenta, si estoy molesta, puedo saber que hago, lo que quiero hacer, si quiero lo expreso o no, como pasó hoy; hoy ustedes estaban bien molestas, y lo dijeron, manejaron el

sentimiento, no fueron a agarrarse de manos con la compañera. No, lo dijeron y lo expresaron. Así son los sentimientos y así se manejan y podemos decir que el sentimiento es la parte emotiva que lleva al ser humano a conocerse, a través de los sentimientos nos damos cuenta cómo somos, nos damos cuenta cómo se manifiestan en nosotros, cómo los sentimos. Ahora quiero que ustedes me digan ¿qué sentimientos han experimentado?, ¿cuáles conocen? (Sesión 4, páginas 18 y 19, renglones 691- 659).

12 PERSONALIZA

Este tipo de intervención se utilizó para que las participantes asumieran de manera responsable lo que iban expresando con el objetivo que la experiencia y la profundización fuera significativa en su propio aprendizaje y vivencia. Se encontraron 75 intervenciones de este tipo. Esta categoría se dividió en dos subcategorías, que son:

12.1 Personaliza Experiencia

En estas intervenciones se buscó que las participantes se apropiaran y recogieran en su propia persona lo que iban externando. Las siguientes viñetas presentan ejemplos de esto:

- GRACIELA: *Yo sí quiero que cada una se comprometa a no decir nada, porque sí fue una persona la que dijo.*

FAI: *¿A ti te gustaría pedir eso entonces?*

GRACIELA: *Sí pedir que se comprometan a no decir nada.*

FAI: *¿Tú quieres empezar?*

GRACIELA: *Sí me comprometo que lo que se diga aquí, de aquí no va a salir.* (Sesión 4, página 12, renglones 444-450).

- SARA: *El llanto es bueno pero un momento o dos, pero ya llorar horas, días llorando por eso ya caes en la depresión, es mejor llorar unos instantes que llorar horas.*

FAG: *¿Y tú cómo vives la tristeza en tu vida, cómo la has vivido?*

SARA: *A mi me da por llorar pero nada más un ratito, unos minutos...*

(Sesión 6, página 31, renglones 639-643).

12.2 Personaliza Encuentro

En estas intervenciones se buscó que las participantes se dirigieran directamente a su interlocutor, evitando que el diálogo se triangulara con el facilitador para favorecer la comunicación directa. Las siguientes viñetas presentan ejemplos de este tipo de intervención:

• ANA: Yo sí. [Se escuchan las risas del grupo] Yo sí me fui pensando con la duda que había dicho Lupita que su amiga estaba mala, y yo dije: “pues que tendrá ¿verdad?” [Risas del grupo]. Yo dije: “que tendrá su amiga de Lupita”, sí, eh, yo dije: “que tendrá su amiga.” Pensaba preguntarle pero dije: “no mejor yo así me quedo.” Me quede así, toda la semana estuve pensando, que tendrá su amiga de Lupita y me quedé preocupada por la amiga de Lupita, toda la semana me preocupe.

FAI: ¿Te gustaría preguntarle?, ¿quieres preguntarle a Lupita?

ANA: Y me gustaría preguntarle...

Isa: A ver pregúntale...

ANA: ¿Lupita que tiene tu amiga que está enferma?

FAG: Mi amiga tiene cáncer de pulmón...

ANA: Ufff

FAG: Tiene pulmonía y además 98 años. Y bueno me sentí mal pero ahora estoy un poco más tranquila.

ANA: Pos sí, bueno. Dios es muy grande ¿verdad? Y Dios a lo mejor la alivia.

FAG: Sí, pero ya estoy más tranquila y gracias por haberte ido con esa preocupación.

ANA: [Risueña]: Sí me fui pensando que tendrá su amiga de Lupita.

LUPITA: Pero ya estoy más tranquila, gracias otra vez. El viernes pasado era el segundo o tercer día que me sentía mal, ya conforme pasan los días estoy más tranquila.

ANA: Que bueno, ojalá y se alivie. Gracias.

(Sesión 5. página 5, renglones 179-203).

• NANCY: [Dirigiéndose a FAI] Yo he platicado con Sara poco, pero cuando me acerco con ella a platicar que estamos cortando flores, platica muy sabroso Sara.

FAI: A ver díselo a ella

NANCY: [Mirando a Sara] Me encanta como platicas de la historia de Copalita, lo que tú hacías, cuando te ibas a caminar al cerro a cortar nopales; a través de tu plática veo eso que tú platicas bien bonito y ya, a mi me caes bien. Se que tienes el carácter fuerte pero eso es de cada quien pero a mi me gusta mucho platicar contigo.

FAI: ¿Qué sientes Sara cuando Nancy te dice esto?

SARA: [Con voz baja y suave] Pues bonito porque pensé que también estaba medio alejada de mí.

NANCY: *[Con energía] ¡No!*

SARA: *Que creía que yo era muy negativa, así igual que todas...*

NANCY: *Lo que tú me das cuando hemos platicado., que ha sido poco, como te sueltas para hablar conmigo y pienso que quizás que si todas nos acercáramos a ti podrías ser lo mismo con todas. (Sesión 3, página 12, renglones 395-401).*

13 PROFUNDIZA

Con estas intervenciones la facilitadora buscó que las participantes profundizaran en su experiencia a fin de que tuvieran un mayor contacto consigo mismas y con sus vivencias. De este tipo de intervenciones se encontraron 283 casos y se debe fundamentalmente a qué las participantes del taller tuvieron dificultades para expresarse y fue una práctica común de las sesiones buscar las profundizaciones de sus intervenciones por medio de preguntas e invitaciones a interiorizarse en sus procesos y vivencias. También fue común que utilizan respuestas cerradas o globalizadoras. A continuación se presentan viñetas de intervenciones donde se buscó este objetivo:

- FAI: *Vamos a ver cómo les fue con el escudo, en grupo grande. Ya saben que esto es voluntario, la que quiera; la que tenga necesidad de expresar que fue lo que les pasó, ¿qué les pasó al compartir con su compañera?, ¿qué les pasó al escribirlo?, ¿cómo lo sienten?, ¿cómo están pues con esto, con este ejercicio?*

SARA: *Yo me sentí bien, compartiéndolo con ellas.*

FAI: *¿Cómo es bien? Platícanos...*

SARA: *A gusto.*

FAI: *¿Y te gustaría platicarnos a todo el grupo?*

SARA: *No [seria].*

FAI: *¿Te gusto entonces compartir y al escucharlas a ellas...?*

SARA: *No sé si ellas quieran compartirlo con ustedes.*

FAI: *Sí, lo de ellas, lo tuyo no. Te gusto la experiencia de compartirlo con tus compañeras y ¿ya habías hecho esto Sara?*

SARA: *¡Nunca! [Levantando el tono de voz].*

FAI: *¿Y que sientes ahora de poder contarlo? Tuviste dos compañeras, tu grupo fue grande.*

SARA: *Me siento más liberada, más relajada; me sentí bien de compartir. [Seria y mueve las manos al decir relajada].*

FAI: *Muchas gracias Sara.*

[Se escuchan risas en el grupo].

FAI: *¿Quién más se anima?*

GLADIS: *A mí me gusto mucho haber compartido con usted mi escudo, porque yo siento que esto me saco todo lo yo sentí y siento así como más livianito.*

FAI: *¿Te gustaría compartirlo con el grupo?*

GLADIS: *¿Lo qué quiera...? Lo que no me gusta de mí yo siento que soy bien corajuda y también no me gusta que soy muy..., yo quiero cambiar eso porque no me gusta, quiero cambiar el modo y también y que no soy mucho de ambiente, casi no me gusta estar, sí me gusta, no tengo mucho para estar platicando, yo quiero cambiar quiero ser diferente, no me salen las palabras.*
(Sesión 3, páginas 7 y 8 renglones 230-261).

14 CONFIRMA

Este tipo de intervención se utilizó para ratificar lo que la participante iba expresando. Es una manera también de hacerle saber a la persona que está compartiendo que hay comprensión y validación por parte de la facilitadora. Se encontraron 46 intervenciones de este tipo. Aquí un ejemplo:

• LILI: *Yo creo que tener mucho amor con una persona... este... como que presiente uno de la persona. Porque mire, yo de muchacha trabajaba en una fábrica de Guadalajara y cuando regresaba a casa mi corazón latía mucho y sabía que en la parada del camión estaba mi esposo esperándome, ya lo divisaba y me daba mucho gusto saber que lo iba encontrar me decía: “porque siento esto”, me preguntaba y eso se me hacía bien bonito.*

FAI: *Eso es cierto, hay estudios que dicen, que nos conectamos neuronalmente cuando hay mucha cercanía y que de alguna manera hay comunicación sin hablar.*

LILI: *Y yo pensaba eso, que como voy a pensar eso que ahí él estaba.*

(Sesión 6, página 36, renglones 1414- 1424).

• LILI: *A mí se me hizo, todos a hablaban, todos participaban...*

FAI: *A mí me gusto como a Lupita lo que pasó la semana pasada que ahora vamos a implementarlo a eso, los cierres vamos a hacer que ustedes sean las que den la clase, es una forma también para que ustedes mismas se den la oportunidad de hablar en público, exponer. Y sí dan nervios, pero mejor que les den nervios aquí, a que les den nervios en otro lugar y una vez que uno lo hace ya después lo hace, cuesta cada vez menos, cada vez menos y que bueno sí tenemos esta oportunidad para que empiecen a hacer sus pininos.*

LILI: *Yo me puse bien nerviosa antes de que pasaran todos los pasantes y ya después ¡ah! cómo dije todo eso.*

FAI: *Nos permite darnos cuenta de lo que sí somos, lo que sí tenemos lo que sí podemos hacer y sí fue una exposición muy buena, muy padre.* (Sesión 7, páginas 3 y 4, renglones 112-126).

15 REENCUADRE

Este tipo de intervenciones se hicieron para presentarles a las participantes otra vertiente con valencia positiva de alguna experiencia que veían desde un sólo foco de observación. Se clasificaron 23 intervenciones de este tipo. Aquí los ejemplos:

• GABY: *Yo recordé que les tengo mucho miedo a los gusanos y cuando estaba embarazada, mi esposo me asustaba con los gusanos. Me los ponía en mi ropa y yo me asustaba mucho... Cuando nació mi niña, nació muerta y yo creo que por eso perdí a mi niña. Mi suegra le decía que se estuviera quieto pero el nunca entendió y yo ahora no puedo ver un gusano.*

FAI: *Entiendo que debió ser muy doloroso. Esta experiencia para ti y tal vez lo que ocasiono la pérdida no fue por los gusanos. Podemos tenerles miedo a los gusanos, lombrices o víboras pero muchas veces no está ligado a un mal físico en la persona. A lo mejor había problemas en tu embarazo.*

GABY: *Pues no sé realmente porque, yo aún sigo sintiendo pánico por los gusanos.*

FAG: *¿Tú esposo lo hacía como jugando contigo?*

GABY: *No sé, yo le decía que me daba miedo pero no hacía caso.*

[Gaby hace silencio y se nota su tristeza al recordar esto].

FAI: *Gracias por compartir. ¿Cómo estás después de decir esto?*

GABY: *Bien.* (Sesión 2, página 3, renglones 83-106).

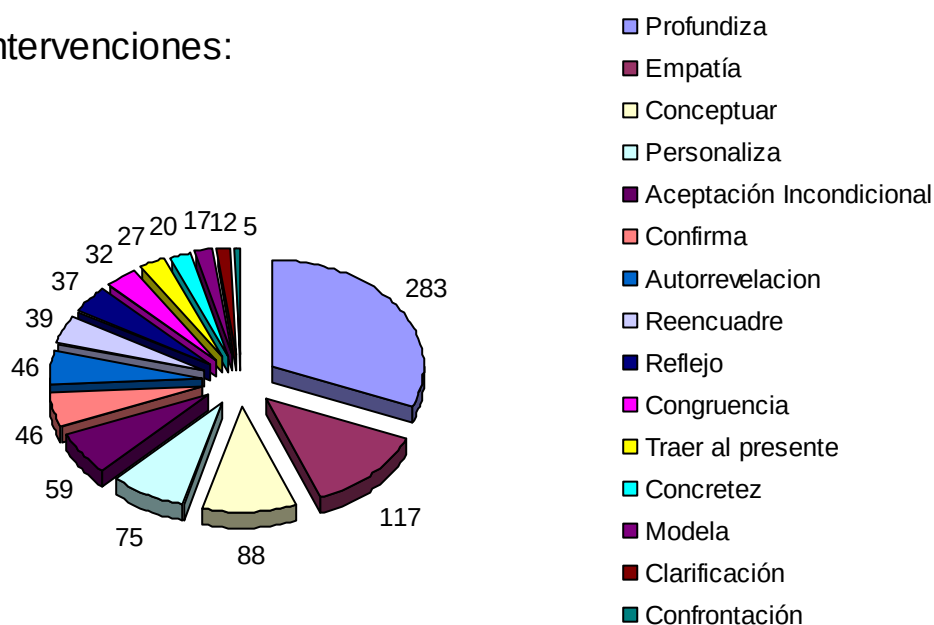
• VANE: *Yo me enojo y me quedo callada y hago mi cara de "fuchi." El enojo yo lo guardo aquí [señala el estómago] y hago cara de "fuchi" [risas] y así la gente se aprovecha de mi bien gacho.*

FAG: *Cuando dices se aprovechan de mi bien gacho, ¿los demás se aprovechan a tú los dejas que se aprovechen?*

VERO: *Yo me dejo.* (Sesión 6, página 22, renglones 857-861).

Finalmente para concluir este análisis se presenta una gráfica donde se puede observar el número de intervenciones efectuadas durante las doce sesiones del taller.

Intervenciones:



En la gráfica se ve que las categorías más utilizadas fueron las que propiciaron que las participantes profundizaran en sus experiencias y vivencias. Seguidamente se encuentra la empatía con mayor número de intervenciones.

La categoría de conceptuar tiene un porcentaje de utilización elevado debido a que este taller entre sus objetivos también tenía el de transmitir conocimiento cognoscitivo y para ello se tuvieron que realizar diversas actividades para transmitir la teoría. La categoría de personaliza sirvió para favorecer la responsabilidad y la comunicación directa. La aceptación incondicional fue importante en este taller y estuvo estrechamente ligada a la valoración de las participantes y la demostración de interés y afecto por parte de las facilitadoras. Esto provocó que la relación fuera de aceptación por ambas partes. La autorrevelación por parte de la facilitadora se categorizó independientemente de la congruencia aunque está estrechamente

ligada. Si sumamos los dos valores podemos constatar que este tipo de intervenciones tuvo también un número alto de participación.

Es importante destacar que las actitudes aquí presentadas en forma esquemática no se presentan puras en el campo de observación, ya que en una misma intervención se encuentran una o más dependiendo del tipo de situación que se trabaje. Todas y en conjunto participan para que se de una relación donde la persona pueda descubrir por sí misma sus recursos para su crecimiento personal.

Para finalizar se presenta enseguida las conclusiones de esta investigación que aborda la respuesta a la pregunta de investigación, así como la síntesis de toda la información presentada y nuevas interrogantes que se derivan de este trabajo.

Conclusiones

Una vez realizado el análisis de los datos obtenidos en esta investigación se presentan los resultados relacionados entre sí para dar respuesta a la pregunta de investigación que dio origen a este trabajo.

La pregunta de investigación a la se quiere dar respuesta es:

¿De qué manera se manifiesta el autoconocimiento en un grupo de mujeres que participan en un taller donde se trabaja con el método del Enfoque Centrado en la Persona?

Para responder de forma puntual a la pregunta de investigación se presentan los resultados de las maneras en que se manifestó el autoconocimiento en cada una sus componentes:

➤ *El autoconocimiento y el cuerpo:*

Por medio de dinámicas de relajación las participantes pudieron ir conociendo sus propios límites. Fue evidente que al comienzo de las sesiones hablaban de su cuerpo como partes ajenas a ellas y en la medida que se adentraron a la exploración física comenzaron a reconocerse e integrarse. El cuerpo como una realidad aprensible les permitió darse cuenta de que tiene un lenguaje propio y la habilidad para escucharlo y ser parte de él, hizo que pudieran comenzar a interpretar cada vez con mayor cercanía esas sensaciones.

También a partir de sus sensaciones corporales pudieron darse cuenta de algunos sentimientos y descubrieron al cuerpo como traductor de sus sentimientos. Se encontraron con tensiones musculares que reconocieron y asociaron a situaciones emocionales.

Se puede afirmar que las participantes de este taller tuvieron un acercamiento a su cuerpo físico y fue una de las formas de comenzar a lograr una mayor integración a través de la toma de conciencia. Es importante destacar que en la medida que se fueron reconociendo pudieron ampliar su aceptación y valoración.

➤ *El autoconocimiento y la vida psíquica:*

A través de las distintas dinámicas y actividades las participantes se dieron cuenta que forman parte de una unidad donde el cuerpo y la mente funcionan en conjunto en combinación con los sentimientos.

Al permitirse explorar sus talentos y realizar actividades que nunca habían hecho como leer o hablar en público se atrevieron a experimentar nuevas actitudes. Esto fue una manera de conocerse más y saber que poseen el poder de elegir con su mente en conjunto con su cuerpo.

➤ *Autoconocimiento y sentimientos:*

La exploración de los sentimientos se dio durante todas las sesiones del taller. Comenzaron a vivenciar diferentes formas de expresión de sentimientos e experimentaron vivir sentimientos que no fueron atendidos en el pasado que emergieron a través de las dinámicas de contacto consigo mismas. Al permitirse vivir la experiencia en el presente lograron seguir el flujo de la emoción para expresarse libremente y se dieron cuenta que encontraban un estado de mayor tranquilidad corporal y emocional. Aprendieron que expresar los sentimientos es liberador.

Vivenciaron como las molestias físicas ocasionadas por reprimir sentimientos desaparecen cuando se les da expresión.

Al compartir se dieron cuenta que los sentimientos se manifiestan a través de sensaciones físicas universales, aunque el significado es personal.

Exploraron diferentes sentimientos y reportaron rechazo por los sentimientos de enojo, tristeza y celos. Después del taller los reportes dan cuenta de un incremento en la aceptación de todos los sentimientos incluidos los que socialmente no están permitidos.

La mayoría de las participantes tienen creencias relacionadas con historias sobrenaturales; esto tiene relación directa con el contexto y

cultura de la que provienen. Los miedos que reportaron están orientados a estos temas. También hay tendencia a tener miedos catastróficos situados en el futuro.

La alegría y el amor están dentro de los sentimientos que se permiten y que expresaron con más facilidad. Dentro de sus creencias está el creer que hay sentimientos diferenciados por géneros.

Expresar sus sentimientos en grupo favoreció a las participantes del grupo a relacionarse más estrechamente entre sí y a conocerse y reconocerse.

➤ *Autoconocimiento y necesidades básicas y de crecimiento:*

Al explorar sobre sus necesidades básicas las participantes se dieron cuenta que sus necesidades fisiológicas y de seguridad están satisfechas y en la medida que se asciende en la jerarquía como es el caso de las necesidades sociales, de reconocimiento y de crecimiento es menor el número de participantes que las tienen satisfechas.

Dentro de las necesidades básicas, el descanso es el área menos atendida y esto se debe a la condición de las participantes que aparte de ser asalariadas son amas de casa y tienen que cubrir doble jornada laboral.

Dentro de las necesidades sociales reportaron la necesidad de tener contacto cercano y afectuoso. En el taller pudieron tener la oportunidad de sentir la valoración y la aceptación lo que fue muy apreciado por ellas. Esto favoreció a su autoconocimiento e incrementó su autoestima.

La satisfacción de sus necesidades de autorrealización reportadas están relacionadas con el bienestar de su familia y la seguridad de su trabajo.

➤ *Autoconocimiento, comunicación y relaciones interpersonales:*

La comunicación y las relaciones interpersonales fueron otros de los puntos que prevalecieron en este taller. En todas las sesiones, con todos los temas se dieron dinámicas interpersonales que permitieron a las participantes conocer sus maneras de comunicación y experimentar otras nuevas.

Fue evidente que al comenzar las sesiones existía en las participantes dificultad para expresarse en grupo y poco a poco comenzaron a expresarse con más soltura y a utilizar un lenguaje más responsable y directo.

La comunicación escrita y la creación artística fueron otras maneras que tuvieron para expresarse.

La risa y el juego fueron elementos claves para la comunicación y la distensión. Con los juegos pudieron explorar la comunicación con sus compañeras ayudadas con la expresión corporal libre y pudieron confrontarse con el miedo a expresarse y exponerse en público.

Las participantes experimentaron casos de resolución de conflictos y en la medida que pudieron expresar libremente sus sentimientos y estos fueron validados y reconocidos pudieron llegar a acuerdos satisfactorios para ambas partes.

La expresión directa y el ambiente de afecto del grupo permitió que se dieran casos donde las participantes demandaran abiertamente sus necesidades de afecto y fueran atendidas y satisfechas por el grupo. Por medio del contacto físico, con abrazos, pudieron comunicar afecto y lograr contactos nutritivos entre ellas.

Fue necesario trabajar en muchas ocasiones con la corrección del lenguaje ya que las participantes tenían el hábito de hablar en tercera persona y dirigiéndose al facilitador para triangular la comunicación.

Se realizaron diferentes dinámicas de comunicación con el fin de que las participantes experimentaran por medio de la expresión verbal

y no verbal maneras nuevas de comunicación y se dieran cuenta que en la comunicación interviene todo el individuo con su cuerpo, su mente y sus sentimientos.

También exploraron sus sentidos como una herramienta eficaz en la comunicación.

Las participantes al lograr tener contacto con ellas mismas y con su entorno pudieron ampliar su campo de relaciones interpersonales e integrar áreas que no reconocían de sí mismas.

➤ *Autoconocimiento y características personales:*

Al comenzar el taller las participantes sólo aceptaban de sí aquellas características personales que están relacionadas con las que creían que eran “actitudes buenas.” En la medida que fueron explorando y reconociéndose lograron aceptar aquellas características personales que rechazaban o consideraban socialmente inapropiadas.

Los logros personales más altos registrados están relacionados con la posibilidad de contar con su empleo, con lo que se sienten satisfechas y realizadas. Esto está vinculado con su necesidad de seguridad económica y familiar y con su bienestar al sentirse útiles e independientes. Sigue en jerarquía de logros personales el tener una familia, pareja e hijos lo que les brinda pertenencia y afecto. Finalmente reportaron como logros tener amigos, alcanzar metas propuestas y trabajar en su crecimiento personal.

En cuanto a las metas reportan en primer grado la necesidad de superación personal y capacitación, bienestar familiar y mejorar su capacidad para adquirir o disfrutar bienes materiales.

Con la respuesta a la pregunta de investigación en sus diversos matices se puede afirmar que el objetivo fundamental de esta intervención se cumplió satisfactoriamente ya que las participantes pudieron vivir un proceso de autoconocimiento donde se reconocieron como personas únicas e irrepetibles y pudieron saber más quiénes son y cómo son. Esto se logró explorando diferentes áreas de su Yo

integral, de sus sentimientos, necesidades y formas de relación con los demás.

A partir de estos conocimientos y de las vivencias que tuvieron ampliaron sus formas de relacionarse para mejorar su comunicación.

Es importante mencionar que la manera en que vivió cada una de las participantes su autoconocimiento fue diferente y estuvo regido por su historia personal.

➤ *Las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona:*

Las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona fueron indispensables como lo señala Rogers (1999) y brindaron a las participantes el ambiente adecuado para que cada una, a su manera, explorara un poco más allá en su mundo personal. Esto creó un tipo de relación donde pudieron experimentar nuevas actitudes y comportamientos. La aplicación de otras técnicas y actitudes suplementarias aportaron para que las participantes pudieran profundizar en su mundo interior.

La aceptación incondicional fue importante en este taller y estuvo estrechamente ligada a la valoración de las participantes y la demostración de interés y afecto por parte de las facilitadoras

La empatía sirvió para tender un puente cálido y cuidadoso donde pudieron profundizar acompañadas por las facilitadoras y el grupo a zonas no conocidas de su mundo interior.

La congruencia de las facilitadoras expresada por medio de su ser auténtico mostrando sus sentimientos, pensamientos y actitudes permitió que se diera una relación real y que las participantes también pudieran mostrarse libremente sin miedo a la censura y el juicio; es decir propició que las participantes vivieran en su propia autenticidad.

Fue relevante para las participantes de este taller darse cuenta que las actitudes de empatía, aceptación incondicional y congruencia con que intervinieron las facilitadoras fueron genuinas. Esto favoreció a

que las relaciones interpersonales que se dieron entre el grupo y las facilitadoras fueran reales, de persona a persona promoviendo el clima para realizar la profundización y exploración al autoconocimiento.

Las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona fueron la plataforma idónea para favorecer un tipo de relación adecuada para el crecimiento personal de las mujeres que participaron en el taller. Así mismo se puede afirmar que el resto de las actitudes, técnicas e intervenciones complementaron y aportaron significativamente en el proceso de acompañamiento y profundización. Todas y en conjunto participaron para que se generará una relación donde las participantes del taller descubrieran por sí mismas más recursos para su crecimiento personal.

Fue muy estimulante para las participantes de este taller contar con un espacio dedicado a ellas, confortable, donde fueron las protagonistas de la escena. Aquí se vivieron más en su ser que en su hacer. Experimentar y animarse a realizar actividades nuevas les amplió su panorama en cuanto a sus atributos y capacidades.

➤ *El proceso personal y profesional de la facilitadora:*

Realizar este taller e investigación fue para mí algo muy valioso fundamentalmente porque me permitió tener una relación nutricia de persona a persona con este grupo de valientes y valiosas mujeres.

Quiero mencionar mi encuentro con cada una de ellas dejando constancia de lo que imprimieron en mí durante este periodo donde tuve el privilegio de conocerlas y acompañarlas en su proceso.

➤ *María:* Desde las primeras sesiones compartió que tenía muchas dificultades para expresarse en público. Al finalizar el taller su forma de expresión se amplió significativamente y se vivió desde una perspectiva más cercana y abierta con todo el grupo. En su bitácora me compartió parte de su historia personal con mucha confianza y cariño.

- Graciela: Posee una gran habilidad de pensamiento y condiciones naturales de líder. Es una persona que participó activamente y estimuló al grupo en las actividades. Me sentí cercana a ella.
- Vane: Su presencia fue muy cercana para el grupo. Era el elemento trasgresor y en la medida que fue adquiriendo confianza me permitió conocerla más y disfrutar su energía.
- Lili: Tiene un temperamento muy alegre. Es una excelente compañera y se siente feliz con su presente. Estar cerca de ella fue nutricional porque favoreció el encuentro amistoso y afectuoso.
- Laura: Participó en el grupo con poca expresión verbal. Descubrió y encontró en el taller que su manera de expresión era el collage. Fue una experiencia muy gratificante verla crecer en la expresión artística. Disfrutó mucho las dinámicas corporales.
- Mercedes: Es muy amigable, está siempre en grupos pequeños donde es muy querida y se expresa con mucha facilidad por medio de su risa. Su presencia me inspiró mucha alegría.
- Vero: Tiene una vida espiritual muy profunda y una gran sabiduría vivencial. Es buena compañera y muy participativa. Le gusta mucho compartir en el grupo sus experiencias de vida. Fue una experiencia nutricional compartir con ella este taller.
- Olivia: Es una compañera que se vive muy realizada en su vida familiar y laboral y lo transmite al grupo. Con ella me sentí con mucha armonía y tranquilidad.
- Ana: Fue la alegría del grupo. Me deleitó siempre con sus bromas y favoreció la distensión y la unión del grupo. Trabajó en el taller con mucho esmero y venció dificultades con mucho valor.
- Sara: Logró modificar sus relaciones interpersonales de forma asombrosa. Cambió su autoconcepto y lo modificó delante de todo el grupo demostrando que le gusta y necesita el afecto y el amor de los

demás. Mostró su ternura y recibió la de los demás. Siempre me sentí muy querida y cuidada por ella.

➤ Gladis: Participó con frescura y alegría en todas las sesiones. Es una persona auténtica y expresiva y su risa me acompañó durante todas las sesiones del taller.

➤ Gaby: Tiene un carácter muy alegre, le gusta el baile y las bromas. Se lleva muy bien con sus compañeras y me demostró su afecto libremente.

➤ Marcela: Es una persona comprometida con su proceso. Me compartió con soltura historias valiosas de su vida. Tiene mucha energía y los sueños y anhelos por cumplir. Es muy tierna.

➤ Elena: Mostró siempre un gran compromiso y responsabilidad para estar en el grupo y compartir su mundo. Al finalizar el taller reportó que había ampliado su valoración y su seguridad en sí misma. Es auténtica y valiente.

➤ Nancy: Durante su permanencia en el taller estuvo muy participativa y tuvo una buena relación con todo el grupo. Disfrutó mucho de las actividades y los juegos.

Mi profundo agradecimiento a ellas por haberme brindado su confianza y permitirme acompañarlas en su maravilloso mundo interior.

Otro encuentro significativo que me brindó realizar este taller es haber trabajado en conjunto con Lupita Solis. Hicimos un equipo de trabajo muy armonioso y eficaz. Pudimos acompañarnos en nuestro proceso de aprendizaje y disfrutamos cada uno de los momentos y actividades que realizamos juntas, lo que nos permitió conocernos y crecer nuestra amistad y cariño.

También le debo a esta experiencia, mi propio proceso donde me confronté con mi miedo de ser responsable de acompañar procesos humanos y aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en la

Maestría en Desarrollo Humano. Así, ahora ratifico mi decisión y deseo de trabajar con personas en procesos de crecimiento personal y amplió mi compromiso a adquirir nuevas herramientas y habilidades para llevar con éxito y responsabilidad esta labor.

Otro punto importante a destacar con esta investigación es que me permitió constatar en mi propia experiencia que las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona son indispensables para lograr un tipo de relación que facilite el camino de crecimiento humano. En mi experiencia me dieron la seguridad y la fortaleza para acompañar a estas mujeres y aún en los momentos que consideré más difíciles me permitieron estar cerca de ellas de una forma no directiva para que encontraran su propia integración.

También creo importante señalar que al realizar el análisis de las intervenciones pude darme cuenta cómo soy yo como facilitadora, cuáles son las herramientas que utilizo y cómo es mi estilo al intervenir y facilitar procesos.

Puedo afirmar que estoy afianzada sobre las actitudes básicas del Enfoque Centrado en la Persona y que sobre esa estructura firme y segura me despliego aplicando otras vertientes que tomé del estudio de la Maestría en Desarrollo Humano y le imprimó mi forma particular de ser, con mi historia personal y mis circunstancias. Esto me vuelve a ratificar mi calidad común de ser humano, donde soy única e irrepetible y esto también es aplicado en mi estilo de facilitación.

Finalmente quiero plantear algunas nuevas preguntas que me surgieron al realizar esta tesis y que pueden ser motivo de futuros trabajos de investigación en esta rama del conocimiento.

En relación con los hallazgos de esta investigación me surgen estas preguntas respecto al tema de autoconocimiento:

1. ¿De qué manera la profundización del autoconocimiento genera modificaciones en la relación laboral y familiar?
2. ¿Cómo se viven en su entorno de origen después de tener una experiencia grupal donde ampliaron su conciencia?
3. ¿Cuáles son sus nuevos comportamientos en relación a su cuerpo, la expresión de sus sentimientos, sus necesidades básicas y las relaciones interpersonales?
4. ¿De qué manera la ampliación del autoconocimiento modifica el autoconcepto y la autoestima?
5. ¿De qué manera mejorar y ampliar la comunicación y las relaciones interpersonales modifica el autoconcepto y la autoestima?

En relación con las actitudes facilitadoras no obstante que el taller de autoconocimiento se planeó para ser impartido sobre la base de las actitudes del Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, en el análisis surgieron categorías que corresponden a la evolución del método planteado por los discípulos de Rogers, y otras que sirvieron para complementar el proceso de profundización en la exploración de las participantes. Ante esta evidencia me surge la inquietud de preguntarme:

6. ¿De qué manera y en qué grado se da la influencia ecléctica de otras corrientes del humanismo dentro de la enseñanza de la Maestría en Desarrollo Humano, aparte del Enfoque Centrado en Persona de Carl Rogers?
7. ¿De qué manera la diferente formación de los maestros humanistas en las clases en la Maestría en Desarrollo Humano han influido en la evolución del método de Carl Rogers, aportando desde sus propias experiencias y práctica profesional?

Bibliografía

ACEVEDO, A. (1997). *Aprender jugando*. México: Acevedo y Asociados, Consultores en Desarrollo Integral.

BUSTILLOS DE NÚÑEZ, G. y VARGAS VARGAS, L. (1999). *Técnicas participativas para la educación popular*. México: Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario, AC.

BRANDEN, N. (2000). *El respeto hacia uno mismo*. México: Paidós.

BERTELEY, M. (2000). *Reconociendo nuestras escuelas*. México: Paidós.

CASCON, P. y BERISTAIN, C. (1995). *La Alternativa del juego*. España: La Educación para la Paz y los Derechos Humanos.

CORBIN, J y STRAUSS, A. (2002). *Bases de la Investigación cualitativa*. Colombia: Universidad de Antioquia.

DELGADO, G., MALDONADO, G., MARTÍNEZ, M. y OLIVARES, J. (2003) *La promoción del autoconocimiento y de la autoconciencia mediante talleres de desarrollo humano*. México: Revista Prometeo, UIA, Num. 33.

DICAPRIO, N. (2001). *Teorías de la personalidad*. México: MG Graw Hill.

DROPSY, J. (1987). *Vivir en su cuerpo. Expresión corporal y relaciones humanas*. México: Paidós.

EDWARDS, B. (1984). *Drawing on the right side of the brain*, España: Unigraf.

FILLIOZAT, I. (1988). *El corazón tiene sus razones*, España: Urano.

GIORDANI, B. (1998). *La relación de ayuda: de Rogers a Carkhuff*. España: Desclée De Brouwer.

GOLEMAN, D. (2002) *La inteligencia emocional*. España: Punto de lectura.

JOURARD, S., LANDSMAN, T. (1994). *La personalidad saludable*. México: Trillas.

LAFARGA CORONA, J. (2000). *Desarrollo humano hacia el año 2000*. México: Revista Prometeo, UIA, Nro. 0.

LANGUE, S. (2000). *El libro de las emociones*. Edaf.

LOWEN, A. (1998). *El lenguaje del cuerpo*. España: Herder.

MALTZ, M. (1964). *Psicología del poder de la imagen de Sí mismo*. México: Herrero Hermanos Sucesores.

MASLOW, A. (1998). *El hombre autorrealizado*. España: Kairós.

MASLOW, A. (1998). *Motivación y personalidad*. México: Díaz de Santos.

MEJIA, R., SANDOVAL, S. (2002). *Tras las vetas de la investigación cualitativa*. México: ITESO.

MUÑOZ CHIA, A. (2002). *Necesidades y crisis de las mujeres en la edad media*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano. México: ITESO.

MUÑOZ Y SANTOS, F. (1990). *Desarrollo del Autoconocimiento, del propósito de la vida y de la autorrealización por medio de grupos de encuentro*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: ITESO.

NIRENBERG, O. et al. (2000). *Evaluar para la transformación*. México: Paidós.

OÑATE, M. (1989). *El autoconcepto, formación, medida e implicaciones en la personalidad*. España: Narcea.

PERLS, F. y BAUMGARDNER, P. (1994). *Terapia gestalt: teoría y práctica; una interpretación*. Árbol Editorial.

QUIROZ MIRANDA, M. (2001). *Grupos de crecimiento, estilos de enfrentamientos y la calidad de vida de alumnos (as) de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: ITESO.

QUITMANN, H. (1989). *Psicología humanística*. España: Herder.

RODRÍGUEZ ESTRADA, M., PELLICER, G. y DOMÍNGUEZ, M. (1999). *Autoestima: clave del éxito personal*. México: El Manual Moderno.

RODRÍGUEZ SAN MARTÍN, L. (2003). *El autoconocimiento en personas con SIDA en fase terminal*. Tesis Maestría en Desarrollo Humano. México: ITESO.

ROGERS, C. (1999). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

SANDOVAL MANCILLAS M. (1982). *Autoconcepto y comunicación: Elementos relacionados y modificables a través de la psicoterapia de grupo*. Tesis de licenciatura en Psicología. México: ITESO.

SÁNCHEZ BÁEZ, L. (2000). *Mejoramiento de la calidad de la comunicación en familias del cerro del cuatro, con un enfoque humanista, mediante las técnicas de la terapia familiar sistémica*. Tesis de Maestría en Desarrollo Humano. México: ITESO.

SATIR, V. (1995) *Autoestima*. México: Pax.

SATIR, V. (1991). *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: Pax.

STEVENS, J. (1976). *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos.

STRAUSS, A. (2000). *Teoría fundamentada*. Colombia; Universidad de Antioquia.

TAYLOR, S. y BOGDAN. (1982). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. España: 1982.

ZINKER, J. (2003). *El proceso creativo en la terapia guesáltica*. México: Paidós.

WATZLAWICK, P. (1992). *Teoría de la comunicación humana*. España: Herder.