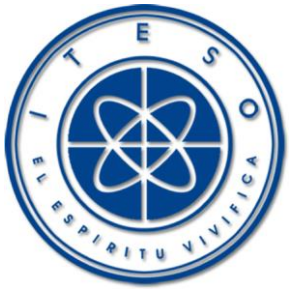
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ OFICIAL, ACUERDO SEP. NO. 15018
PUBLICADO EN EL DIARIO OFICIAL DE LA FEDERACIÓN
EL 29 DE NOVIEMBRE DE 1976.



DIRECCIÓN GENERAL ACADÉMICA
DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA COMO PAUTA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE UN GRUPO DE MUJERES

TESIS QUE PARA OBTENER EL
GRADO DE MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

PRESENTA:
LIC. HILDA DE CAMPO HEYM

ASESOR:
MTRO. HÉCTOR TIBURCIO SEVILLA GODÍNEZ

LECTORES:
DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ
DRA. GABRIELA MARÍA SIERRA GARCÍA DE QUEVEDO

TLAQUEPAQUE, JAL., A 22 DE ENERO DE 2009

ITESO
Universidad Jesuita de Guadalajara

DEPARTAMENTO DE SALUD PSICOLOGÍA Y COMUNIDAD
MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO

Tlaquepaque, Jal., 7 de diciembre de 2009

Lic. Hilda de Campo Heym
PRESENTE

La presente tiene el objetivo de comunicarle que la tesis titulada: **"EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA COMO PAUTA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO Y SU INFLUENCIA EN LA AUTOESTIMA DE UN GRUPO DE MUJERES"**, que presentó para obtener el grado de Maestra en Desarrollo Humano, reúne los requisitos de aceptación. Por tanto, cuenta con la aprobación para entregar la versión definitiva y realizar los trámites correspondientes a su titulación.

El jurado estará integrado por los sinodales que a continuación se nombran y la fecha para la presentación del trabajo, será el día jueves 4 de febrero de 2010 de 12:00 a 14:00 horas, en la Sala A del Edificio "Xavier Scheifler".

Presidente: Mtro. Héctor Tiburcio Sevilla Godínez
Secretario: Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Vocal: Dra. Gabriela María Sierra García de Quevedo
Suplente: Mtro. David González Chavez
Suplente: Mtra. Laura Patricia Morales García

Atentamente,

G. Antonio Aguilera P.

Dr. Gerardo Antonio Aguilera Pérez
Coordinador de la Maestría en Desarrollo Humano
Coordinador de la Comisión de Titulación
Tel. (33) 36 69 34 55
Buzón electrónico: aaguilera@iteso.mx

ITESO
Universidad Jesuita de Guadalajara
Maestría en Desarrollo Humano

- **ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara**
  Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585
  Tlaquepaque, Jal., México, CP 45090
  TEL +52 (33) 3669 3434
  FAX +52 (33) 3669 3435
  DOMICILIO POSTAL AP 31-175
  Guadalajara, Jalisco, México, CP 45051
  LADA SIN COSTO 01 800 714 9092
  www.iteso.mx

PLANTELES

- **Universidad Loyola del Pacífico**
  Avenida Heroico Colegio Militar s/n
  Fracc. Cumbres de Llano Largo
  Acapulco, Guerrero, México, CP 39820
  TELS +52 (744) 446 5225 y 446 5226
  www.loyola.edu.mx
- **UIA Ciudad de México**
  Prolongación Paseo de la Reforma 880
  Lomas de Santa Fe
  México, DF. CP 01219
  TELS +52 (55) 5950 4000 y 9177 4400
  FAX +52 (55) 5267 4005
  www.uia.mx
- **CEA-UIIA: Centro de Estudios Ayuuk-Universidad Indígena Intercultural Ayuuk**
  Domicilio conocido en San Juan Jaltepec de Candayoc, Agencia del Municipio de San Juan Cotzocón Mixe, Oaxaca, México
  TELS +52 (283) 872 6214 y 6215
  (caseta de la comunidad)
  cea_uiia@yahoo.com.mx
- **UIA León**
  Boulevard Jorge Vértiz Campero 1640
  Col. Cañada de Alfaro
  León, Guanajuato, México, CP 37238
  TELS +52 (477) 710 0600 y 711 3860 al 62
  FAX +52 (477) 711 5477
  LADA SIN COSTO 01 800 800 3637
  www.leon.uia.mx
- **UIA Puebla**
  Boulevard del Niño Poblano 2901
  Unidad Territorial Atlixcáyotl
  Puebla, Puebla, México, CP 72430
  TELS +52 (222) 229 0700 y 372 3000
  FAX +52 (222) 230 1730
  LADA SIN COSTO 01 800 714 6450
  www.iberopuebla.edu.mx
- **UIA Tijuana**
  Avenida del Centro Universitario 2501
  Playas de Tijuana, AP 185
  Tijuana, BC, México, CP 22200
  TELS +52 (664) 630 1577 al 81
  FAX +52 (664) 630 1591
  www.tij.uia.mx
- **UIA Torreón**
  Calzada Iberoamericana 2255
  Torreón, Coahuila, México, CP 27020
  TEL +52 (871) 705 1010
  FAX +52 (871) 705 1080
  LADA SIN COSTO 01 800 112 42376
  www.lag.uia.mx

Sistema Universitario Jesuita

A la memoria de mis padres

Agradecimientos

A Héctor Sevilla Godínez
A Antonio Aguilera
A Gabriela Sierra
A Ana María Tapia
A María de Lourdes Quiroz y Bertha Aguilar, mis facilitadoras de crecimiento
A Alejandra, Arturo, Eli, Enedina, Jesús, Jorge, Karla, Mary, Oscar, Paty, Tere, compañeros de grupo de crecimiento
A mis maestros y compañeros en la maestría
A mi esposo Ricardo
A mis hijos: Andrés, Arturo, Alberto y Cyané
A mi hermana Alicia
A Roxana Gallardo
A las mujeres de “La Lagunita”

Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es el ser vista por ellos, escuchada por ellos, y tocada por ellos. El mejor regalo que puedo dar es el ver, escuchar, comprender y tocar a otra persona.
Cuando esto se ha hecho, siento que el contacto se ha realizado.

Virginia Satir.

Resumen

Se reporta la intervención que, bajo el título de “El Enfoque Centrado en la Persona como pauta del aprendizaje significativo y su influencia en la estima de un grupo de mujeres”, se llevó a cabo en el centro ANSPAC “La Lagunita”, en el municipio de Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco.

El propósito de esta tesis es constatar cómo, con la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona en los contenidos del programa, se pueden lograr aprendizajes significativos en un grupo de mujeres, cuya participación activa en el proceso de su aprendizaje y desarrollo pudo ayudarlas a descubrirse libres, confiables y para que desarrollaran sus capacidades.

Se destaca la importancia del desempeño personal y su posible repercusión en el ámbito familiar.

El trabajo con el Enfoque Centrado en la Persona propició una mayor estima, hubo cambio en la congruencia, en la aceptación incondicional, en el concepto de sí mismas y en su comportamiento social.

De esta manera se hizo énfasis en la relación personal y grupal, mediante la cual el grupo tuvo una convivencia enriquecedora, ya que dentro del mismo se ayudó a que sus integrantes pudieran reconocerse en sus potencias, habilidades y capacidad para comunicarse y participar con empatía.

El objetivo final de esta experiencia fue que se diera un cambio, una resignificación positiva en la percepción personal, en su manera de relacionarse con ellas mismas, con sus familiares y, como consecuencia, con su entorno, encausándolas a la consecución de metas, logros y aprendizajes significativos que puedan conducirlas hacia una mejora en la estima de cada participante.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 1

CAPÍTULO 1. INTERVENCIÓN EN LA LAGUNITA

1.1 Antecedentes personales 4

1.2 Antecedentes de la institución

1.3 Antecedentes de la población 7

1.3.1 Necesidades detectadas 8

1.3.2 Condiciones iniciales de la intervención 10

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1 Enfoque Centrado en la Persona 13

2.1.1 Constructos fundamentales del Enfoque Centrado en la Persona 16

2.1.2 Condiciones facilitadoras 19

2.1.3 La importancia y el papel del facilitador 20

2.2 Grupos de encuentro desde el Enfoque Centrado en la Persona 22

2.3 Educación desde el Enfoque Centrado en la Persona 24

2.3.1 Concepción de educación 24

2.3.2 Educación centrada en la persona 27

3.3.3 Educación para adultos 31

2.4 Aprendizaje significativo 34

2.4.1 Requisitos del aprendizaje significativo 36

2.4.2 Implicaciones del aprendizaje significativo 39

2.4.3 El facilitador ante el aprendizaje significativo 42

2.5 Importancia de la autoestima 45

2.6 La familia como contexto fundamental al desarrollo humano 54

2.7 El género y el desarrollo humano 57

CAPÍTULO 3. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Objetivos de la intervención 58

3.2 Plan de acción 61

CAPÍTULO 4. REFERENCIAS METODOLÓGICAS

4.1 Metodología cualitativa 63

4.1.1 Descripción 63

4.1.2 Intenciones 65

4.1.3 Técnicas de investigación cualitativas 67

4.2 Sistematización y análisis de datos 69

4.2.1 Preguntas de la intervención 69

4.2.2 Empleo de las categorías 70

4.2.3 Análisis y categorización de datos 70

CAPÍTULO 5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

5.1 Narración de la intervención 72

5.2 Unidades de análisis específicas de cada categoría 75

5.2.1 Primera categoría: Facilitación 76

5.2.2 Segunda categoría: Aprendizajes sobre sí 77

5.2.3 Tercera categoría: Cambios actitudinales 79

5.3 Primer análisis 80

5.3.1 Relato contextualizador 80

5.3.2 Profundización de la primera sesión 81

5.4 Segundo análisis 85

5.4.1 Relato contextualizador 86

5.4.2 Profundización 87

5.5 Tercer análisis 91

5.5.1 Relato contextualizador 91

5.5.2 Profundización 92

5.6 Cuarto análisis 96
5.6.1 Relato contextualizador 96
5.6.2 Profundización 99
5.7 Quinto análisis 103

5.7.1 Bitácora de Gaby 103
5.7.2 Cuestionario de seguimiento 105

CAPITULO 6. DISCUSIÓN
6.1 Sobre condiciones facilitadoras 109
6.2 Sobre aprendizaje significativo 110
6.3 Sobre la autoestima 111
6.4 Sobre la importancia de los grupos 113
6.5 Respuestas a las preguntas de intervención 114

6.5.1 Respuesta a la primera pregunta 114
6.5.2 Respuesta a la segunda pregunta 115
6.5.3 Respuesta a la tercera pregunta 117
6.5.4 Respuesta a la cuarta pregunta 118

CONCLUSIONES 119

PROPUESTAS 122

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS 125
REFERENCIAS ELECTRÓNICAS 131

APÉNDICES
Apéndice 1 132
Apéndice 2 133
Apéndice 3 133

INTRODUCCIÓN

Dentro de sí mismo, el individuo cuenta con vastos recursos para modificar el concepto de sí mismo, así como sus actitudes y dirección de su conducta.
Carl Rogers

El presente trabajo, *El enfoque centrado en la persona como pauta del aprendizaje significativo y su influencia en la autoestima de un grupo de mujeres de La Lagunita,* pretende informar sobre los cambios conductuales y actitudinales que se dieron en un grupo de mujeres que asistieron semanalmente a las instalaciones de ANSPAC "La Lagunita", en el Municipio de Tlajomulco de Zúñiga, Jalisco.

Se partió de la hipótesis de que la educación ayuda a mejorar la estima de las personas cuando se dan aprendizajes de manera significativa. Cabe señalar que el concepto de sí mismo se modifica constantemente, según la edad, grupo social, económico o cultural, creencia religiosa o nivel académico, siendo muy diversas causas las que influyen en su formación y modificación a lo largo de la vida de una persona y es el entorno inmediato sumamente importante.

El éxito para que se pueda propiciar una mejora de la estima de las personas tiene su base en las actitudes del que enseña o facilita el aprendizaje, de manera concreta cuando incorpora en él mismo las condiciones que aporta el Enfoque Centrado en la Persona a la educación, propuesto por Carl Rogers, como son la congruencia, empatía y aceptación incondicional. Es cuando la persona del estudiante se encuentra en un clima de confianza, cuando se siente comprendida y aceptada tal como es, teniendo la oportunidad de expresar lo que es y lo que siente, estando así en condiciones para decidir hacer cambios en su vida y ser mejor persona, lo que se refleja en una manera mas positiva de interactuar con los otros.

La intervención realizada con el grupo de mujeres fue un espacio para la relación de persona a persona, por lo que ellas pudieron ir descubriendo sus potencialidades, su creatividad, en fin, un desarrollo para el propio potencial.

Los cambios que se dieron en algunas de las integrantes del grupo fueron reportados por ellas mismas dentro de las sesiones cuando hacían comentarios, en las dinámicas especiales al presentar sus trabajos, en los cuestionarios realizados, así como en sus bitácoras; también a través de mi observación, de mi bitácora y de las transcripciones.

Los resultados obtenidos en la mayoría de las participantes consistieron principalmente en una comunicación más libre y segura, mas congruente, una aceptación mayor de ellas mismas al ir descubriendo sus potencialidades. De esta manera, al ir aplicando en sus actividades cotidianas lo aprendido durante las sesiones con resultados favorables, lograron aprendizajes significativos, que las llevaron a sentirse útiles, valiosas, capaces de lograr cambios en ellas, en sus conductas y actitudes y desde ahí a cambios en su entorno, sabiendo de esta manera que su estima personal mejoraba. La confirmación de estos resultados se encuentra en el capítulo quinto del presente trabajo.

Personalmente es mucho lo que he aprendido, desde organizar una intervención, haciendo cambios en el espacio y en la manera de conducirme, de interactuar con el grupo, en donde he podido reflexionar sobre mi quehacer docente, sobre la importancia de la relación entre personas, en donde la congruencia, la aceptación incondicional, así como la empatía han podido surgir en mí, no sin dificultad, con un desarrollo y aplicación de manera consciente hacia el grupo. Aprendí cómo con mis actitudes es posible facilitar el cambio positivo en las conductas de las personas.

En mi práctica docente, he encontrado que con el Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers, aplicado a los contenidos del programa de ANSPAC, Asociación Nacional Pro Superación Personal, A.C., se han podido promover reflexiones, logrando aprendizajes significativos, teniendo éstos una repercusión muy positiva en la estima del grupo de mujeres con las que he trabajado una hora semanalmente durante algunos meses.

En el primer capítulo hago referencia a los antecedentes, tanto personales como grupales e institucionales; comento cómo es que llegué hasta el momento actual, cómo me fui moviendo dentro de mi quehacer profesional.

De los antecedentes del grupo de mujeres defino sus necesidades, su situación socioeconómica, así como la manera de percibirse a sí mismas. De los institucionales describo el interés de ANSPAC por la formación de grupos de superación para adultos y jóvenes, tanto mujeres como hombres.

El segundo capítulo lo conformo con el marco teórico, en donde hablaré sobre la educación, educación para adultos, la autoestima, los aprendizajes significativos, los grupos, así como cuestiones de género y por supuesto del Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers.

En el tercer capítulo presento el planteamiento y la justificación de la intervención, objetivos de la misma, las preguntas de la intervención y el plan de acción.

En el cuarto capítulo presento la metodología empleada para la investigación, las técnicas e instrumentos para la recogida de datos y su posterior análisis, así como la construcción de las categorías.

En el capítulo quinto presento el análisis de los resultados, haciendo una narración de la intervención y de las unidades de análisis específicas a las categorías. Al realizar el análisis se logra llegar a la Discusión, en donde se retoman los elementos más importantes del marco teórico para confrontarlo con los resultados del análisis de la intervención; se presentan aquí las respuestas a las preguntas de la investigación. A continuación se presentan las Conclusiones finales de este trabajo de intervención.

Por último, cierro este trabajo de grado con las Propuestas, que considero son necesarias a implementar para que todo este esfuerzo mío y de todos aquellos que me han apoyado, así como de la institución que me recibió, pueda llegar a un fin común: “Llegar a ser persona”.

CAPÍTULO 1. INTERVENCIÓN EN LA LAGUNITA

1.1 Antecedentes personales

En agosto del 2002inicié mi experiencia en el campo educativo con mujeres adultas dentro de la Asociación Nacional Pro Superación Personal (ANSPAC) grupo de “La Lagunita”, con la intención de ofrecer mi tiempo enseñando a estas mujeres que de alguna manera hay múltiples posibilidades para mejorar en muchos aspectos de la vida. Me interesaba saber qué las había llevado a querer estar ahí y estudiar, a pesar de vivir en un entorno poco favorecedor para ello.

Al empezar a trabajar con ellas encontré el camino para compartirles mis experiencias, de cómo el estudio en momentos de crisis me había ayudado a salir adelante, cómo mi valía personal se sostenía y se reforzaba, descubriendo de alguna manera elementos suficientes para emprender los cambios liberadores y sumamente positivos; proceso recurrente en mi vida, en donde me he dado cuenta que estudiar me aporta beneficios en todos los ámbitos de mi persona y que he podido proyectar en acciones benéficas para aquellos que me rodean y en este caso específico con las mujeres de “La Lagunita”.

En el otoño del 2003 entré a la Maestría en Desarrollo Humano, al ver en el periódico información sobre las materias optativas que ofertaban dentro de ella, las cuales me llamaron mucho la atención, justo lo que andaba buscando, fui aceptada y me inscribí. Descubrí en ella una manera de relación totalmente diferente, entre los alumnos, entre los maestros y todos ellos entre sí: cordialidad, apertura, “calor humano” podría yo decir, y que poco a poco me ha llevado a ir descubriendo la riqueza del ser humano, muy diferente a lo que yo había experimentado ya como alumna, ya como maestra en múltiples ocasiones.

Años más tarde, uno de los requisitos de la maestría era realizar una intervención en donde se pudiera poner en práctica el Enfoque Centrado en la Persona con sus “Condiciones necesarias y suficientes” tan conocidas en el ámbito del desarrollo humano. Era sugerido que fuera dentro del ámbito profesional en el que cada uno se desenvolvía. Dadas las circunstancias

excepcionalmente favorables en las que me encontraba para realizarla, como era el contar con un grupo ya formado dentro de una institución sólida con el apoyo por parte de la directora de ANSPAC “La Lagunita”, decidí iniciar mi proyecto de intervención con un grupo de mujeres que ahí asistían. Este grupo con el que trabajaría, reunía características especiales para mí: había en ellas la tendencia actualizante de la que habla Carl Rogers y claro, también en mí. Maravilloso me parece intervenir para poner al servicio de ellas, o al menos tratar, los conocimientos, las habilidades y experiencias obtenidas a lo largo del tiempo cursado dentro de la Maestría**;** de mi testimonio vital y de mi habilidad de transmitir los conocimientos dependerá en gran parte, el cambio favorable que se de en estas mujeres.

Cabe señalar que dentro de la maestría en Desarrollo Humano he tenido un proceso personal fuerte, un espacio para hacer los cambios necesarios, diría yo: “rehacerme y hacerme” nuevamente, en donde he tenido un crecimiento personal con todo lo que ello implica, dolor, angustia, alegría y sobre todo muchos descubrimientos de mi misma, lo que me da la oportunidad de ser una mejor persona en relación conmigo y con otras personas.

1.2 Antecedentes de la institución

En el año de 1997, nace el centro de formación “La Lagunita”, comunidad ubicada en el pueblo de San Agustín, en el municipio de Tlajomulco de Zúñiga, estado de Jalisco, iniciando como centro de catequesis para niños, con apoyo de la parroquia del lugar, gracias al éxito, se decide extender esta educación también a las madres de los niños que asisten cada semana. Se hace entonces la integración al programa de ANSPAC con un curso piloto, mientras se preparaba a las señoras voluntarias en la metodología a seguir, dándose entonces de alta como unidad en 1998, según comenta Roxana Gallardo, directora del centro “La Lagunita”.

La Asociación Nacional Pro Superación Personal A.C., conocida como ANSPAC, fue fundada en 1974 en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, México, por un grupo de mujeres preocupadas por reforzar los valores humanos dentro de las familias mexicanas. Trabaja tanto a nivel nacional como internacional, con adultos y jóvenes, ya sean hombres o mujeres, enfocándose principalmente hacia las zonas marginadas.

La meta general de ANSPAC, según se menciona en el calendario de actividades es fortalecer la unión con Dios y con la familia para lograr la paz y así irradiarla a los demás; cuenta con tres diferentes objetivos específicos que son: formación espiritual, formación humana y capacitación laboral a través de talleres para sus integrantes.

Algunos de los objetivos mencionados en el calendario de actividad es respecto de la formación humana, que es en el campo en donde yo colaboro, son:

- Superación integral de la persona, basada en la convicción de que solo quien desarrolla continuamente todo su potencial humano, puede ser constructor en su familia y en su comunidad de un modo nuevo y mejor.
- Participación voluntaria de todas las personas que se integren a la asociación con el objeto de que puedan tener un crecimiento propio, que provoque a su vez un crecimiento en la sociedad.

El programa ANSPAC consta de tres niveles, con manuales de formación humana, para el maestro y cuadernos de trabajo para el alumno, siendo los siguientes:

- Entusiasmo en la superación.
- Constancia en el crecimiento.
- Fidelidad en la misión.

Cada manual está dividido en tres módulos, el primero siempre contempla a la mujer como ser femenino, el segundo como esposa y madre y el tercero como ser social. Cada módulo consta de nueve temas y una evaluación.

La finalidad de este programa, presentada en los manuales de ANSPAC, es que mujeres que han tenido mayores oportunidades de preparación, compartan conscientes de la obligación y responsabilidad social los conocimientos y experiencias adquiridas con quienes han tenido menos oportunidades y así ayudar a una superación íntegra.

ANSPAC hace mención también en su manual Constancia en el crecimiento, que "su esfuerzo en la misión que realiza dentro de las comunidades a las que asiste, sería inútil si al final no se lograra que las asistentes, ya maestras, ya alumnas, mostraran un cambio en conductas y actitudes, ya que la finalidad del programa es que juntas se logre una sociedad más justa y humana, basada en el esfuerzo conjunto fundamentado en valores".

Entré a la institución como voluntaria en el 2002 por invitación de una maestra amiga mía, con la que ya había colaborado anteriormente. Como ya mencioné, uno de los requisitos dentro de la Maestría en Desarrollo Humano es la realización de una intervención, por lo que acudí con Roxana Barroso de Gallardo, directora de ANSPAC "La Lagunita", le platiqué acerca de mi necesidad de realizarla con el grupo con el que trabajaría ese semestre, obtuve inmediatamente su apoyo y autorización, por lo que empecé a preparar lo necesario.

1.3 Antecedentes de la población

Es un grupo de mujeres pertenecientes a una población que se encuentran dentro de la periferia del pueblo de San Agustín en el municipio de Tlajomulco de Zúñiga, zona semirural, aunque en constantes y rápidos cambios debido al crecimiento poblacional; con muchas carencias, entre ellas, por mencionar algunas, encontramos que son familias económicamente de muy escasos recursos, con alto índice de alcoholismo y drogadicción, baja escolaridad, gran número de madres solteras, violencia intrafamiliar, promiscuidad, ausencia del padre entre

otros, siendo principalmente por las causas antes mencionadas, las mujeres las que llevan la carga de educar a sus familia.

Aparece dentro de la comunidad mencionada ANSPAC, que ofrece diferentes servicios y apoyos para cumplir con su misión establecida, que se hace propaganda mediante la convocatoria de viva voz dentro de la comunidad y por medio de la ayuda de la oficina parroquial del lugar.

Una de las estrategias que mejor ha funcionado para captar la asistencia de estas mujeres, ha sido por medio de los diferentes talleres de manualidades que las capacitan en diferentes dominios, permitiéndoles posteriormente, en algunos casos, ingresos económicos extra para el sustento de las necesidades familiares.

El grupo en donde realicé la intervención se conformó con ciertas características de la siguiente manera:

- 12 a 17 mujeres.
- De entre 20 a 60 años de edad.
- Casadas y una madre soltera.
- Amas de casa.
- Madres con un número de entre dos a ocho hijos.
- Grupo socioeconómico bajo.
- Económicamente marginadas y dependientes.
- Aislamiento en el desarrollo de sus labores domésticas.
- Gran carga de trabajo con poco reconocimiento.
- Culturalmente reprimidas.
- Escolaridad máxima de secundaria, algunas de ellas sin primaria.
- Problemas de baja estima.
- Violencia intrafamiliar.
- Algunas con ciertas tendencias depresivas.
- Con interés de aprender cosas nuevas.

1.3.1 Necesidades detectadas

Considero de especial importancia conocer y valorar las motivaciones que inducen a éstas mujeres a acudir al centro ANSPAC, encontrando que hay:

- Deseo de promoción social.
- Deseo de comprender y ayudar a sus hijos.
- La necesidad de comunicarse y "hacer algo diferente".
- Tener la sensación de logro personal al asistir al centro y aprender cosas nuevas.
- La obtención de un diploma en donde se reconoce su empeño y la propia satisfacción de lograr metas.
- Deseo de ocupar su tiempo libre en algo productivo y práctico.

Según lo expresado por la directora del centro, este grupo de mujeres, conformado por amas de casa con hijos, se ven sacudidas por múltiples problema, entre ellos encontramos alcoholismo, drogadicción, violencia intrafamiliar, pobreza extrema, analfabetismo, ausencia de la figura paterna y muchos más, por lo que es necesario ayudarlas por medio de la educación.

Dentro de las labores del hogar tienen un trabajo poco reconocido, rutinario, aislado, con tareas pesadas y algunas de ellas desagradables, que requieren mucho esfuerzo, el cuál no es notado y en ocasiones ni siquiera tomado en cuenta o reconocido. Es un trabajo continuo, interminable, en ocasiones poco gratificante, sin días festivos, que puede provocar en alguna de ellas huída de sí misma, desarrollando ansiedad y depresión. Basta recordar que muchos de nosotros delegamos estas tarareas domésticas a las mujeres que nos ayudan por un salario, que en muchos casos son mujeres con características similares a las mencionadas.

Por otro lado, se presenta el caso de algunas mujeres mayores cuyo trabajo doméstico ha disminuido, debido a que los hijos han crecido y se han ido a formar sus familias respectivas, lo que les provoca una sensación de vacío, de ya no ser

útiles, lo que podríamos llamar “el nido vacío”, no sabiendo emplear el “tiempo libre” del que ahora gozan. De manera que la depresión se presenta en algunas de ellas.

Respecto a aquellas madres que aún atienden a sus hijos, la gran mayoría dedica completa atención a la familia, alejándose de toda posibilidad de participación en la vida social. Viven en función de los hijos.

La cultura y los medios de comunicación de alguna manera han degradado las actividades domésticas de las mujeres, por no generar ingresos económicos, lo que conlleva a un sentimiento personal de poca valía.

Encuentro por lo expuesto, que necesitan estas mujeres, en su mayoría, sentirse valoradas primero por ellas mismas y de ahí, por sus seres queridos, lo cual se traduce en esa búsqueda de un espacio que les permita convivir con más mujeres dentro de una institución en donde se les enseñe maneras diferentes de estar, de relacionarse y de percibirse útiles al ser reconocidas entre ellas mismas, en un entorno que les permita expresas sus miedos, angustias, necesidades, así como experiencias de vida, en donde no se sientan solas y puedan darse cuenta que su valor es más grande del que ellas han creído.

Con base en el trabajo que como maestra voluntaria en ANSPAC he desarrollado durante varios años antes de mi intervención, he podido detectar que estas mujeres dadas sus carencias, problemas y necesidades ya mencionados, tienen una autoestima deteriorada y me atrevería a decir que en algunos casos no tienen ni siquiera un concepto claro de ellas mismas; identifico que necesitan primordialmente ser escuchadas, poder expresarse, sentirse aceptadas dentro del grupo, valoradas, conocerse a ellas mismas y desarrollar su creatividad dentro de los talleres que ofrece la institución.

Otro de los indicios que me apoyaron para percatarme de sus necesidades, fue el propio deseo de cambio, de superación, de ganas de aprender, que han manifestado estas mujeres al ingresar a la institución.

1.3.2 Condiciones Iniciales de la intervención

Una vez detectadas las necesidades del grupo, me atrevo a decir, que la autoestima en ellas está deteriorada, por lo que buscan encontrar los medios que les ayuden a mejorarla, como menciona Carl Rogers, hay una "tendencia actualizante" dentro de todo individuo, y en ellas se hace palpable cuando asisten a las instalaciones de la escuela para, como ellas dicen: "aprender cosas mejores", "prepararse para la vida".

Me di cuenta en los inicios de mi labor como maestra que se "aprende de manera significativa", cuando los contenidos del programa se presentan de una manera sencilla, clara y objetiva, que pueda ser entendida por el alumno, aunado a un clima de respeto, cordialidad y aceptación.

Para la realización de mi trabajo de intervención dentro de este grupo de mujeres me hago varias preguntas que más adelante presento, apoyada en la detección de necesidades comentada en el inciso anterior que he de ir contestando y de ser necesario, cambiando a lo largo de mi facilitación, apoyada en mi experiencia, en la observación del grupo y en el marco referencial del que hablaré mas tarde.

Dentro de los efectos posibles que busco lograr, entre otros, es que estas mujeres encuentren un valor personal positivo y que trasmitan a otras mujeres lo que descubran durante mi intervención. También busco un cambio de actitud en ellas hacia la vida, hacia ellas mismas, que le permitiera encontrar el camino para superar sus angustias y depresiones, así como para franquear sus obstáculos, compartiendo lo que nos es común: el amor por la vida, querer ser persona.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

Las posturas de diferentes autores en los diversos campos que presento, son el marco de referencia que me sirve de apoyo para mi intervención. Busqué la bibliografía a nivel general, a fin de poder centrarme en el tema y aprender cómo es que surge la tendencia actualizante, cómo se desarrolla la autoestima en las personas desde su ámbito familiar, educativo y social, así cómo, la posibilidad de modificarla, de manera concreta, en las mujeres del grupo motivo de mi intervención, a partir de la utilización del Enfoque Centrado en la Personas.

Presento mi marco referencial por temas, a continuación.

2.1 Enfoque Centrado en la Persona

No es que este enfoque dé poder a la persona, es que nunca se lo quita.
Carl Rogers

El Enfoque Centrado en la Persona es una teoría científica que tiene su origen en los trabajos en el campo de la psicología clínica del psicólogo norteamericano Carl Ransom Rogers. Su ámbito de estudio y aplicación fue ampliándose a partir de su experiencia en el campo de la orientación o psicoterapia a la conformación de una teoría integral del funcionamiento y de la promoción del desarrollo humano y de sus aplicaciones a diversos campos (Rogers, 1978). El gran legado de Rogers fue la evolución de su pensamiento, iniciando con la psicoterapia no directiva, continuando con la Psicoterapia Centrada en el Cliente y concluyendo con la idea de aglutinar su cosmovisión en un Enfoque Centrado en la Persona; mostrando con ello que podría ser aplicado a lo individual, a la pareja y al grupo, ya fuera en la orientación, en la facilitación o en la Psicoterapia; en lo social, organizacional, comunitario o educativo.

Los fundamentos filosóficos del Enfoque Centrado en la Persona están ligados a la fenomenología como forma de conocimiento, y al existencialismo, como necesidad de comprender a los seres humanos en su diversidad más que en una esencia común. Actualmente, el desarrollo del enfoque tiende hacia la conformación de una teoría transdisciplinar del desarrollo humano y de su promoción, en la que se integren las aportaciones de diversos campos disciplinares y de acción.

En México, este Enfoque Centrado en la Persona fue introducido por Juan Lafarga en los años sesenta.

De importancia fundamental en las obras de Rogers es la idea de que las personas se definen a través de la observación y la evaluación de sus propias experiencias. Define en sus obras los conceptos que conforman la parte medular de su teoría de la personalidad, de la terapia y de las relaciones personales (Rogers, 1984:419).

Llamó poder personal a la dimensión social del método centrado en la persona; dicha dimensión, se relaciona con el “lugar en el que se ejerce el poder de tomar decisiones, es decir, quien toma las decisiones que, de manera consciente o inconsciente, regulan o controlan los pensamientos, las emociones o las conductas de otros o de sí mismos” (Rogers, 1984: 422).

Podemos exponer brevemente la hipótesis central de este enfoque transcribiendo de manera textual lo que Rogers sostenía: “el individuo cuenta en su interior con varios recursos para entenderse y modificar el concepto en el que se tiene, sus actitudes y conductas conscientes” (Rogers, 1984: 426). Atiende a las diferencias individuales y al carácter global y totalizante de la personalidad individual. Pone el énfasis sobre el mundo fenoménico del individuo, es decir, el modo en que se percibe y experimenta a sí mismo y al mundo.

En esta teoría el proceso y el cambio son los elementos clave de la búsqueda por la realización, indicando que la tendencia fundamental de todo individuo es el impulso a la autoactualización, es decir, la tendencia a mantener, expansionar y actualizar al organismo “experienciante”. El individuo tiende a la autoconsistencia, significando congruencia entre el "self" y la experiencia.

El Enfoque Centrado en la Persona fue sustentado con especial énfasis en las relaciones de ayuda, que hacían que una relación humana cualquiera, fuera eficaz, eficiente y efectiva; al tiempo que se fortalecían las sensaciones de autosatisfacción y valía personal. Estas características fueron llevadas a la práctica de facilitación ya en terapia, ya en educación, así como en diversos campos. Pensaba que se podían establecer relaciones genuinas que involucraran actitudes de escucha empática, autenticidad congruente y aceptación respetuosa por la persona, hiciera lo que hiciera ésta.

La piedra angular que el enfoque requiere es que se den las condiciones señaladas, pues ellas constituyen la atmósfera y el clima donde germina y se desarrolla la vida que todo ser humano lleva en sí mismo por su condición de ser libre, consciente y capaz de rebasar sus condiciones adversas, en atención a ese potencial de la tendencia actualizante que señala Rogers.

El Enfoque Centrado en la Persona es una revolución en donde hay confianza básica en el potencial constructivo de la persona; que está centrado a promover mayor independencia e integración, “el centro de atención es el individuo” (Rogers, 1980: 5). Se basa mucho más en el impulso individual al crecimiento, a la salud y al buen funcionamiento psicológico, como ya menciona Rogers: “quitar obstáculos para que el pueda ir otra vez hacia delante” (Rogers, 1980: 5).

El Enfoque Centrado en la Persona está basado en una visión del hombre como organismo básicamente digno de confianza; que el individuo tiene dentro de sí muchos recursos para entenderse a sí mismo, para modificar su concepto, sus actitudes y su conducta autodirigida y que estos recursos pueden ser sacados si se provee de un definido clima de actitudes psicológicas facilitadoras.

Existen tres condiciones para este clima promotor del crecimiento:

- Genuinidad, autenticidad, congruencia.
- Aceptación, aprecio o estimación. No hay juicio o evaluación.
- Comprensión empática. Escucha atenta.

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

Los principales puntos de vista centrados en la persona son:

- El organismo humano es, en su nivel más profundo, digno de confianza.
- La naturaleza básica del hombre no es algo para ser temido, sino para ser liberado en la expresión responsable de sí mismo.
- Que los pequeños grupos pueden establecer en forma responsable y sensible relaciones interpersonales constructivas y elegir objetivos individuales y grupales adecuados.
- Todo lo anterior será logrado si la persona facilitadora ayuda a crear un clima de autenticidad, comprensión y estimación.
- El individuo provee las guías, apunta en las direcciones que necesita ir. El terapeuta actúa como compañero siguiendo esas guías.

2.1.1 Constructos fundamentales del Enfoque Centrado en la Persona

El Enfoque Centrado en la Persona nació en el campo de la psicología clínica, como una teoría de la terapia u orientación. En ese campo, Rogers y numerosos cooperadores desarrollaron los constructos centrales del enfoque, partiendo de su experiencia profesional.

Rogers pensaba que cada persona vive y construye su personalidad a partir de ciertos objetivos; y el objetivo más alto sería ser feliz, que tienen una tendencia natural a la realización. Según Rogers, necesitan y buscan básicamente su satisfacción personal y el establecer relaciones muy estrechas con los demás. Consideraba que la postura frente al mundo se decidía fundamentalmente en la percepción que tenemos de la realidad y de las demás personas. Que nos

encontramos en un estado de "ser y convertirnos en persona ", con el fin de hacer nuestra vida más plena.

Diversos constructos provenientes del Enfoque Centrado en la Persona son vitales para la construcción de un proceso creativo desde la educación. Estos constructos son los siguientes:

- Sabiduría organísmica

Es la capacidad de la persona para orientar su proceso de desarrollo; lo plantea Rogers al mencionar que “el individuo puede permitir que todo su organismo, junto con su conciencia, considere cada estímulo, necesidad y exigencia, evalúe su intensidad e importancia relativas y descubra, luego de sopesar los distintos factores, el rumbo que mejor puede satisfacer sus necesidades en esa situación particular” (Rogers, 1972: 170).

- Tendencia actualizante

Impulso innato que tiene todo organismo a desarrollar cada una de sus potencialidades, ya sea para conservarse o para mejorarse; “es un proceso por medio del cual toda persona puede hacer realidad sus potencialidades, alcanzar el desarrollo y plenitud” (Rogers, 1978: 24). Esta tendencia actualizante puede activarse si se presentas las condiciones adecuadas y es la base sobre la cual está construido el Enfoque Centrado en la Persona (Rogers, 1980: 4).

- Aceptación incondicional

Aceptar a una persona tal como es, dejar que exprese libremente sus sentimientos y actitudes, sin condenarla ni juzgarla. Aceptarla como persona independiente, con derechos propios. Confiar en ella, como expresión de la confianza en la capacidad del ser humano.

- Empatía

Desde un punto de vista más riguroso se identifican dos de empatía:
a) afectiva que es sentir de la misma manera que la otra persona.

b) cognitiva que es tomar el papel de la otra persona, es decir, es ver su punto de vista.

Es el percibir y simbolizar correctamente los significados y componentes emocionales, cognitivos y conductuales, tanto de mí mismo como del otro, a partir del propio marco de referencia; en el caso de la comprensión empática del otro, consiste en adoptar el marco de referencia de éste, como si uno fuera la otra persona, sin abandonar la propia visión de las cosas (Rogers, 1978).

- Congruencia

Capacidad de percibir y comunicar las vivencias de los propios estados y procesos orgánicos; es coincidir con la espontaneidad vital, con los impulsos y sensaciones.

En el ámbito individual, la persona puede atender a sus necesidades de desarrollo individual, en el ámbito social, el grupo puede proveer un espacio de oportunidades de desarrollo a las personas que lo integren.

- Aprendizaje significativo

Es una manera de aprender que señala una diferencia en la conducta del individuo, que determina de alguna manera sus actividades futuras, sus actitudes y su personalidad; para Rogers "es un aprendizaje penetrante, que se entreteje con cada aspecto de su existencia" (Rogers, 1972: 247).

- Creatividad

Impulso a expandirse, crecer, desarrollar y madurar que está presente en todo ser humano, así como también, la tendencia a expresarse y realizar todas las capacidades que se tienen, con la consecuente aparición de un producto original. Es una fuerza curativa revelada dentro de la psicoterapia como la más profunda, pues el individuo se realiza al llegar a ser sus potencialidades.

Concluyendo, me atrevo a señalar que la tendencia actualizante así como la sabiduría organísmica, abarcan al organismo en toda su integralidad, buscando la satisfacción de sus necesidades básicas en un proceso de expansión,

mejoramiento e individuación, en donde la creatividad es el medio para la expansión de las potencialidades; siendo la búsqueda de la realización, la manera que el ser humano tiene de conservarse y esforzarse por ser mejor persona (Rogers, 1978).

2.1.2 Condiciones facilitadoras

Las condiciones facilitadoras ya en terapia, en educación o en diferentes campos, que según Rogers, se basan para su aplicación en una serie de condiciones "imprescindibles", tales como: autenticidad en el facilitador, aprecio, aceptación y confianza, así como también una comprensión empática.

- Autenticidad o congruencia. Se establece una relación de persona a persona, hay sentimientos y motivos verdaderos. Es "ser lo que uno es" sin máscaras.
- Aceptación incondicional o consideración positiva incondicional. Es el aprecio, aceptación y confianza. Significa aceptar a la persona tal cual es, con sus sentimientos y experiencias, pudiendo tener confianza en ella.
- Comprensión empática. El facilitador tiene la capacidad de comprender desde dentro las sensaciones y sentimientos únicos de la otra persona. Consiste en atender con el corazón.
- Se requiere además de un ambiente físico, de un clima de confianza y una escucha atenta.

Si el facilitador logra lo anterior, la otra persona experimentará y comprenderá aspectos de sí mismo anteriormente reprimidos; logrará cada vez mayor integración personal y será más capaz de funcionar con eficacia y confianza; con una valoración personal positiva indispensable para su bienestar; se volverá más personal, más original, expresivo y emprendedor, tornándose más comprensivo con lo que podrá aceptar mejor a los demás; pudiendo enfrentar los problemas de

la vida de una manera más fácil y adecuada. Finalmente se provocará una movilización de actitudes y un logro de aprendizajes significativos.

La capacidad de crear relaciones que faciliten el desarrollo de otros como personas independientes es una función del desarrollo logrado por el facilitador, implica que si hay deseos de crear relaciones de ayuda tiene una ocupación interesante por el resto de sus días, que acrecienta y actualiza sus potencialidades en el sentido del desarrollo.

2.1.3 La importancia y el papel del facilitador

El facilitador puede desempeñar una valiosa labor de facilitación aportando recursos que ayuden a la persona o grupo a lograr sus objetivos al ofrecer una relación humana de calidad, creadora del clima adecuado para que se puedan realizar aprendizajes significativos transformadores. La meta es la de facilitar el crecimiento y el desarrollo de los seres humanos en donde se puedan formular respuestas constructivas, cambiantes y flexibles a algunos de los problemas más profundos que acosan al hombre moderno, en el ámbito de la educación, así como en muchos otros campos.

Una persona facilitadora al relacionarse como persona real con otra, reconociendo y expresando sus propios sentimientos puede ayudar a liberar las capacidades, reconociendo como suyos y expresando sus propios sentimientos.

Hay ciertas actitudes según Rogers que el facilitador debe lograr para que se puedan darlos aprendizajes de una manera significativa (Rogers, 1991):

- Autenticidad en el facilitador. El facilitador obra según es y traba relación con el estudiante sin presentar una máscara, su labor será proclive a alcanzar una mayor eficiencia**.** Es alguien en que se puede confiar.
- Aprecio, aceptación, confianza. Significa apreciar al alumno, sus sentimientos, sus opiniones y toda su persona.

- Comprensión empática. Es la capacidad de comprender desde adentro las reacciones del estudiante. Actitud de ponerse en el lugar del otro, de ver el mundo desde el punto de vista del estudiante.

Si el facilitador con una autenticidad personal, logra en su labor de facilitación un clima de consideración, respeto y empatía, favorecerá al surgimiento de una comunidad de personas que comparten esperanzas, entusiasmo y coraje necesarios para ejercer una influencia sobre su entorno familiar y social.

Para fomentar en los facilitadores o maestros la utilización del Enfoque Centrado en la Persona, la consigna primera es la coherencia, es decir que los docentes no solo deben enseñar la autenticidad, la consideración, el respeto y la empatía, sino también practicarlos. Deben ser personas plenas, progresistas, que confían, que se preocupan por sus alumnos, de manera abierta y comprensiva. Con este enfoque se crea un espíritu comunitario y prácticamente desaparece la distancia que habitualmente separa al profesor y al alumno.

Cuando este enfoque es aplicado a un individuo o a un grupo, se descubre, a lo largo del tiempo, que las elecciones hechas, las direcciones que se siguen y las acciones que se emprenden son personalmente cada vez más constructivas y tienden hacia una armonía social más realista con los demás (Rogers, 1980).

Sin embargo, debemos de considerar que las técnicas tendrán siempre el valor que sepan impregnarles las personas que las utilizan, es decir, la personalidad del maestro es el sello característico de la acción y conducción del grupo; su eficacia dependerá en alto grado de la habilidad personal del maestro, de su buen sentido y aprovechamiento de la oportunidad, de la capacidad creadora e imaginativa para acomodar las normas en cada caso, a las circunstancias y conveniencias del momento. Precisamente una de las grandes ventajas es la flexibilidad. Comprendiendo lo que les ocurre a los sujetos que forman parte de un grupo, podremos plantearnos seriamente la tarea que los facilitadores pueden realizar y las mejores formas de hacerlo.

Cabe señalar sin lugar a dudas, si el programa y sus contenidos están dirigidos por un maestro o facilitador eficiente, se proporcionará al alumno

satisfacciones inmediatas, le permitirá adquirir conocimientos que necesita para su propia actuación, le dará la sensación de que todo se puede aprender y que el proceso educativo es inteligible y amplio (Rogers, 1991: 185).

La meta del facilitador es y debe ser la de faciltitar el crecimiento y el desarrollo de las personas con las que interactúa.

2.2 Grupos de encuentro desde el Enfoque Centrado en la Persona

Cuando las personas se muestran unas a otras tal cual son, poseen una habilidad pasmosa para aliviara su prójimo, con un amor real y comprensivo.

Carl R. Rogers

El pertenecer a un grupo es necesario para las personas, ya sea el grupo familiar, escolar, religioso, da la posibilidad de satisfacer ciertas necesidades. Pero, ¿cuál es la necesidad psicológica que atrae a las personas hacia los grupos de encuentro? Rogers responde diciendo: “A mi entender, es la necesidad de algo que la persona no halla en su medio laboral, ni tampoco en la vida familiar” (Rogers, 2001: 18).

Hablando de la importancia de los grupos Napier menciona que “como la membresía es muy importante para la apreciación de nosotros mismos, cuando entramos en un nuevo grupo reaparecen los antiguos sentimientos” (Napier, 2002: 53).

Parece haber tres razones principales por las que la gente se une a un grupo:

- Les gusta la tarea o actividad del grupo,
- Le agradan las personas del grupo,
- Que éste ayude a satisfacer necesidades ajenas del grupo.

Desde la segunda mitad del siglo XIX y específicamente en las dos últimas décadas, años 80 y 90 se viene insistiendo en la "enseñanza por equipos", “los grupos de estudio", “el trabajo en colaboración", “las comunidades escolares",

métodos todos ellos que apoyan al aprendizaje colectivo con fines de educación social. Dentro de esto agregamos “los grupos de de encuentro” de Carl Rogers. Todos estos sistemas educativos que se fundamentan en una metodología grupal de aprendizaje por su influencia sobre el individuo, creando un conjunto de técnicas dirigidas a elevar la eficiencia del trabajo propiciando el desarrollo de sus integrantes, hablándose ahora de trabajo de grupo con el grupo en lugar de trabajo en grupo.

Son nuevas formas didácticas de estudio cooperativo que toman en cuenta la autoactividad y la formación de los sentimientos sociales, reuniendo a los alumnos en grupos reducidos para realizar las tareas asignadas. De esta forma el énfasis está dirigido al rendimiento escolar, a la aplicación al estudio, a la autoactividad, a los hábitos de trabajo y cooperación, finalmente, como señala Rogers, al logro de aprendizajes significativos.

Consisten las dinámicas de grupo en reuniones con todo el grupo, sea este grande o pequeño, ora dialogar, analizar, discutir, juzgar, sintetizar, opinar, etc. sobre un tema o aspecto determinado que el maestro o un alumno presentes. “una técnica adecuada tiene el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales, de estimular tanto la dinámica interna como externa, de manera que las fuerzas puedan estar mejor integradas y dirigidas hacia las metas del grupo” (Ferrini, 1975: 101). Así mismo el maestro debe tener claro el objetivo del programa afectivo que persigue y utilizar la dinámica apropiada, dentro de un grupo”.

Sobre la base de la psicología humanística se desarrollan dos importantes aportes de la teoría de los grupos en la enseñanza: la pedagogía no-directiva y los grupos de aprendizaje experiencial.

Un importante aspecto del Enfoque Centrado en la Persona es la utilización del grupo para facilitar el aprendizaje, la maduración y el cambio: se trabaja con pequeños grupos, en un ambiente de máxima libertad para la expresión personal, la manifestación de los sentimientos y la comunicación interpersonal.

El principal aporte a la educación de La Dinámica de Grupos ha sido la propuesta por Rogers, que la clase no es un conjunto de individuos aislados, sino

todo lo contrario, un grupo con vida y fisonomía propia, siendo una estructura diferente a la tradicional, con valores, normas, formas de conducta y funcionamiento peculiares.

Rogers menciona que un *grupo de encuentro* es aquel que "tiende a hacer hincapié en el desarrollo personal y en el aumento y mejoramiento de la comunicación y las relaciones interpersonales, merced a un proceso basado en la experiencia" (Rogers, 2001: 12).También comenta que un grupo pequeño proporciona un clima psicológico de confianza, de ayuda, para que la persona o personas reconozcan su potencial, su habilidad para fluir y su capacidad para comunicarse y poder participar, atreviéndose a "correr riesgos".

Cuando el enfoque es aplicado a un grupo, se descubre a lo largo del tiempo, que las elecciones hechas, las direcciones que se siguen y las acciones que se emprenden son personalmente cada vez más constructivas y tienden hacia una armonía social más realista con los demás.

Si el facilitador crea un clima que disminuya las defensas, en el grupo aumenta la expresión de los sentimientos; surge la confianza mutua; cada cual se va aceptando tal cual es; el tener que cambiar es menos duro, menos amenazador; se puede escuchar mejor a los demás. Y si las personas se escuchan mutuamente, la organización del grupo deja de ser estructura formal y se transforma en relación entre personas que tienen objetivos comunes; en este clima pueden surgir nuevas ideas; el cambio se ve como un bien y no como una amenaza. Después, esta experiencia grupal tiende a transmitirse afuera, en las relaciones con los otros, en el ámbito familiar y social.

2.3 Educación desde el Enfoque Centrado en la Persona

Una de las puertas más atractivas hacia la humanidad es la educación en el amor: necesitamos amor y capacidad para amar.
Elizabeth Lukas

2.3.1 Concepción de educación

Quizás el concepto más apropiado de “educación” es del latín medieval, que nos habla del “E-ducare”, sacar de adentro, transformar un material en otra cosa. En este caso el objetivo es sacar del educando lo mejor de él mismo, de cómo influimos en su yo, como modificamos su conducta, como fortalecemos su autoconfianza, su optimismo por la vida, como lo preparamos para enfrentar los problemas que la existencia humana le plantean, La función social de la educación es el desarrollo de cada persona, que aprenda a aprender, que a través de la educación alcance metas, obtenga logros y mejore en el sentido de humanidad.

De acuerdo con Barylko (2006), el concepto de educar adquiere etimológicamente un doble sentido. Por una parte, “educare” puede entenderse como criar, alimentar y cuidar; por otra “educare” significa “extraer”, “hacer salir”. Según la primera acepción, el ser humano se forma desde fuera y conforme a la segunda, desde dentro. El afuera y el adentro participan en el proceso educativo de la persona. Mediante la educación, se aprende a reconocer tanto los propios límites como los sociales.

Uno de los objetivos fundamentales del proceso educativo es establecer el fortalecimiento del educado, procurando volverlo menos dependiente de los factores externos y preparándolo para enfrentar de la mejor manera posible los obstáculos propios de la vida en sociedad. Algunas corrientes educativas ubican al individuo en el centro de sus propuestas pedagógicas, basadas en la competencia de unos alumnos con otros, relegando su dimensión social. Desde otra perspectiva, se formulan opciones según las cuales la educación debe ayudar a fortalecer el mundo interior de la persona, sin que ello implique la pérdida de su dimensión social. Está por demás señalar que entre unas y otras corrientes se ubican un amplio repertorio de propuestas educativas. Cada familia educa a partir de su proyecto educativo, manifiesto o implícito, que se hace presente en la vida cotidiana, por ello, toda propuesta educativa familiar, institucional, nacional, toma partido por un modelo de ser humano, de sociedad. De allí la importancia de que

dichas propuestas sean resultado de un proceso consciente y responsable (Mendive, 2005).

La educación entendida como una herramienta social y con naturaleza pedagógica puede generar mejores mujeres y hombres que formen una sociedad mas positiva. La educación y el sistema educativo con un espacio privilegiado que es la escuela, permite que se desarrollen aprendizajes en un contexto donde el alumno recibe de forma sistemática, coherente y secuencial con su desarrollo psico-biológico, herramientas para intervenir en su yo y modificar su conducta, con miras a transformarlo en un ser reflexivo, crítico y participativo. “Debemos si indicar que la educación es un proceso permanente y sistemático y que ésta se da a lo largo de toda la vida, es decir somos seres definidos por el constante aprendizaje" (Cortés, 2001: 30).

Al hablar de la práctica educativa, Miguel Bazdresch (2000) menciona que práctica es la acción dirigida por fines conscientes, es referirse a la acción intencional objetiva cuyo fin es educar, inseparable del medio que usa y del bien que consigue.

Es en el ámbito escolar en donde, de manera comprobada, las personas utilizan los éxitos y fracasos académicos como índice de autovaloración, será entonces que las mujeres del grupo, por medio de su inclusión a una institución educativa, en donde puedan reconocerse hábiles de alguna manera, incrementen su valoración personal, aunado a la ayuda del facilitador o maestro para el cambio positivo acerca de sí, por la expresión recibida de ellas mismas, de una evaluación. Esta consideración exige una primera base que es la aceptación de los demás, tarea dura y difícil, el maestro debe aceptar a cada alumno como es, partir de la aceptación para respetar a la persona de acuerdo con sus propias limitaciones y posibilidades. Para Ferrini (1975) esta aceptación implica una adaptación continua a aquello que nos afecta o motiva y una flexibilidad permanente para progresar, apertura a contenidos que descubrimos con sentido personal. No se trata de aceptar a la persona como es y dejarla en el lugar que ocupa, en un plan conformista, sino proporcionarle el ambiente que necesita para que crezca.

Jess Lair menciona: que el aprender es algo vital en la vida y que “La meta básica que yo contemplo para toda la educación o aprendizaje proviene de una declaración que hizo Carl Rogers, quien más o menos dijo: Solamente estoy interesado en aprender aquello que conduce a cambios importantes en el comportamiento” (Lair, 1980: 71).

El fin primario de la educación es entonces no repetir ni almacenar saberes; ni siquiera resolverles las dificultades al alumno, sino que consiste en ayudar al educando para que él mismo vaya clarificando y logrando sus objetivos y resolviendo sus problemas. La vida no está reñida con los saberes pero importa que estos nazcan y se nutran de la vida y para la vida, por lo que promover la autoevaluación es muy importante, puesto que asumir responsabilidades es fijar criterios, precisar objetivos y juzgar resultados.

Partiendo de la premisa que la persona es centro de su ser y de su acción; es uno en sí mismo y diferente de todos los demás seres humanos, es único, irrepetible, imprescindible, tiene pues la capacidad para crear, razonar, emitir juicios, asumir posiciones críticas, legitimarse como ser humano, construirse desde su individualidad y darle sentido a su vida en la relación con sí mismo, con el otro y con el entorno. Es así, que el objetivo de la educación desde la singularidad personal, es hacer al ser humano consciente de sus propias potencialidades, oportunidades y limitaciones. Y como la vida de las personas se realiza no sólo en su interior, sino también en relación con el otro y con el mundo que le rodea, puede entonces reconocerse como persona. Se legitima el ser del estudiante, de su valía, al hacer un reconocimiento como sujeto único, original y con posibilidad de transformación permanente en una relación. Ese fin de la educación se da cuando la educación se centra en la persona y cuando el que facilita promueve su propio perfeccionamiento, es decir, se logra una educación en valores presentados a cada una de las personas que se educan, como el horizonte de su vida.

2.3.2 Educación centrada en la persona

Si bien Carl Rogers fue psicoterapeuta, realizó un paralelismo entre la educación y la psicoterapia. La incomunicabilidad entre las personas es el principio antropológico explicativo de su terapia, siendo el propio cliente quien ha de producir su propia curación.

La educación centrada en la persona es una corriente que aparece en la década del cuarenta como una aplicación a la tarea educativa del Enfoque Centrado en la Persona, cuerpo doctrinal delineado por el Dr. Carl Rogers. Esa educación que produce impacto en la sociedad, para que realmente se dé, necesita estar centrada en la persona, formar su carácter en muchos y variados aspectos, y solo se dará si la acompañan personas que han incorporado a su vida esta formación integral y personalizada.

Rogers en los años setenta se dio cuenta que su práctica motivaba una situación nueva en la educación, que era facilitar el cambio y el aprendizaje, se dio cuenta que las personas se educaban cuando habían aprendido cómo aprender, que sabían adaptarse y cambiar y que solamente la búsqueda de conocimiento da una base para la seguridad. Por lo tanto, aseveró que el único propósito válido para la educación en el mundo moderno es el cambio y la confianza básica en el proceso y no en el conocimiento estático, como el memorístico, que para Rogers es un conocimiento vacío. Por lo que encontramos que la educación centrada en la persona es un proceso dinámico en el cual el individuo participa activamente en el proceso de su aprendizaje y desarrollo integral. Partiendo de la base de confianza en el ser humano y en su capacidad innata para desarrollarse y realizarse, así como en su curiosidad y deseo de aprender. Así, visto de esta manera, el individuo que se ejercita en este proceso dinámico educativo se descubre como ser libre, autónomo y confiable, con la posibilidad de desarrollando sus capacidades creativamente.

La difusión de las ideas de Rogers entre los teóricos de la educación ha propiciado un clima en donde la acción educativa se centra en el educando, al tiempo que le posibilita la creación de actitudes positivas y una mejor integración

en todas sus esferas y estratos, logrando una mayor tolerancia ante las situaciones desagradables y frustrantes y una mejor adaptación en su vida en general.

En su Psicoterapia Centrada en el Cliente, Rogers señala que la relación ha de caracterizarse, de igual manera que en la Educación Centrada en el Estudiante por los siguientes puntos:

- El respeto al cliente.
- La empatía, que hace participar a ambos y de los mismos sentimientos.
- El centrarse en el cliente.
- La provocación de un desarrollo no dirigido, calificado de crecimiento.
- La congruencia o autenticidad, es decir, por la equivalencia de la expresión exterior y lo interiormente vivenciado.
- La comprensión, tolerancia y aceptación del cliente, tal cual es.

La Educación Centrada en el Estudiante aparece, como ya se mencionó anteriormente, del fruto de las experiencias de Rogers como profesor de terapia, teniendo los mismos principios de su terapia centrada en el cliente, la cual está sujeta a una serie de hipótesis y principios, a saber:

- No se puede enseñar directamente a otra persona.
- Sólo se le puede facilitar el aprendizaje.
- El estudiante es quien aprende.
- El estudiante puede tener dificultades.
- El estudiante, sin embargo, puede recibir ayuda.

La concepción centrada en la persona pone mayor énfasis en los procesos que en resultados, pero el objeto de la educación es la persona, cada individuo. Cada persona debe alcanzar la plenitud de su existencia, su realización personal, su felicidad. Para ello es necesario de que cada cual se conozca a sí mismo y

reconozca su ignorancia como punto inicial para el aprendizaje. La autenticidad es el valor ético más importante.

Para Carl Rogers, los objetivos que persigue este tipo de educación son que los estudiantes:

- Sean capaces de tener iniciativas propias para la acción.
- Puedan elegir y autodirigirse en forma inteligente.
- Aprendan críticamente y logren desarrollar su capacidad evaluativa ante las contribuciones de los otros.
- Adquieran los conocimientos necesarios para la resolución de sus conflictos y sean capaces de adaptarse con flexibilidad e inteligencia a situaciones problemáticas nuevas.
- Sepan utilizar sus experiencias en forma libre y creadora.
- Sean capaces de cooperar eficazmente con los demás en las diversas actividades que emprendan.
- Trabajen no por la aprobación y el reconocimiento social. Sino para lograr sus propios objetivos sociales (Rogers, 1966).

El proceso de socialización se ve promovido en este enfoque educativo centrado en la persona. La persona afirma su individualidad y se enriquece al relacionarse con las otras personas en forma positiva. La confianza que los maestros le brindan al estudiante le da seguridad y confianza en sí mismo y en los otros y así empieza a preocuparse por sí mismo y por el grupo del cual siente formar parte y pertenece. El individuo, al sentirse valorado, aprende a valorar a la persona por quien es y no por lo que tiene o aparenta, entonces surge el proceso de socialización de la igualdad y la no discriminación. La persona surge abierta al cambio, rechaza la opresión y la injusticia y busca nuevos caminos que promuevan al ser humano y a la sociedad.

La educación humanista, por su parte, reconoce que el aprendizaje es facilitado cuando se toma en cuenta la importancia de las emociones. “Una persona debe sentirse bien para aprender bien. Se interesa por el hombre total, no

solo por su pensamiento creativo sino en todo su proceso de convertirse en persona. La educación centrada en la persona, siendo un tipo de educación humanista, se interesa también por el ser humano: inteligencia, conducta y afectividad. Y más aún, centra su atención en el educando mismo como sujeto de su propia educación" (Moreno1983:19), así mismo este autor nos hace notar la importancia de una relación directa e íntegra con nuestro cotidiano "Cuando se hayan en contacto con los problemas de la vida, los alumnos desean aprender, crecer, descubrir y también crear" (Moreno, 1983:22).

Moreno (1983) menciona que los objetivos de una Educación Centrada en la Persona son:

- Favorecer en el alumno el desarrollo integral de su personalidad.
- Que se viva un proceso de autodescubrimiento de los conocimientos y habilidades necesarias con el fin de poder resolver los problemas que se van presentando a lo largo de la vida.
- Que haya una mejora en las relaciones interpersonales con otras personas.
- Que haya colaboración y cooperación con otros seres humanos, respetándolos en su propia individualidad.

La Educación Centrada en la Persona, hace énfasis en la relación interpersonal, desde la actitud de vincular, desde el sí mismo, para facilitar el crecimiento personal y la interiorización significativa de valores, la experiencia transformativa. Esta educación entendida así, es este paradigma emergente que puede garantizar tanto los aprendizajes significativos como la transformación para el crecimiento de las personas y el desarrollo colectivo.

Finalmente, busca promover el desarrollo integral de la persona del alumno, biológico, psicológico y social, pero fundamentalmente busca promover el desarrollo del juicio moral, estimulando la capacidad de distinguir lo bueno de lo malo, el sentimiento de igualdad de todos los seres humanos, la tolerancia, la solidaridad, y todos los valores que hacen posible la justicia y como consecuencia la armonía y la paz.

Para Rogers lo decisivo es estar abiertos al cambio, aprender a aprender, enfrentarse con lo nuevo. O sea, lo más importante es un aprendizaje significativo, auténtico, que produce cambios en las actitudes y en la conducta.

2.3.3 Educación para adultos

Educar al individuo en su etapa adulta y establecer la manera más efectiva de hacerlo, ha sido una permanente preocupación de muchos investigadores y docentes, tales como Eduard Lindeman, Malcolm Knowles, Félix Adam, Adolfo Alcalá, quienes, a través de sus escritos e investigaciones, han formulado sus ideas, conceptos, propuestas y planteamientos relacionados tanto con la teoría así como con la práctica dentro del proceso educativo.

Eduard C. Lindeman figura como una de las grandes figuras en la conceptualización de la educación para adultos, así como en la formación del pensamiento de la educación informal.

Malcolm S. Knowles (1979) es considerado como el padre de Educación de Adultos, introdujo la Teoría de Andragogía como el arte y la ciencia de ayudar a adultos a aprender. Consideraba que los adultos necesitan ser participantes activos en su propio aprendizaje; expresaba que los adultos aprenden de manera diferente a los niños y que los profesores en su rol de facilitadores del aprendizaje deberían usar un proceso diferente para inducir aprendizajes.

Para la educación de los adultos hay que tomar en cuenta que tienen:

- Una gran cantidad de experiencias acumuladas que sirven como recursos de aprendizaje, con la posibilidad de relacionarlos con los aprendizajes nuevos.
- Una disposición para aprender cosas que necesitan saber o poder hacer para cumplir con sus necesidades.
- Una orientación para los aprendizajes por lo que buscan los conocimientos para desarrollar las habilidades que necesitan aplicar a situaciones o

problemas en las actividades y labores cotidianas, buscando conocimientos para una aplicación de manera inmediata.

- Una motivación para aprender por los factores internos, como el desarrollo de la estima personal de manera.
- Un interés, por lo que normalmente asiste a clase por convicción personal. Este es un elemento positivo de gran importancia; aprende a cubrir unas necesidades operativas en función de una tarea que quiere emprender;
- Metas y objetivos deben estar perfectamente definidos, si no ve el fin o cree que el esfuerzo no responde a sus necesidades, abandonará lo que está haciendo.

Las resistencias que el adulto ofrece para lo nuevo, debido a los conocimientos que ya tiene, pueden desaparecer si se hacen aflorar durante el proceso. Sus conocimientos pueden estar organizados, más por las experiencias vividas que por la educación formal recibida. Es necesario que lo nuevo que aprenda le permita integrar y organizar los que ya tiene

Cuando enseñamos a adultos se deben realizar las convenientes adaptaciones en métodos, estilo y planteamiento de los programas educativos en atención a la especial psicología de éstos y a su actitud general respecto a la formación. El desarrollo de la facilitación debe ser flexible para permitir a cada uno de los alumnos aprender mejor.

Para Blake (1997) el adulto presenta algunos requerimientos en los procesos de aprendizaje en los cuales participa:

- Exige propuestas que le permitan participar compartiendo su experiencia previa.
- Necesita captar rápidamente cual será la utilidad del aprendizaje
- El adulto requiere, por su escasa disposición de tiempo, de propuestas que muestren claramente cuál será el nivel de aplicación de la propuesta de formación o la forma en que podrá enriquecerse a partir de su participación.

- Necesita reconocer un alto compromiso de los docentes y una interacción adecuada con ellos.
- Requiere de espacios para poder compartir sus experiencias.
- Existe en el adulto una tendencia a valorar su pasado como fuente de seguridad.

Se pueden señalar dos formas distintas de aprender de la experiencia. La primera de ellas, por ensayo y error, es decir, la adquisición de hábitos, la automatización de conductas, fruto del aprendizaje repetitivo, y que da lugar a la ejecución diestra, experta, de las conductas deseadas. No obstante, hay una segunda manera de aprender de la experiencia: reflexionar sobre ella, detenerse a analizar la experiencia tenida, así como la relación entre aquélla y otras experiencias que el sujeto haya vivido con anterioridad; sin reflexión no hay aprendizaje de la experiencia.

El alumno con adecuadas técnicas de estudio, obtiene, a través de la participación activa en la construcción de sus nuevos conocimientos, una mejora del autoconcepto de sí mismo, un aumento beneficioso de la propia imagen y, en consecuencia, mayor seguridad y autoformación personal.

Hay en el adulto un compromiso con un objetivo o significado de la vida que es uno de los elementos más importantes del cambio, y el cambio se hace posible según Roges cuando una persona asevera: “soy alguien, soy alguien digno de vivir, estoy comprometido a ser yo mismo” (Rogers, 1991: 322), así el compromiso es más que una decisión, es el funcionamiento del individuo que busca las direcciones dentro de sí a seguir, buscando logros personales.

ANSPAC, tomando en cuenta las características especiales que presenta la educación para adultos, menciona en sus manuales, que debido a que las asistentes son personas con experiencias previas, algunas veces con criterios deformados, es necesario tomar en cuenta estos aspectos para lograr una educación eficiente y con interacción que permita que cada uno de los integrantes participe activamente; en donde la habilidad de la “animadora” será de suma

importancia para lograr que se adquieran los conocimientos que se quieren dar a las asistentes.

2.4 Aprendizaje significativo

> Es el aprendizaje penetrante que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimiento, sino que se entreteje en cada aspecto de la existencia.
> Carl Rogers

La teoría del aprendizaje significativo pone en relieve el proceso de construcción de significados como elemento central de la enseñanza, organiza el conocimiento en la mente posibilitando la adquisición de nuevos conocimientos siempre que tengan sentido y relación. Y es a partir de la experiencia que Carl Rogers dice, que se dan los aprendizajes significativos en el estudiante.

En el marco del aprendizaje significativo se distinguen tres tipos de aprendizaje:

- El “aprendizaje mecánico”, donde la nueva información es entregada en parcialidades y almacenada de manera arbitraria, sin interactuar con los conocimientos preexistentes en el alumno.
- El “aprendizaje por descubrimiento”, donde contenidos no se presentan en su estado final sino entregado a una reconstrucción por parte del alumno, antes de ser incorporados de manera significativa a su estructura cognitiva.
- El “aprendizaje por recepción”. El contenido del aprendizaje se presentan al alumno en su forma final, solo se le exige que internalice o incorpore el material que se presenta de modo de poder recuperarlo o reproducirlo en un momento posterior.

El aprender es algo vital, casi todo lo que se hace a lo largo del día es algo que se ha aprendido; si no poseyéramos la capacidad para el aprendizaje de que disponemos, no sería posible vivir como lo hacemos (Lair, 1988).

El aprendizaje es un proceso que lleva a cabo el sujeto que aprende cuando interactúa con el objeto y lo relaciona con sus experiencias previas, aprovechando su capacidad de conocer para reestructurar sus esquemas mentales, enriqueciéndolos con la incorporación de un nuevo material que pasa a formar parte del sujeto que conoce. El objeto es aprendido de modo diferente por cada sujeto, porque las experiencias y las capacidades de cada individuo presentan características únicas. El aprendizaje no se agota en el proceso mental, pues abarca también la adquisición de destrezas, hábitos y habilidades, así como actitudes y valoraciones que acompañan el proceso y que ocurren en el ámbito personal, escolar y social: el personal abarca el lenguaje, la reflexión y el pensamiento, que hacen del individuo un ser distinto a los demás, el escolar se relaciona con los contenidos programáticos de los planes de estudio; y el social al conjunto de normas, reglas, valores y formas de relación entre los individuos de un grupo. El aprendizaje en estos tres ámbitos se entrelaza continuamente en la vida cotidiana. El aprendizaje que puede enriquecer a la persona es el que establece una relación entre el nuevo material susceptible de ser aprendido y los conocimientos previos del sujeto. Cuando se cumple esta condición, el sujeto le encuentra sentido a lo que estudia, lo entiende y puede lograr entonces un aprendizaje significativo.

Menciona Maria Rita Ferrini (1975) los lemas de las reformas educativas: “aprender a aprender” y “aprender a ser”, que si se analizan dejan claro que una actitud de aprender, no solo en la escuela y para la escuela, sino de la vida misma, es el objetivo preciso de toda educación. “Aprender a trabajar solo y en equipo, aprender a comunicarse, a hablar y a escuchar; aprender a razonar, reflexionar e intercambiar ideas; aprender a elegir, decidir, imaginar, discernir y construir; aprender a apreciar lo justo, lo bello, lo sincero, lo auténtico, lo natural. En una palabra: crecer como persona. Que el individuo adquiera decisión y seguridad en lo que realiza y emprende, en bien suyo y de los demás” (Ferrini,

1975:48). En la medida en que puede el hombre realizarse a sí mismo, puede trascender, sale de sí y comunica su riqueza y obra personal. Se aprende siendo y haciendo y este es el mejor tipo de aprendizaje. Con los aprendizajes se busca ayudar a las personas a tener iniciativas, a hacerse responsables de sí mismos y de sus elecciones. Opina que para que el aprendizaje sea un proceso interno de la persona es necesario que:

- El alumno tenga una imagen positiva de sí mismo.
- El alumno aprenda a aceptarse a sí mismo.
- El alumno sea capaz de identificarse con lo que le rodea (Ferrini, 1975).

Para Ausubel (1983), el aprendizaje tiene lugar cuando las personas, en su interacción con el medio, logran construir una relación significativa entre los estímulos que perciben del medio y sus esquemas cognitivos y socio-afectivos previos en donde la experiencia como ya hemos visto no solo implica pensamiento sino también afectividad y cuando se consideran en conjunto se capacita al individuo para enriquecer los significados que el individuo tiene de su experiencia. Entre las condiciones que posibilitan que se produzcan los aprendizajes significativos, cabe destacar:

- El material docente debe ser potencialmente significativo, que se pueda relacionar con las ideas y representaciones correspondientes.
- Que el material potencialmente significativo permita establecer relaciones causales entre los conocimientos previos y los nuevos, desencadenando un proceso de asimilación.
- La motivación. Que haya una disposición subjetiva para el aprendizaje en el alumno. El docente debe identificar el estado e intensidad relativa de las necesidades en los alumnos y su entorno socio-cultural y geográfico, para crear un clima favorable que permita el éxito, continuidad y trascendencia del aprendizaje.

Digamos que apoyados en lo que Rogers afirma, podemos concluir quela motivación para el aprendizaje y el cambio surgen de la tendencia autorrealizadora de la vida misma, de esa inclinación del organismo a fluir en todas las direcciones de desarrollo potencial, en la medida en que estas experiencias sean enriquecedoras.

2.4.1 Requisitos del aprendizaje significativo

Su esencia es la significación, pues, cuando tiene lugar tal aprendizaje, el elemento de significación para el educando se estructura dentro de la experiencia total.
Carl Rogers

Al decir aprendizaje significativo, se debe pensar en una forma de aprendizaje que es más que una mera acumulación de hechos, en una manera de aprender diferente —en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad— que como dice Rogers, es un aprendizaje penetrante, que no consiste en un simple aumento del caudal de conocimientos, sino que se entreteje con cada aspecto de la existencia.

Cuando los estudiantes ven dentro del aula un tema que se relaciona con alguna de sus experiencias y se dan cuanta de que puede serles de utilidad para resolver problemas que les preocupan o interesan, hay una asombrosa sensación de libertad y un verdadero progreso**.** Para ello es necesario crear en el aula un clima que permita la realización de aprendizajes significativos; al parecer la coherencia del docente también facilita el aprendizaje, así el aprendizaje significativo sólo puede producirse si éste es capaz de aceptar al alumno tal como es, comprendiendo sus sentimientos.

Cuando el aprendizaje tiene sentido para la persona, se integra a ella, no se olvida y puede aplicarse prácticamente en la vida diaria. Para que se dé este tipo de aprendizaje es necesario tomar en cuenta no sólo el contenido, sino el funcionamiento de la persona considerada en su totalidad, sus necesidades, intereses, inquietudes, conflictos, así como en su contexto social.

Para que el aprendizaje resulte significativo debe tener:

- Por parte del objeto, una organización lógica que haga a los contenidos del aprendizaje comprensibles.
- Por parte del sujeto, elementos y antecedentes que le permitan aprenderlo, que estén dispuestos y motivados para ello, que les interese aprender lo que se les esté mostrando.
- Debe de ser funcional, el sujeto debe saber aplicar lo aprendido cuando las circunstancias así lo exijan, que pueda relacionar los nuevos conocimientos con los adquiridos anteriormente.

Este aprendizaje se logra mediante actividades que el alumno pueda realizar y que le brinden cierta satisfacción cuando las realice, pero sobre todo, que se relacionen con lo que aprende y con su propia experiencia, de modo que integren experiencias de aprendizaje. El aprendizaje que educa exige actividad del sujeto, él es quien debe realizar el proceso de relacionar con sus experiencias previas el objeto, el nuevo material, para incorporarlo a sus estructuras mentales, a sus hábitos, habilidades, actitudes y valores, y debe tener razones para hacerlo, debe tener motivación.

Para que se consigan aprendizajes significativos, según Ausubel, dicho de otra manera, es preciso reunir las siguientes condiciones:

- Exposición organizada de los contenidos del programa. El contenido propuesto como objeto de aprendizaje debe estar bien organizado, de manera que se facilite al alumno su asimilación mediante el establecimiento de relaciones entre aquél y los conocimientos que ya posee. Junto con una buena organización de los contenidos, es precisa además una adecuada presentación por parte del docente, que favorezca la atribución de significado a los mismos por el alumno.
- Es preciso además que el alumno haga un esfuerzo por asimilarlo, es decir, que manifieste una buena disposición ante el aprendizaje

propuesto. Por tanto, debe estar motivado para ello, tener interés y creer que puede hacerlo.

Para Moreno, la situación educativa que promueve más eficientemente un aprendizaje significativo es aquella cuando:

- Las amenazas al autoconcepto del alumno se reducen a un mínimo.
- Se facilita la percepción diferenciada del campo de la experiencia (Moreno 1983).

2.4.2 Implicaciones del aprendizaje significativo

Todos nos convertimos en facilitadores del aprendizaje de unos con otros.
Carl Rogers

Construir aprendizajes significativos implica un cambio en los esquemas de conocimiento que posee el estudiante, así como las técnicas y actitudes del maestro, esto se logra estableciendo o reformulando las relaciones entre los elementos. Con este tipo de aprendizaje el estudiante tiene la posibilidad de ampliar, ajustar o reestructurar los esquemas como resultado del proceso.

El aprendizaje significativo es una manera de aprender que señala una diferencia en la conducta del individuo, en sus actividades futuras, en sus actitudes y en su personalidad; “es un aprendizaje penetrante, que se entreteje con cada aspecto de su existencia” (Rogers, 1972: 247).

Para que se den aprendizajes significativos dentro del Enfoque Centrado en el Estudiante es necesario que la figura del maestro o facilitador percibida como autoridad tenga una confianza esencial en la capacidad de los estudiantes para pensar y aprender por sí mismos, considerando a los seres humanos dignos de

confianza. Otras actitudes o condiciones que deben estar presentes son las siguientes:

- El maestro o facilitador comparte con los estudiantes, la responsabilidad del proceso de aprendizaje.
- El maestro facilita los recursos necesarios para que ocurran los aprendizajes, ya sea procedentes de él mismo y de su experiencia o de libros y otros materiales. Abre la puerta a las experiencias del grupo.
- El estudiante desarrolla su propio programa de aprendizaje, solo o en colaboración con otros. El estudiante se enfoca en la dirección que ha de seguir su proceso de aprendizaje, asumiendo la responsabilidad por sus opciones así como de las consecuencias de éstas.
- Hay un clima favorable que facilita los aprendizajes, en donde al interactuar prevalece una atmósfera de autenticidad, aprecio y comprensión.
- Se propician avances en el proceso de aprendizaje cuando el alumno ha realizado un progreso significativo en el aprendizaje de cómo aprender lo que desea saber.
- La disciplina es autoimpuesta para el logro de metas y el alumno reconoce y acepta su responsabilidad.
- La evaluación y la significación del aprendizaje del estudiante es efectuada primordialmente por el propio alumno.
- En este clima favorable, el aprendizaje tiende a ser mas profundo, a adquirirse a mayor velocidad y a tener una mayor influencia sobre la vida y la conducta del estudiante.

El dinamismo y la garantía del aprendizaje significativo radican en una visión altamente positiva del hombre: el hombre merece confianza; la naturaleza humana es fidedigna; se puede confiar en la persona, en su dinamismo de crecimiento y transformación, porque, si se dan las circunstancias debidas, él mismo se motiva, fija sus objetivos, se organiza y se evalúa; si está en contacto efectivo con la vida, desea aprender, quiere madurar, descubrir, crear.

Este optimismo de Rogers se basa en que el proceso humano de valoración es obra de la persona entera: tiene una base organísmica, es parte del proceso vital de cualquier organismo sano, que recibe realimentación desde el exterior y adapta continuamente su conducta y sus reacciones, para lograr su autoenriquecimiento.

Al hablar de aprendizaje se debe entender, como menciona Rogers, que el maestro es un facilitador del aprendizaje; ya que dada la incomunicabilidad de saberes, no puede aspirar a otra cosa. Y plantea ciertas afirmaciones sobre el aprendizaje:

- Los seres humanos tienen en sí mismos la capacidad natural de aprender.
- Cuando el estudiante advierte que su objetivo tiene relación con sus proyectos personales, se produce el aprendizaje significativo.
- Los aprendizajes amenazadores del yo se realizan cuando las amenazas exteriores son mínimas.
- En la acción se aprende mucho y con provecho si el estudiante se responsabiliza en el método de aprendizaje, aprende mejor.
- La enseñanza que compromete a toda la persona es la que penetra más profundamente y se retiene más tiempo.
- La autoevaluación y la autocrítica son fundamentales.

Lo resaltante de esta teoría que debemos señalar, es la importancia de la libertad, como condicionamiento de la educación y del aprendizaje; puesto que la psicoterapia de Rogers ha sido calificada de psicoterapia de la libertad y su concepto de la educación se explica por la libertad.

Para decir que hay aprendizaje significativo es porque existe o se da lo que a continuación se menciona:

- Es de iniciativa propia, pues, aunque el impulso o el estímulo provengan de fuera, la sensación de descubrir, de lograr, de aprender y comprender viene de adentro.
- Es difusivo, puesto que hace que cambie la conducta, las actitudes y quizá hasta la personalidad del educando.
- Es evaluado por el alumno pues éste sabe si responde a su necesidad, si le conduce a lo que quiere saber, si ilumina la parte obscura de la ignorancia que experimenta.
- Su esencia es la significación, pues, cuando tiene lugar el aprendizaje, el elemento de significación para el educando se estructura dentro de la experiencia total.

Si se logran aprendizajes significativos, entonces:

- Se facilita la autonomía de la persona.
- El estudiante aprende a aprender.
- El estudiante busca nuevas soluciones de forma creativa y libre.
- Los estudiantes caminan hacia una iniciativa personal y a la responsabilidad.
- Se integran los conocimientos adquiridos a los anteriores.
- Los conocimientos adquiridos perdurarán por mucho tiempo y se aplicarán a la vida cotidiana.
- Las evaluaciones se harán por la persona que aprende.

Concluyo que cuando lo que es necesario aprender no se relaciona con los intereses y necesidades del sujeto, éste no va a establecer las relaciones entre sus experiencias previas y el objeto, y el proceso de aprendizaje no se llevará a cabo; y de lograrse, se dará un crecimiento personal, tanto en el maestro o facilitador como en los alumnos o estudiantes.

2.4.3 El facilitador ante el aprendizaje significativo.

Hoy, como afirma Ausubel, para entender la labor educativa, es necesario tener en consideración tres elementos del proceso educativo:

- Los profesores y su manera de enseñar.
- La estructura de los conocimientos que conforman el currículo
- El modo en que esta se produce y el entorno social en que se desarrolla el proceso educativo (Ausubel, 1983).

El elemento que aquí se expone es el referente al papel del maestro y su manera de enseñar, tomando en cuenta la re relación que su función tiene con los otros dos elementos; la labor del maestro no es el de realizar el proceso de aprendizaje, sino el de provocarlo, promoverlo y propiciar las condiciones para ello. El verdadero maestro no es el que explica mejor, sino el que motiva y apoya al educando para que inicie, continúe y lleve a término su proceso de aprender utilizando las estrategias adecuadas.

La tarea del educador es transformar la información en un formato adecuado al estado de entendimiento del aprendiz. El currículo debe ser organizado en forma de espiral para que el aprendiz construya nuevos conocimientos con base en los que ya adquirió anteriormente. El maestro debe de motivar al aprendiz a descubrir principios por sí mismo.

"Los maestros cuentan con una oportunidad única de ofrecer al niño una perspectiva diferente del sí-mismo y del mundo, la oportunidad de saber que sus sentimientos, su dignidad y su mente son respetados y, como consecuencia, de proporcionar una transición de neta esencia curativa hacia la adolescencia y la madurez. Algunas veces esto ocurre, pero constituye la excepción, no la norma" (Branden, 2005: 165).

Según Rogers (1991) la tarea fundamental del maestro es permitirle aprender al alumno, despertarle la curiosidad. La mera absorción de información es de escaso valor para la actualidad; aprender cómo aprender es el elemento que

siempre tiene valor, ahora y en el futuro. El enseñar exige esto: permitir que se aprenda.

El ambiente y el profesorado “colaboran en gran medida en el desarrollo de la autoestima del adulto, en dos sentidos: a través del autoconcepto académico que cada profesor fomenta en clase a través de su interacción con los alumnos y la forma de influencia es la autoestima del profesor. “En función de su autoconcepto, cada docente establecerá en el aula unas relaciones interpersonales más o menos facilitadores del aprendizaje” (Quiles**,** 2004:41).

Lafarga (1992) también considera la necesidad de establecer atmósferas de comunicación y de relación interpersonal pues éstas favorecen el aprendizaje. En este sentido puede afirmarse que la función del profesor es crear un clima que favorezca el aprendizaje significativo de sus alumnos. Esto quiere decir que además de nuestra formación profesional dirigida al dominio de nuestro campo de conocimiento, es necesario poseer un conjunto de habilidades que nos garanticen efectivamente la creación de este clima de aprendizaje facilitador del desarrollo de la persona.

Moreno (1983) plantea la siguiente serie de consideraciones:

- El mejor recurso o instrumento con que cuenta un profesor para realizar su labor educativa es su propia persona tal como se expresa y a través de su personalidad.
- Una de las tareas principales del maestro centrado en el estudiante es ayudar a los estudiantes a descubrir la importancia y la significatividad de lo que se enseña para que cada uno de ellos aprenda lo que hay que aprender.
- Las actitudes del maestro implícitas en la relación, son los elementos básicos que van a facilitar el aprendizaje, siendo éstas:

La autenticidad. El maestro se presenta como una persona con cualidades y defectos; supone una toma de conciencia de sí mismo, de sus ideas y valores, de sus actitudes y reacciones pudiendo expresarlos y compartirlos de manera clara si así es necesario.

La comprensión empática. Es trata de captar en la medida de lo posible, la experiencia del estudiante tal y como él la está viviendo, con su significado particular, con su percepción de la realidad; estableciendo una relación auténtica, aceptante y comprensiva que promueva un clima de libertad, seguridad, confianza y responsabilidad en el salón de clase.

Interés positivo por lo que implica la aceptación incondicional, sin juzgar a la persona.

La congruencia. Ser uno mismo sin máscaras, lo que requiere de honestidad. Reconocer los sentimientos y aceptarlos.

Estas actitudes suponen una confianza básica en la persona humana, en su tendencia de crecimiento y desarrollo; no hay calificaciones, no hay diferencia de status ni jerarquía y los contenidos están relacionados con la vida.

Hay actitudes como las anteriormente señaladas que facilitan el cambio, el crecimiento y el mejoramiento de una relación, pudiendo incluir también la disponibilidad para adentrarse en la realidad percibida del otro, así como el valorar, respetar y preocuparse afectuosamente por la otra persona. Mientras más exista esto, más gana el estudiante en la mejora positiva de su autoestima y por lo tanto en una posición más responsable y responsiva hacia otros.

El educador es un facilitador del aprendizaje porque el alumno es el protagonista del aprender, de la transformación que la educación produce. El rol protagónico del estudiante implica una mayor formación y entrenamiento del profesor, para poder comprenderlo y acompañarlo en el proceso educativo, por lo que es necesario lo siguiente:

- Que el docente tiene que crear un clima especial de vinculación con el alumno, que implica confianza, respeto, consideración y una metodología congruente.
- Que el facilitador ayude a esclarecer propósitos individuales y objetivos generales.
- Que confíe en que el estudiante desea realmente aprender.

- Que organice y ponga a disposición de sus alumnos lo recursos personales y materiales para el aprendizaje reconociéndose él mismo como un recurso flexible.
- Que responda a todas las expresiones del grupo, atendiendo a aquellos sentimientos fuertes y profundos.
- Que estimule la participación de los integrantes del grupo.
- Que se convierta en un miembro más del grupo.
- Que reconozca y acepte sus propias limitaciones.
- Que comparta con el grupo la responsabilidad del proceso educativo.

Queda decir que la función del educador es flexible, dinámica, acompañante de la autoexploración y aceptación personal y tiene que tener una serie de cualidades personales para ello como son: humildad, afectividad, valentía, tolerancia, seguridad, tensión entre la paciencia y la impaciencia, sentido de la oportunidad, alegría de vivir y fundamentalmente, una gran coherencia entre lo que dice y lo que hace.

2.5 Importancia de la autoestima

Nadie se atreverá a vivir por su cuenta y riesgo si no se quiere
a sí mismo, si carece de confianza y seguridad en sus capacidades.
Victoria de Camps

La mayoría de nosotros sufrimos el hábito de no valorarnos a nosotros mismos, estamos dispuestos a alabar a otros pero somos incapaces de alabarnos a nosotros mismos. Nos sentimos incómodos cuando otros nos ofrecen cumplidos, como si eso nos hiciera vanidosos y esto tiene una relación directa con la estima de cada uno: “la autoestima es un prerrequisito para ser capaz de amar y de respetarnos” (Cardinal, 2004: 54).

Hay muchos autores que se han encargado de definirla, sin embargo, según Branden (1997), no existe una definición que cuente con el consenso general, ni tampoco una definición clara y definida de lo que es la autoestima. El mismo Branden (2005) dice que sería insensato rechazar definiciones como una "mera cuestión semántica" o el interés por la exactitud como pedantería. Una definición precisa tiene el valor de permitirnos distinguir un aspecto particular de la realidad de todos los demás para poder pensar sobre él y poder trabajar con claridad y enfoque.

Para Branden: "La autoestima es una evaluación de mi mente, mi conciencia y, en un sentido profundo, de mi persona" (Branden, 1997: 20). En conjunto con Burns, mencionan que La autoestima es una necesidad humana fundamental, que nos permite confiar en nuestra capacidad de enfrentarnos con éxito a los desafíos básicos de la vida; es nuestro derecho a triunfar y ser felices, aún reconociendo nuestras limitaciones y diferencias (Branden y Burns, 1998).

Para McKay y Fanning (1991) la autoestima es aquello que nos impulsa hacia la libertad, analizando objetivamente nuestras creencias básicas, modificando paso a paso las más negativas y escapando así de una prisión autoimpuesta hacia una vida más libre y satisfactoria.

Respecto a su formación, en términos generales podemos establecer que los padres y el medio familiar desempeñan un rol significativo en el desarrollo de los valores, autoconcepto y autoestima. Y si bien es falso sostener que la autoestima es solo un reflejo de las apreciaciones recibidas de los demás, es posible, que dichas apreciaciones constituyan una parte importante de la experiencia vital, con diversas consecuencias para la psicología del individuo.

Las bases de la autoestima según Mackay y Fanning se conforma en los primeros años de vida, de modo que el estilo de crianza de los padres durante los tres o cuatro primeros años pueden determinar la cantidad de autoestima del niño, Así, los padres ofrecen la primera imagen de uno mismo. Si un niño se siente aceptado por su familia, esto le permite desarrollar sentimientos de aceptación, aprecio, valor personal y seguridad que es la base de un buen nivel de autoestima como ya se ha mencionado.

Posteriormente y a medida que el niño se va incorporando a diversos grupos socializadores como los amigos, los compañeros, los profesores y otras personas actúan como espejo del niño, emitiendo un reflejo, ya sea positivo o negativo, que a su vez confirmará con su conducta.

Si un niño crece en un entorno doméstico adecuadamente formativo es mayor la probabilidad de que aprenda las acciones que apoyan la autoestima. Si se pone al niño en manos de buenos maestros, lo más probable es que aprenda conductas de apoyo de la autoestima, lo que tendrá por consecuencia que manifestará un mayor número de acciones que apoyan su autoestima (Branden, 2005: 80).

El ambiente escolar y el profesorado colaboran en gran medida en el desarrollo de la autoestima del adulto, en dos sentidos: en primer lugar, “a través del autoconcepto académico que cada profesor fomenta en clase a través de su interacción con los alumnos” (Quiles y Espada, 2004: 40). La segunda forma de influencia es la autoestima del profesor. En función de su autoconcepto, cada docente establecerá en el aula unas relaciones interpersonales más o menos facilitadoras del aprendizaje. Los profesores con un pobre autoconcepto y déficit de autoestima pueden mostrarse distantes y poco interactivos con los alumnos, lo que repercute negativamente sobre el rendimiento.

Se entiende ahora claramente que nuestra autoestima es una especie fotocopia de lo que somos, de cómo hemos sido tratados, respetados, apreciados e identificados por las personas que nos rodean y nuestra familia externa. Refleja cómo representamos nuestro yo; cómo honramos, respetamos y valoramos nuestro yo. Describe una imagen mental de nuestra creencia interior, de quiénes pensamos que podemos ser o de lo que pensamos que podemos hacer en la vida. Recordando a Bonet (1997), menciono que dice que cada persona tiende a comportarse de acuerdo con la imagen que tiene de sí mismo.

Encuentro que por autoestima nos referimos a la evaluación que hace el individuo, y que generalmente mantiene respecto a sí mismo: expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indica el grado en el que el individuo se

considera capaz, importante y valioso, reconociendo o no las cualidades personales así como sus propias posibilidades.

Se trata de un sentimiento que refleja el respeto y consideración que cada uno tiene hacia su propia persona.

Para Quiles y Espada (2004) hay dos conceptos relacionados y de alguna manera fáciles de confundir, que son: el autoconcepto y la autoestima, que son empleados con frecuencia como sinónimos para referirse al conocimiento que el ser humano tiene de sí mismo, producto de la actividad reflexiva. La delimitación conceptual entre ambos no está del todo clara, pero si se pueden establecer diferencias a nivel teórico y práctico.

Es el autoconcepto que el individuo tiene de sí mismo como ser físico, social y espiritual; el conjunto de elementos que la persona utiliza para describirse, lo que equivaldría a las percepciones que tiene el individuo sobre sí mismo, es considerado como una entidad con múltiples facetas o como un conglomerado de distintas concepciones en el que conviven aspectos estables con otros cambiantes y maleables. Tiene una dimensión social y se aprende como consecuencia de las experiencias de interacción con el mundo físico y con las personas.

En el autoconcepto se pueden distinguir varias áreas:

- Autoconcepto académico.
- Autoconcepto social.
- Autoconcepto personal y emocional.
- Auoconcepto familiar.
- Autoconcepto global.

Podríamos decir que el autoconcepto corresponde a la descripción mental que hace el sujeto de sí mismo en tres dimensiones:

- Cognitiva.
- Afectiva.

- Comportamental.

Cava y Musitu (2000) distinguen estas tres dimensiones, al igual que Quiles y Espada (2004), del autoconcepto: cognitiva, afectiva y conductual, siendo la dimensión afectiva o evaluativa la que corresponde a la autoestima, requiriendo necesariamente una valoración de cualidades descubiertas a partir de su experiencia, consideradas ya positivas, ya negativas, que expresa el concepto que uno tiene de sí mismo. Este proceso de autoestima lo definen como "La satisfacción personal del individuo consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativo de aprobación" (Cava y Musitu, 2000: 17).

El autoconcepto se aplica en las distintas áreas en donde interactúa la persona:

- Trabajo y escuela.
- Familia.
- Relaciones sociales.
- Aspecto físico.
- Moral-ética.

Tal y como dice Branden, el autoconcepto consiste en el conjunto de ideas, actitudes y cogniciones que mantenemos sobre los distintos aspectos de nuestra personalidad y de nuestras aptitudes, así como la forma en que desempeñamos nuestros roles sociales. El autoconcepto es una imagen compuesta de lo que pensamos que somos, de lo que pensamos que podemos lograr, de lo que pensamos que los otros piensan de nosotros; y de lo que desearíamos ser.

Por otra parte el término autoestima expresa el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que son susceptibles de valoración y subjetivación. El sujeto se autovalora en función de estas cualidades, que son consideradas como positivas o negativas, según lo que ha experimentado a través de sus vivencias. La autoestima se presenta como la conclusión del proceso de autoevaluación.

Greene (2004) afirma que nuestra autoestima es el vehículo que utilizamos para movernos por la vida y lograr un objetivo. Es el paquete que creamos para hacer las cosas que necesitamos hacer o alcanzar los objetivos que nos fijamos. Si nuestra autoestima está entera y nos sentimos bien respecto a nuestro yo, podemos lograr grandes cosas. Si nuestra autoestima está dañada o es menos de lo que podría ser, nuestra habilidad para logar o alcanzar se dificultará por un autoconcepto negativo, que crea una autoimagen que nos dice que somos menos que otros, no lo suficientemente buenos, que no podemos o que no tendremos éxito en la vida.

Así pues, vemos como la autoestima se caracteriza por un lado, de un componente evaluativo que se relaciona con una variedad de situaciones. El autoconcepto que tenemos se nuestra valía está sujeto a evaluación basado en todos los pensamientos que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo o formulando durante nuestra vida. Al respecto Mckay y Fanning (1991) mencionan que es la capacidad de establecer una identidad y darle valor.

Por otro lado, la autoestima tiene un componente afectivo y evaluable, ya que cada descripción de uno mismo está cargada de connotaciones emotivas, afectivas y evaluativos. La autoestima sería la evaluación que la persona realiza de las diferentes representaciones que tiene de sí misma en distintas áreas. De esta manera, una misma persona puede tener una alta autoestima, por ejemplo, en el área familiar, y no tenerlo en el ámbito laboral. Es decir, la autoestima es el resultado de la discrepancia entre la percepción de uno mismo, que es la visión objetiva y el ideal de uno mismo, que es aquello que la persona valora, lo que le gustaría ser.

Por lo tanto autoestima y autoconcepto están estrechamente relacionados: si la autoimagen satisface a la persona, la valoración es positiva, por lo que eleva la autoestima. En cambio, cuando la autoimagen no satisface al sujeto, se produce una valoración negativa que provoca a su vez, el descenso se la autoestima.

Finalmente la autoestima puede considerarse como una estructura multidimencional que varía según los contextos en los que nos movemos,

concepto que engloba, entre otros, las famosas siete “Aes de la autoestima” de Bonet:

- Aceptación tolerante de sus limitaciones, debilidades, errores y fracasos, reconociendo los aspectos desagradables de su personalidad.
- Aprecio a uno mismo como persona
- Afecto, actitud positiva hacia sí mismo.
- Atención y cuidado de las necesidades reales.
- Autoconciencia, darse cuenta del propio mundo interior y escucharse a sí mismo.
- Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.
- Afirmación” (Bonet 1997:26).

Podemos observar que realmente lo decisivo son las acciones de las personas, lo que determina el nivel de autoestima es lo que la persona hace, en el contexto de su conocimiento y valores: “Son elecciones a las que nos enfrentamos en todos los momentos de nuestra vida” (Quiles y Espada, 2004: 30).

Es importante mencionar que la autoestima tiene la posibilidad de ser mejorada, puede aumentarse independientemente de la edad y de las situaciones vividas, por medio del autoconocimiento, la ampliación de conciencia en diferentes aspectos o temas y sobre todo la reflexión de las experiencias personales, es como dice Branden, que es una disposición para hacer frente a los desafíos de la vida, que nos hace aptos para sentirnos adecuados o confiados en nuestra aptitud para la vida.

La autoestima para Branden tiene dos componentes relacionados entre sí: El primero: la eficacia personal que significa confianza en el funcionamiento de la mente, es mi capacidad para pensar y entender, para aprender, elegir y tomar decisiones; es creer en mi mismo; es la confianza en mí mismo. El segundo: la sensación de considerarse merecedor de felicidad: el respeto a uno mismo que

significa el reafirmarme en mi valía personal es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz; el confort de reafirmar de forma apropiada mis pensamientos, mis deseos y mis necesidades; el sentimiento de que la alegría y la satisfacción son derechos innatos naturales.

Así entendida, es una necesidad que proporciona una contribución esencial para el proceso vital, siendo indispensable para un desarrollo normal y saludable, teniendo valor para la supervivencia.

Cuanto más saludable sea nuestra autoestima, mas nos inclinaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia; y es así dado que el respeto a una mismo es el fundamento del respeto a los demás, es realmente la baja autoestima la que nos provoca una relación contraria a nuestro bienestar.“Pero si me falta respeto a mí mismo y no disfruto como soy, me queda muy poco para dar” (Branden, 2005: 26). Entre mayor sea nuestra autoestima, probablemente nuestras comunicaciones serán más abiertas, honradas y apropiadas porque creeremos que nuestros pensamientos tienen valor. Cuanto menor sea nuestra autoestima, más probablemente será que nuestra comunicación sea más opaca, evasiva e inapropiada debido a la incertidumbre de nuestros pensamientos y sentimientos personales.

En todo ello es fundamental que el individuo sea respetado, pero principalmente se trata de un respeto a sí mismo pues “si me falta respeto a mí mismo y no disfruto como soy, me queda muy poco para dar” (Branden, 2005: 26).

Por lo expuesto nos damos cuenta que el nivel de nuestra autoestima tiene profundas consecuencias en cada aspecto de nuestra existencia. Siendo un logro el llegar a poseerla (Branden, 2005).

Cuando la estima es baja, nuestra resistencia para afrontar las adversidades disminuye. Nos desmoronamos ante los problemas que se presentan a lo argo de la vida. Es más probable que sucumbamos ante un sentido trágico de nuestra existencia de nuestra existencia y a los sentimientos de impotencia. Los aspectos negativos tienen mayor poder en nosotros que los positivos

La baja estima genera un sentimiento de malestar en el sujeto, que se mantiene principalmente por pensamientos irracionales como las distorsiones cognitivas y la crítica patológica (Quiles y Espada, 2004).

La crítica patológica es la voz o dialogo interno negativo que tenemos cada uno de nosotros, es una crítica constante a sí mismo, que en el caso de personas de baja estima es mayor; puede constar de comparaciones constantes con los demás, expectativas negativas, exageración de los defectos, críticas patológicas, etc.

Las distorsiones patológicas para Quiles y Espada consisten en esquemas erróneos de pensamiento que las personas con déficit de autoestima hacen al percibir la realidad y evaluarse a sí mismas. Las distorsiones mas frecuentes son: generalizaciones, descalificación de la propia valía, abstracciones selectivas, perfeccionismo y error del adivino- anticipación de que las cosas van a ir mal.

De la misma manera, la baja autoestima se relaciona con altos niveles de ansiedad, inseguridad, poca estabilidad emocional, bajo o alto apetito, insomnio soledad, hipersensibilidad a la crítica, pasividad, competitividad, destructividad y bajo rendimiento académico. Una persona concreta (Branden, 2005) tendrá fluctuaciones inevitables en los niveles de autoestima, como también los tendrá en sus estados psicológicos.

Debemos actuar para lograr nuestras metas y para actuar, debemos valorarnos como beneficiarios de nuestras acciones." Si el sentido de merecimiento no está presente, fracasaremos en los actos de autoafirmación que requiere nuestro bienestar" (Branden, 2005: 40).

Tiene connotaciones relevantes en este contexto el término "práctica" que para Quiles y Espada supone una disciplina de actuación de determinada manera una y otra vez de manera consistente. No es una acción mediante arrebatos y arranques, ni siquiera una respuesta adecuada a una crisis. Más bien es una manera de actuar día tras día, ante las cuestiones grandes y pequeñas, una manera de comportarse que es también una forma de ser, así, cada uno de nosotros es el responsable último de su autoestima

Mcay y Fanning sugieren una nueva posibilidad entre las circunstancias externas y la autoestima: los propios pensamientos, factor importante que provoca el sentimiento de valía personal y es sobre esta forma de interpretar la vida sobre la que hay que influir para obtener una autoestima saludable.

Este valor que nos otorgamos es una razón entre el éxito que alcanzamos en las actividades o actuaciones de nuestra vida y las expectativas que tenemos sobre ellas. De este modo, la autoestima está directamente relacionada entre otras cosas con el logro. Así, el logro y la estimación de nuestras capacidades marcarán nuestras expectativas. Si éstas son muy grandes, el éxito también lo ha de ser, para que su autoestima no se resienta. Si las expectativas de éxito son escasas cualquier pequeño logro puede aumentar el aprecio que siente por sí misma.

Debo recordar que la mayoría de nosotros, tendemos a subestimar nuestros recursos interiores, olvidando que, estamos más capacitados de lo que creemos. La autoestima es una experiencia interna a la que solamente tiene acceso el individuo, es una vivencia que el individuo realimenta respecto a sus atributos y valores.

El problema de la autoestima para Rogers tiene una doble vertiente: la confusión entre lo que soy, lo que creo que soy y un no tener claros los parámetros que me indiquen qué información debe ser la más importante para mi.

La imagen distorsionada de sí mismo tiene su origen pues en la censura de los otros respecto a nuestras experiencias sensoriales, necesidades, emociones y conducta. En aras de la aceptación, necesidad crucial para todos los seres humanos, sacrificamos nuestro centro valoral real, o sea el organísmico y lo suplimos con los criterios ajenos, los cuales introyectamos. La clave está en proporcionar condiciones de respeto, aceptación, empatía y congruencia, para que la persona deje de sentirse amenazada por las experiencias incongruentes con su estructura, las puede reconocer como propias y asimilarlas a su estructura, lo cual implica una reconfiguración que la aproxime progresivamente al sí-mismo real. En otras palabras, si soy aceptado incondicionalmente, aprenderé a aceptarme incondicionalmente y lograré aceptar a los demás de la misma manera.

2.6 La familia como contexto fundamental al desarrollo humano

Uno no puede llegar a quererse si no se sabe al mismo tiempo querido por los suyos.
Victoria Camps

La familia es un conjunto de personas que viven bajo un mismo techo, organizada en roles —padre, madre, hijos— con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económica y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan. Teniendo un ciclo de vida propio, cuya finalidad es generar nuevos individuos a la sociedad, para lo cual debe darse a cada uno de sus miembros: seguridad afectiva, seguridad económica y proporcionar respuestas adaptativas a sus miembros para la interacción. Actualmente se habla de la familia como sistema, ya que cuando algo afecta a uno de sus integrantes se afecta de manera directa o indirecta a los demás miembros.

La llegada de un nuevo miembro a la familia influye, tanto en lo personal como en lo familiar, requiriendo espacio físico como emocional de todo el grupo.

Según menciona Bradshaw (2004), todos los seres humanos nacemos con un profundo sentido de valía. Somos valiosos, irrepetibles, únicos e inocentes, sin embargo, somos inmaduros y dependientes totalmente de las personas que nos cuidan, quienes, al principio de nuestra vida, moldearán nuestro destino, de manera impresionante. Para seguir sintiéndonos valiosos y únicos debemos ver nuestra valía y unicidad a través de los ojos de nuestros padres; las primeras creencias de nosotros provienen de sus ojos, de la manera en que nos ven.

No es una capacidad que se improvise, sino un sentimiento que vamos desarrollando a lo largo de los años. Ya desde la niñez recibimos mensajes de todo tipo de las personas que nos rodean, padres, hermanos, abuelos, tíos y, a partir de ellos, vamos creando nuestra autoimagen. No se trata pues de comentarios sin importancia, puesto que, en realidad, tal como los demás nos consideran es como nosotros creemos que somos.

Vemos así, que el poder de la familia sobre la autoestima de las personas es sumamente poderoso, puesto que dentro de ella nacemos, crecemos, aprendemos valores, modos de comportarnos, la cultura, tradiciones, etc., lo más seguro es que no podamos sustraernos a su influencia, ni a cambiar de familia. Cava dice que “Es el primer medio en el que nos desarrollamos, y lo que nos comunican verbal y no verbalmente sobre nosotros, afecta de un modo decisivo a nuestro desarrollo personal” (Cava y Musitu, 2000: 187).

Los padres son los primeros que deben y pueden otorgar esa confianza. Los padres son quienes más cultivan la imagen que el niño tendrá de sí mismo. Desde muy pequeño el niño mira a su madre para bien o para mal. Para recibir aplausos o censuras. La madre y el padre son el referente que va construyendo su identidad. La vida entera del niño pequeño es un encuentro con la aceptación o el rechazo de los mayores.

Cada palabra así como la expresión facial, gesto o acción de parte de los padres transmite algún mensaje al niño en cuanto a su valor (Satir, 1978),que al llegar al mundo no tiene pasado ni experiencia de comportamiento, y carece de una escala de comparación para valorarse a sí mismo; depende de las experiencias que adquiere con las personas que le rodean y los mensajes que le comunican respecto a su valor como persona. Durante los primeros cinco o seis años, la idea que el niño tiene de sí mismo se forma casi exclusivamente en la familia.

En el seno familiar, según menciona Quiles, se potencia el autoconcepto de los individuos que la integran a través de las distintas técnicas de socialización que utilizan los padres, del grado de comunicación padres-hijos y del clima familiar (Quiles y Espada, 2004).

Si se descubren dentro de la familia, a través de la ayuda de ésta, las potencialidades y recursos que la persona posee, seguramente la autoestima se encontrará alta, de lo contrario será una autoestima baja que requiera de la ayuda de otros medios, como los profesores, la escuela así como personas o grupos especiales.

A lo largo de las dos últimas décadas, se viene insistiendo constantemente, en todos los ámbitos que la autoestima constituye la clave del éxito e incluso de la felicidad, por este motivo, tener una buena consideración de nosotros mismos es básico para nuestra realización personal. “El futuro depende de la concepción que los niños tengan de sí mismos; todas sus elecciones dependerán de la manera como se ven a sí mismos” (Bradshow, 2004: 27).

Rogers (1971) formuló una teoría de las relaciones familiares, en donde explica como es que con una consideración positiva incondicional hacia el hijo, tendrá este una tendencia menor a someter la valoración de su experiencia a criterios externos, será menos condicional esa valoración; guiará su experiencia por un proceso de valoración organísmica. Los sentimientos de los padres serán auténticos en la medida en que los padres sientan hacia sí mismos una actitud de consideración positiva incondicional; en la medida que las condiciones anteriores estén presentes, los padres serán, capaces de aprender el marco de referencia interno de su hijo de modo realista y empático.

2.7 El género y el desarrollo humano

Para las mujeres la nueva feminidad exige autoafirmación para ser capaces de afirmar de manera adecuada la singularidad única de los demás.
Edward C Whitmont

La determinante social de género influye de manera significativa en la valoración de las personas, “Se generaliza la creencia de que los hombres son de categoría superior y valen más que las mujeres” (Woodman, 1993:15).

El concepto de la “diferencia de género” se refiere a la rígida división entre masculino y femenino, que se ha dado en todas las sociedades de la raza humana, habiendo patrones que diferencian unas de otras en sus patrones. Ha variado el concepto de “femenino y masculino” entre las sociedades, las clases sociales, los diferentes periodos históricos, sin embargo la diferencia de género

opera en diferentes niveles, culturales, sociales, institucionales, en la vida diaria y en la psique individual. Creando inequidades que limitan el desarrollo tanto de hombres como de mujeres.

Cada sociedad y cultura propone modelos acerca de qué y cómo deben de ser hombres y mujeres Estos mandatos funcionan de manera inconsciente para todas las personas sin importar edad, sexo, nivel económico o cultural; como los tradicionalmente aceptados como: tener una pareja, ser el sostén afectivo de la familia, hacerse cargo del buen funcionamiento de la casa aún cuando trabaje fuera de ella, ser buena hija, ser buena madre, ser buena.

Dentro del seno familiar, comenta Gerardo Mendieve que “el trabajo se concentraba en la mujer, quien debía hacer las veces de padre y madre simultáneamente”. Si a esto se le agrega el carácter rutinario y desgastante de las tareas domésticas, además de la falta de independencia económica, la problemática se complica” (Mendieve, 2005: 27).

Muchísimas mujeres de todas las edades buscan ayuda por miedos, depresiones, inhibiciones, dificultades en la relación de pareja, problemas en la comunicación y en la educación con los hijos, que tienen su raíz en un trastorno de su estima.

Las condiciones de valía que resultan de las “diferencias de género” crean una manera de relacionarse de las personas, lo que de alguna manera imposibilita el desarrollo de la congruencia.

Para Manisha Roy (2001), las mujeres han empezado recientemente a cuestionar sus vidas y a tomar nota de su insatisfacción de una manera más auténtica que la generación que las precedió. Iniciadas ya en la acción, también están más preparadas para hacer algo respecto a sus necesidades más profundas

Para alguien acostumbrado a verse a sí mismo como de segunda importancia, las ideas de Rogers (1997) proveen una base segura para la esperanza y el cambio: hay en cada organismo, a cualquier nivel, un movimiento delineado hacia la construcción positiva de posibilidades de realización positiva. Hay una tendencia natural hacia el completo desarrollo de la persona; el término más comúnmente usado es el de tendencia actualizante, que se presenta en todo

ser viviente, es ésta la base sobre la cual su Enfoque Centrado en la Persona es construido.

Por el momento, creo que se están haciendo intentos por establecer la igualdad de los géneros, como es: la obtención igualitaria de remuneración a igual trabajo, el establecimiento de la igualdad respecto a la dignidad y al respeto de las personas, entre otros. Pero queda aún una tarea mucho más sutil: conseguir igual tiempo y dignidad para los valores del sentimiento que pertenecen a la dimensión sutil de la feminidad. Tarea que falta mucho por hacer y que exige nuestra atención si se quiere una mejor estima personal hablando de géneros.

CAPÍTULO 3. PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La intervención en desarrollo humano es un proceso que se orienta a un compromiso de una transformación personal y social de manera intencional a partir de su mismo objeto de estudio.

Para realizar esta intervención con un grupo de mujeres de La Lagunita, que como ya he mencionado, presenta múltiples carencias, tanto afectivas como económicas, así como baja escolaridad, violencia intrafamiliar, alcoholismo, drogadicción, entre otros, tomé en cuenta sus características particulares y me apoyé en el enfoque Centrado en La Persona pretendiendo promover, dentro de un clima propicio, aprendizajes significativos que posibiliten un proceso de crecimiento personal, específicamente, el desarrollo positivo de la autoestima de las integrantes del mismo, logrando de esa manera una proyección a los aspectos familiares y sociales.

Considero que esta intervención es de gran importancia, tomando en cuenta que sus resultados podrán servir de apoyo a aquellas intervenciones posteriores que versen sobre el mismo tema de estudio.

3.1 Objetivos de la intervención

Por en lado conocer las características del grupo, de sus circunstancias, de sus necesidades y por el otro el apoyo que presenta el marco teórico para conocer más sobre los temas objeto de estudio para este trabajo, como son: la autoestima, los aprendizajes significativos, la importancia de los grupos, el Enfoque Centrado en la Persona, educación para adultos y género, por lo que ha sido posible plantear los objetivos, así como las preguntas orientadoras de esta intervención; teniendo como resultado los siguientes objetivos generales y específicos:

Objetivos generales de la intervención:

- Lograr aprendizajes significativos.
- Promover de manera positiva el desarrollo de la autoestima del las mujeres del grupo; que haya un cambio en la percepción que de ellas tienen.
- Desarrollo en mí de las condiciones necesarias para la facilitación.

Consideré interesante, además de sumamente necesario centrar mi proyecto de intervención sobre la autoestima, por ser al parecer, de vital importancia su desarrollo positivo para el funcionamiento pleno de las personas: una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades personales y sociales.

Aspectos fundamentales si consideramos que la autoestima es la percepción valorativa del propio ser, de la propia manera de ser y de sentirse, de "quién soy yo", del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran la propia personalidad. Todo ello sin olvidar que también se aprende, que es posible modificarla e incrementarla positivamente a lo largo de toda la vida de las personas.

Se proponen algunos cambios actitudinales y aprendizajes sobre sí mismas en este grupo de mujeres por medio de esta intervención, siendo parte de los objetivos específicos los que a continuación presento:

- Potenciar el desarrollo de la persona en sus habilidades.
- Desarrollar la percepción positiva de sí mismas.
- Promover la expresión y reflexión de conductas específicas y de conflictos.
- Identificación de problemas para la creación de metas personales.
- Identificación de logros personales.
- Potenciar el que se sientan útiles en el medio que les rodea.
- Aumentar la seguridad en sí mismas como personas valiosas.
- Facilitar el desarrollo de la comunicación y de la expresión de sus propios sentimientos dentro del grupo.

- Promover la participación y la actuación en su medio.
- Lograr aprendizajes significativos a partir de las propias experiencias.
- Lograr mayor empatía y aceptación en el grupo.
- Desarrollar la escucha atenta, así como la aceptación de sí mismas y de las demás participantes.
- Desarrollar la creatividad de cada una de ellas.

3.2 Plan de acción

Una vez obtenida la aprobación de la intervención por parte de la directora del centro de desarrollo La Lagunita se procedió a su realización, apoyada en los contenidos del programa ANSPAC con un Enfoque Centrado en la Persona con la metodología de la pedagogía humanista. Se inició en el mes de enero, terminando en el mes de Junio.

El trabajo de grupo se integró con un número variable de 8 a 12 mujeres de entre 20 a 60 años, con hijos, dedicadas a las labores del hogar; constó de 12 sesiones matutinas de 60 minutos cada una semanalmente, atendiendo como ya mencioné al programa previamente establecido por ANSPAC. Sin embargo la última fue una dinámica diseñada especialmente para ese grupo como cierre de la intervención.

Los temas a tratar fueron:

- Padres educadores en la sexualidad.
- La mujer en el embarazo.
- La educación de la conciencia.
- La madre soltera.
- Hacia una vida más serena.
- El niño maltratado.
- Enfermedades contagiosas y su prevención.
- La familia y los medios de comunicación.

- Evaluación de los temas anteriores.
- Evaluación, segunda parte.
- Mi árbol.

Los recursos materiales disponibles fueron:

- Manual del maestro.
- Cuaderno de trabajo para el alumno.
- Cuaderno para reflexiones personales.
- Papel, lápices de colores, marcadores.
- Dibujos.
- Cámara de video, grabadora.
- Salón de clases.
- Sillas suficientes y pizarrón.
- Patio y baño.

Las sesiones, con aprobación de las asistentes fueron filmadas y grabadas; material del cual se hicieron transcripciones para su análisis. El acomodo de las sillas dentro del salón de clases se hizo de una manera diferente, en círculo, propiciando de esa manera una integración del grupo.

A las mujeres del grupo se les facilitó un cuaderno para que llevaran a manera de diario personal las reflexiones sobre los temas de cada sesión. A su vez la facilitadora llevó una bitácora de las sesiones.

Se promovió la participación de cada una de las integrantes del grupo. Se realizaron dos cuestionarios a las mujeres del grupo, para saber la situación de la cuestión como los cambios producidos en las mujeres a partir de la intervención entre otros.

CAPÍTULO 4. REFERENCIAS METODOLÓGICAS

4.1 Metodología cualitativa

La metodología utilizada para el análisis de la intervención realizado con un grupo de mujeres de La Lagunita fue el método cualitativo. El trabajo realizado involucró la totalidad de las participantes, su historia personal, familiar y social, sus experiencias de vida, sus conocimientos y desconocimientos sobre diferentes aspectos, sus miedos sobre la educación de sus hijos, así como sus logros y propósitos. Los objetivos y las preguntas de la intervención señaladas anteriormente han servido de guía para su análisis dentro del método elegido.

4.1.1 Descripción

El método de investigación que para realizar la intervención en “La Lagunita” ha sido el cualitativo, puesto que se encuentra orientado a describir e interpretar los fenómenos sociales: los educativos, que en este caso, el interés lo encuentro en los aprendizajes significativos que de alguna manera puedan generar una mejora en la autoestima. Se centra en el estudio de los significados e intenciones de las acciones humanas desde la perspectiva de los propios agentes sociales. En donde yo como facilitadora he intentado empatizar con las mujeres de “La Lagunita” y entenderlas desde sus “zapatos”, sin perder por ello la objetividad, realizando una especie de inmersión en la situación y en la problemática escogida. Esta metodología presenta por lo tanto una clara naturaleza interactiva. Se produce un contacto directo con las mujeres, en una facilitación cara a cara, como rasgo distintivo predominante.

Actualmente no sorprende que la investigación cualitativa esté floreciendo en muchos campos de las ciencias sociales. Autores e investigadores señalan

que se requieren diseños de investigación más complejos e inclusivos ante los retos que despliega la complejidad de la realidad social.

Los métodos cualitativos parten del supuesto básico de que la realidad social está construida de significados y símbolos, de ahí que la intersubjetividad reflexiva, su comprensión profunda y la definición de las situaciones tal como nos la presentan las personas, sea un punto clave de la investigación. En ese sentido, la investigación cualitativa es interpretativa; es el estudio interpretativo de un problema determinado en el que el investigador en su observación participante es responsable del sentido. El contexto lo que se relaciona claramente con el campo de la cultura, es de vital importancia, siendo el modo en que las personas llegan a entender las cosas de la misma forma y en los mismos términos que los otros, es un conocimiento compartido que debe estudiarse tanto en su presente como en su pasado para determinar problemas específicos y sus soluciones posibles. Se trata con este método hacer una descripción e interpretación sensiblemente exacta la vida social y cultural de quienes participan. Al respecto Taylor y Bogdan (1987) señalan que la persona participante en el análisis social o fenomenólogo debe y quiere entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del sujeto a estudio. La búsqueda principal es del significado, la comprensión a nivel personal de la realidad en los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente

En el método cualitativo se prioriza la observación y la entrevista. Así como también la vida social en su complejidad cotidiana sin reducirla o distorsionarla. En la investigación cualitativa se busca la comprensión a través de la descripción y la comprensión del lenguaje. No existe un método mágico de indagación que garantice la validez de los hallazgos, por lo que la credibilidad de los investigadores y la sustentación teórica anticipada en el sentido de acomodar aspectos únicos de lo que se percibe en contextos nuevos, se plantean como criterios clave en la investigación cualitativa; lo que supone que la verdad está relacionada con el significado y explícitamente con la forma en que se construyen los significados en la vida cotidiana.

La confiabilidad de los resultados cualitativos se respalda, según Ruiz (1999), en criterios como la credibilidad y la transferibilidad con respecto al valor de verdad y aplicabilidad de sus resultados. La credibilidad se logra por la observación intensiva y la triangulación, y la transferibilidad por un muestreo intensivo y por la descripción profunda. En síntesis, la validez de las investigaciones depende del rigor y la integridad de los investigadores.

No se puede pasar por alto la relación del investigador con la población investigada, porque esto implica obviar todos los problemas de cualquier relación entre personas, porque en realidad son grupos activos. Dada la naturaleza de la investigación cualitativa, el éxito de la investigación social depende de la conciencia implícita sobre la forma en que la gente estudiada usa el lenguaje, y del lenguaje y la forma narrativa que se seleccionen para hacer los reportes. Sin embargo, el análisis del contexto histórico y cultural por sí mismo no es suficiente, de ahí el valor de la investigación cualitativa realizada desde una práctica situada y autorreflexiva. Al emplear la metodología cualitativa me pregunté qué elementos la caracterizan y que afectan a la dinámica cultural, la socialización, el compromiso ciudadano, todos ellos campos de significado característicos dentro de los objetivos de la Investigación Cualitativa. Entiendo la metodología cualitativa como una estrategia de investigación fundamentada en una rigurosa descripción contextual del evento, conducta o situación que garantice la máxima objetividad en la captación de la realidad, con la finalidad de que la correspondiente recogida sistemática de datos, por categorías, posibilite un análisis que dé lugar a la obtención de conocimiento válido.

La investigación cualitativa supone la adopción de unas determinadas formas de trabajar y de fórmulas específicas de recogida de información y análisis de datos. Entiendo además la investigación cualitativa, como una metodología que intenta acercarse al conocimiento de la realidad social a través de la observación participante de los hechos o del estudio de los discursos. Su objetivo no es centrarse únicamente en el acto de conocer sino que el centro de interés se orienta con esta metodología a las formas de intervenir. Así, se obtiene un

conocimiento directo de la realidad social, no mediado por definiciones conceptuales, ni filtrado por instrumentos de medida.

4.1.2 Intenciones

Los métodos cualitativos intentan dar cuenta de la realidad social, comprender cual es su naturaleza más que explicarla o predecirla:

- Una primera característica de los métodos cualitativos se manifiesta en su estrategia para tratar de conocer los hechos, procesos, estructuras y personas en su totalidad, y no a través de la medición de algunos de sus elementos. La misma estrategia indica el empleo de procedimientos que dan un carácter único a las observaciones.
- Una segunda característica es el uso de procedimientos que hacen menos comparables las observaciones en el tiempo y en diferentes circunstancias culturales, es decir, este método busca menos la generalización y se acerca más a la fenomenología y al interaccionismo simbólico.
- Una tercera característica estratégica importante para esta intervención se refiere al papel del facilitador en su trato con las personas involucradas en el proceso de facilitación, para entenderlas.

El facilitador desarrolla o afina las pautas y problemas centrales de su intervención durante el mismo proceso. Por tal razón, los conceptos que se manejan en las deducciones cualitativas en la mayoría de los casos no están predeterminados desde el principio de la investigación, es decir, no están definidos desde el inicio los indicadores que se tomarán en cuenta durante el proceso de la intervención

El método fenomenológico no parte del diseño de una teoría, sino del mundo conocido, del cual hace un análisis descriptivo en base a las experiencias compartidas. Del mundo conocido y de las experiencias intersubjetivas se obtienen las señales, indicaciones para interpretar la diversidad de símbolos. A partir de allí, es posible interpretar los procesos y estructuras sociales. En las

ciencias sociales se requieren de “constructos" y "tipos" para investigar objetivamente la realidad social. Estos tienen que tener las características de una consistencia lógica y una adecuación al fenómeno estudiado.

El énfasis no se encuentra en el sistema social ni en las interrelaciones funcionales, sino en la interpretación de los significados del mundo y las acciones de los sujetos. El significado se desarrolla a través del diálogo y las interacciones, para lograr así una interpretación en términos sociales dado que las acciones de las personas tienen una intencionalidad e influyen en los demás y viceversa.

En este método se trata, en primer lugar, de eliminar los elementos casuales, a través de la reducción fenomenológica. Por medio de la reducción y la interpretación, el fenómeno cobra sentido. La gente posee una acumulación de conocimientos, a partir de los cuales interpreta las nuevas experiencias, para captar el sentido de los fenómenos y la intención de las actividades sociales.

Los fundamentos teóricos más importantes son:

- El importante papel que juega en la sociedad la empatía, capacidad de ponerse en el lugar de otro.
- La realidad social se explica a través de las interacciones de los individuos y grupos sociales. Para interpretar la actuación de los grupos e individuos no es suficiente estudiar su comportamiento visible, sino también es relevante considerar su conciencia y sus pensamientos como parte de sus actuaciones.

Esta visión está basada en la concepción del hombre, a la vez producto y productor de su realidad social; el sentido de las acciones, es resultado de las interacciones que tienen una intencionalidad y un objeto. Se llega a la interpretación de que una situación es real si los involucrados la definen como tal. Los hombres construyen la verdad.

4.1.3 Técnicas de investigación cualitativas

Entre las principales técnicas de investigación cualitativas se encuentran:

- Observación participante: El investigador hace una inmersión en el contexto. Se introduce dentro del grupo de estudio y llega a formar parte de él.Da descripciones de los acontecimientos, de las personas, interacciones entre ellas. La ventaja es que se tienen vivencias de primera mano que le permiten comprender la situación o el comportamiento del grupo. Se relata la sensación del investigador, lo cual se plasma en un Cuaderno de campo o en un libro diario.
- Entrevista: Con esta técnica el investigador obtiene información sobre el punto de vista y la experiencia de las personas/grupos. Será adecuada si lo que se busca es la dispersión de puntos de vistas personales más que el consenso. Aparecerán los puntos de vista prototipos o representantes de las diversas posturas que pudieran existir. La entrevista puede ser abierta, si no existe un guión previo, semiestructurada si se adapta a una forma de obtener cuanta más información mejor o estructurada si se adapta a un guión predefinido. No importa el número de entrevistas sino la calidad de las mismas. El entrevistado construye su discurso personal de deseos y necesidades de forma confiada y cómoda.
- Grupo de discusión: Se utiliza para conocer el abanico de opiniones dentro de un grupo, rompiendo el culto al "experto".

La investigación cualitativa se ha venido consolidando, en estos últimos años, como una metodología válida para la construcción de conocimiento en las ciencias sociales. Dicho enfoque privilegia la subjetividad y más exactamente la intersubjetividad, los contextos, la cotidianidad y la dinámica de interacción entre éstos como elementos constitutivos de la investigación. Este método supone un esfuerzo de comprensión, de interpretación y diálogo del sentido de lo que el otro o los otros quieren decir con sus palabras o sus silencios, con sus acciones o con sus inmovilidades. La validez de los resultados se da por la vía del consenso, de la objetivación intersubjetiva y de la interpretación de la información. Finalmente el propósito de la investigación no es solo incrementar la comprensión de la vida

social por parte del investigador o faciltador, en mi caso, sino también compartir esa comprensión con otras personas. El proceso de análisis es interactivo progresivo y flexible. La recogida de la información se realiza a través de estrategias interactivas como con:

- Cuestionarios.
- Observación directa.
- Discusión o reflexión en grupo.
- Instrumentos técnicos: grabadora, cámara de vídeo.
- Transcripciones.
- Bitácoras.

4.2. Sistematización y análisis de datos

La sistematización así como el análisis de datos se llevan a cabo fundamentalmente a través del contraste de la información mediante el análisis de entrevistas, el análisis de observaciones y el resto de procedimientos de la recogida de datos, todo ello realizado de forma interactiva.

Con la información proporcionada en los cuestionarios realizados establecí categorías que servirían posteriormente para el análisis de los datos. Asimismo, llevé una bitácora de las sesiones para confirmar los avances en mi trabajo y replantear en los casos necesarios las dinámicas de las siguientes sesiones, de igual forma hice filmación y grabación de las sesiones que posteriormente fueron transcritas por persona especializada, las cuales analicé para poderlas incluir en las categorías que previamente identifiqué.

Las dificultades presentes a lo largo de la intervención fueron varias, entre ellas las siguientes: la impuntualidad de las participantes, inasistencias por motivos diferentes, distracciones ocasionadas por los hijos de las señoras del grupo y por el ruido provocado en el salón contiguo, todo ello provocando en ocasiones poca fluidez, dificultad en la escucha atenta a los comentarios de las compañeras y en la obtención de los datos necesarios para su grabación.

4.2.1 Preguntas de la intervención

Los resultados logrados en esta intervención surgen de las preguntas que de alguna manera hacen la relación entre el Enfoque Centrado en la Persona, los aprendizajes significativos, género y autoestima, siendo las siguientes:

1ª. ¿De qué manera influye la estima en el desarrollo personal a las mujeres de “La Lagunita”?

2ª. ¿Cómo mis actitudes apoyadas en el Enfoque Centrado en la Persona puede promover aprendizajes significativos?

3ª. ¿Cómo los aprendizajes significativos favorecen la percepción positiva de sí mismas?

4ª. ¿Qué actitudes referentes al Enfoque Centrado en la Persona a partir de la intervención adoptaron algunas de las mujeres del grupo de “La Lagunita”?

4.2.2 Empleo de las categorías

La categorización implica varias fases:

- Separación de unidades.
- Identificación y clasificación de unidades.
- Síntesis y agrupamiento.

El análisis de datos cualitativos comporta la segmentación en elementos singulares. Los criterios para dividir la información en unidades pueden ser muy diversos: espaciales, temporales, temáticos, gramaticales, conversacionales o sociales. El más extendido consiste en separar segmentos que hablan del mismo tema, con la dificultad de encontrar fragmentos de diversa extensión, a los que se aplica la distinción entre unidades de registro: fragmentos que aluden a un mismo

tema o tópico y unidades de numeración: unidad sobre la que se realiza la cuantificación en líneas o minutos.

4.2.3 Análisis y categorización de datos

La sistematización así como el análisis de datos se llevaron a cabo fundamentalmente a través del contraste de la información, mediante el análisis de entrevistas, el análisis de observaciones y el resto de procedimientos de la recogida de datos, todo ello realizado de forma interactiva.

Esta identificación y clasificaciones de la actividad que realizaremos, es cuando creamos categorías y codificamos el conjunto de nuestros datos. La categorización que ya hemos hecho consistió en clasificar las unidades que son cubiertas por un mismo tópico con un significado específico.

La codificación es la operación concreta por la que asignaremos a cada unidad un código propio de la categoría en la que será incluida.

Este procedimiento resulta del examen de los datos y de la deducción a priori basándonos en el sistema de categorías.

El sistema de categorías y unidades exige exhaustividad exclusión y un único principio clasificatorio. La categorización supone en sí mismo una tarea de síntesis.

Hay dos formas de nombrar las categorías:

- Utilizando una palabra clave incluida en las unidades del análisis.
- Utilizando un nombre para cada categoría con base en un término o criterio unificador.

He elegido la segunda por considerar que se adecúa de mejor manera a los intereses y los objetivos propuestos.

CAPÍTULO 5. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En este capítulo presento los resultados del análisis y sistematización de los datos de las cuatro sesiones seleccionadas para reflexionar sobre la intervención. Cabe mencionar que se decidí escoger únicamente cuatro de las once; esta reducción del material supone una selección personal en función de criterios prácticos que permiten un análisis de los hechos y de la observación participante de los mismos para mejor ubicar la realidad social y así mismo de la presentación de restados de manera conveniente.

Para la presentación y análisis de los resultados inicio con la narración de la intervención, lo cual ayudará a generar una idea más amplia de lo que aconteció con el grupo de trabajo formado por mujeres del centro La Lagunita.

5.1 Narración de la intervención

Antes de entrar en materia, sobre el proceso que se dio al realizar mi intervención, es necesario comentar que algunas de las mujeres del grupo, no la mayoría, ya han tenido la oportunidad de coincidir en clases anteriormente dentro de este centro, por lo que al parecer se sienten en confianza unas con otras y muchas de ellas con gran apertura para expresar las vivencias personalmente significativas, mientras que las de primer ingreso presentaron un comportamiento diferente, un tanto reservadas, al no saber bien a bien de lo que se trata ni de cómo integrarse a un grupo aparentemente ya formado, puntualizando que la personalidad de cada una de ellas favoreció de manera diferente una u otra actitud. Quiero señalar que a todas las señoras se les dio una bienvenida y una plática introductoria por parte de la directora del centro acerca de los lineamientos, misión y finalidades del centro y temas del curso.

Les mencioné a las señoras que necesitaba su apoyo, puesto que las siguientes sesiones se darían de manera diferente a la que ellas estaban

acostumbradas, sería ahora una “intervención”, no una clase tradicional, que la relación maestro alumno cambiaría de forma, mas no de contenidos. De entre los cambios, el acomodo de las sillas sería diferente, las sesiones se registrarían en video y serían grabadas; aplicaríamos un cuestionario al principio y al final de todas las sesiones. Me externaron su apoyo el cual fue agradecido.

El inicio de la primera sesión fue sentimentalmente ambiguo, por un lado me provocó un poco de nerviosismo y por el otro una gran emoción, el miedo y la euforia me invadían, pues no había realizado anteriormente una “intervención”, no sabía a ciencia cierta qué modificaciones necesitaba realizar a mi manera tradicional de “dar clases” y sobre todo a la respuesta que tendría por parte de ellas en los cambios que se iban a ir dando, especialmente a las videograbaciones, que en lo personal, al pensar en ellas, creía que me iba a inhibir un poco y que posiblemente ellas también.

Llegué temprano el primer día, para hacer con tiempo anticipado el acomodo de las bancas en círculo, armar el tripie, poner encima la video, poner la grabadora en un lugar estratégico, que estuvieran listas para accionarlas en el momento adecuado para iniciar la sesión, además necesitaba de tiempo para que yo estuviera relajada lo más posible, sin sensación de apuro para poder recibir a las mujeres.

A pesar de que ya conocía y me conocían las mujeres como maestra, mucha atención por parte mía fue necesaria al inicio de esta sesión, cabe decir que en todas las sesiones, puesto que era necesario propiciar un clima agradable, por lo que inicié saludando de manera mas cordial de lo usual al darles la bienvenida al salón de clases, la respuesta de ellas fue de igual manera cordial.

Al entrar las mujeres al salón, se asombraron de los cambios, algunos de los comentarios fueron: “¡Ay maestra, que arregladito el salón!”, “¡Ahora sí vamos a poder bailar en el centro!”. Anteriormente se sentaban en filas frente a mí, yo parada usando el pizarrón para pegar mis cartelones sobre el tema del día.

Fue de sorpresas ese día para ellas, pues supuse que no les iba a gustar ese acomodo, lo que no fue así, sí les gustó, a lo que expresaron que “podían verse las caras”, pero a mi no me gustó, al sentarme en rueda con ellas, estaba de

inicio incómoda, nunca había estado como maestra en este acomodo, me sentícon menos control de mi misma, más expuesta al estar al mismo nivel, sin movimiento; mas ahora identifico, lo importante que es para mi estar de pie, en movimiento, puedo fluir de esa manera, sin embargo, no me hice caso, no atendí mis necesidades, seguí con la idea inicial, quedándome sentada dentro del círculo.

Quería probar algo diferente, a la manera, como ya mencioné, a los “grupos de crecimiento” y aplicar lo diferente cuesta a siempre trabajo, se necesita tiempo para acostumbrarse y así sucedió conmigo, poco a poco me fui acomodando sin afectarme más por ello; bien menciona Carl Rogers: “Ser pionero produce ansiedad, parece que sería más sencillo volver a ser la autoridad. Es difícil ser una persona con los propios estudiantes”. “Cambiar de maestra a facilitadora” verdaderamente era un reto.

Para el uso de la cámara de video, les pedí su parecer con anticipación, a lo que accedieron de buena gana, pero el día que empecé a usarla, algunas me comunicaron su sensación de vergüenza ante ella, que “qué iban a decir”. De hecho noté que algunas que participaban constantemente, dejaron de hacerlo al principio al saberse frente a la cámara, confieso que igual me pasó a mí. Era necesario familiarizarse, finalmente todas dejamos —incluyéndome— de poner atención a la cámara.

Fueron doce sesiones las que vivimos juntas en esta experiencia, en ellas pudimos compartir y aprender diferentes cosas, las que iré comentando a lo largo del relato de mi experiencia en esta facilitación. Las preparé tomando en cuenta los objetivos, desarrollo del tema y dinámicas sugeridas dentro del programa de la asociación. Otra diferencia con las presentaciones anteriores, fue que desde el inicio de mi facilitación no hice las cartulinas guía del tema que pegaba en el pizarrón, ahora solo una notita con puntos importantes para la secuencia del tema, con lo que logré más flexibilidad y tiempo para los comentarios de las mujeres, de tal forma que no me tomara la mayor de nuestro tiempo hablando y explicando los puntos del tema.

Procuramos iniciar con puntualidad cada miércoles a las diez de la mañana —para mi la puntualidad es respeto al otro y a mi misma—con un margen de diez

minutos, aun sabiendo la dificultad que muchas de ellas tienen de llegar a tiempo. Las que llegaban tarde se iban integrando al grupo, procurando yo, de ser posible, introducirlas al tema, para ponerlas al tanto, claro que después de una tercera interrupción ya no lo hacía.

La dinámica dentro de las sesiones fue:

- A través de los contenidos del programa se hicieron reflexiones sobre sus experiencias personales y preguntas o dudas.
- Partiendo de la reflexión de las propias conductas y de sus experiencias se propicia una visión diferente en el posible modo de actuar en búsqueda de una mejor calidad de vida dentro de las propias familias.
- Se lograba compartir entre las mujeres del grupo, nuestras experiencias, las preguntas, los silencios, nuestro estar presentes y nuestras actitudes nos retroalimentaban.
- Se favoreció también un clima de confianza.

Quisiera señalar que las sesiones aquí presentadas, que son cuatro, no corresponden al número asignado, consideré apropiado hacerlo de esta manera por la importancia de la selección de los temas para su estudio y presentación.
Presento de igual manera todos los temas tratados:

"Padres educadores en la sexualidad".
"La madre soltera".
"Hacia una vida más serena".
"La familia y los medios de comunicación".
"Mitos y engaños".
"El ama de casa y su entorno ecológico".
"Enfermedades contagiosas y su prevención".
"El niño maltratado".
"Revisión, primera parte".
"Revisión, segunda parte".

“Evaluación”.

5.2 Unidades de análisis específicas de cada categoría

Para la presente investigación defino las categorías a partir de las preguntas de investigación quedando establecidas como siguen:

“Mis actitudes apoyadas en el Enfoque Centrado en La Persona puede promover aprendizajes significativos”.
“Los aprendizajes significativos favorecen el desarrollo de una percepción positiva de sí misma”.
“Actitudes referentes al Enfoque Centrado en La Persona que a partir de la intervención adoptaron algunas de las mujeres de La Lagunita y que ahora forman parte de su vida cotidiana”.
Por tanto, cada categoría fue elaborada de acuerdo a la pregunta de investigación que busca responder. Procedo a continuación a presentarlas.

5.2.1 Primera categoría: Facilitación

A. “Mis actitudes apoyadas en el Enfoque Centrado en la Persona que buscaron promover aprendizajes significativos”. Esta categoría presenta las siguientes unidades de análisis:

1. Actitudes empáticas (AE): Capacidad de entender al otro desde se referencia personal, vivida en determinada situación.
2. Aceptación incondicional (AI): Situaciones, emociones, relatos experien-ciales, que son aceptadas por el facilitador, sin juicios previos.
3. Reconocimiento (R): Capacidad de ser consciente de situaciones y actitudes, apropiándose de ellas.

4. Necesidad de cambio (NC): El facilitador identifica y asume la necesidad de cambiar sus puntos de vista.
5. Retroalimentación (Re): Movimientos personales para transformar en beneficio propio la información nueva surgida de la facilitación.
6. Confianza (C): Sensación de seguridad experimentada por el facilitador hacia el grupo.
7. Reflexión (Ref): Capacidad de analizar en el momento situaciones dadas dentro de la intervención, que permiten rediseñar o reubicar el rumbo de la misma.
8. Respeto (Rp): Capacidad de aceptar sin juicios previos, las opiniones y actitudes de los demás.
9. Clima facilitador (CF): Clima de seguridad, confidencialidad y libertad que facilita la expresión del cliente en su totalidad. Presentación de opciones (PO): El facilitador expone al cliente nuevas maneras de abordar una misma situación.
10. Cuestionamiento facilitador (CUF): Preguntas planteadas por el facilitador con el fin de facilitar la auto-exploración del cliente.
11. Expresión corporal de apoyo (ECA): Actitud corporal que el facilitador utiliza para mostrar al cliente una manifestación de apoyo y aceptación.

5.2.2 Segunda categoría: Aprendizajes sobre sí

B. “Los aprendizajes significativos favorecen el desarrollo de una percepción positiva de sí misma”. En esta categoría se identificarán los aprendizajes significativos que las mujeres de La Lagunita incorporaron a su saber, para el mejoramiento de su autoconcepto:

1. Darse cuenta (DC): reflexiones personales de las mujeres que evidencian la aceptación de una realidad específica.

2. Conciencia emocional (CE): Capacidad de las mujeres de reconocer y definir sus sentimientos.
3. Expresión de conflictos (EC): Capacidad de las mujeres de expresar su problemática.
4. Reconocimiento (Rc): Reflexiones de las mujeres aceptando conductas específicas.
5. Metas personales (MP): Capacidad de la persona de proyectar objetivos futuros.
6. Incorporación de información nueva (IIN): Las mujeres son capaces de utilizar conocimientos adquiridos, los nuevos aprendizajes significativos para cambiar una situación conflictiva.
7. Motivaciones positivas (M): Sentimientos de las señoras para superar adversidades.
8. Cambio (C): Las señoras perciben la necesidad de hacer un movimiento en su vida "ser diferentes" para recuperar valía de género.
9. Confianza (Con): Las mujeres son capaces de expresar vivencias íntimas sin defensas ni reservas.
10. Reconocimiento de recursos (RR): Capacidad de las señoras de saber de sus potencialidades y capacidades para cambiar situaciones y conseguir objetivos.
11. Autoconcepto (A): Capacidad de las mujeres de reconocerse con todas sus habilidades, sus fuerzas, sus destrezas por sí mismas, así como de sus potencialidades.
12. Conocimiento de causa (CC): Capacidad de la persona de reconocer el origen de actitudes o situaciones vivenciadas.
13. Autovaloración (AV): Capacidad del cliente de valorarse a sí mismo, valorar sus sentimientos y sus logros obtenidos.
14. Autoescucha (AE): Capacidad que manifiesta el cliente al escucharse a sí mismo, presentando atención a sus necesidades y deseos internos.

15. Autoconcepto (AC): Concepción o idea que el cliente tiene acerca de sí mismo.
16. Autenticidad (AU): Actitud de espontaneidad y transparencia en la cual la persona se muestra tal como es, sin fachadas ni apariencias.

5.2.3 Tercera categoría: Cambios actitudinales

C.“Actitudes referentes al Enfoque Centrado en la Persona que a partir de la intervención adoptaron algunas de las mujeres de La Lagunita y que ahora forman parte de su vida cotidiana”.

En esta categoría se identifican los cambios conductuales que las mujeres de la lagunita manifiestan a la fecha.

A dos años de la intervención sigo teniendo contacto con estas mujeres porque mi labor no ha cesado y los aprendizajes significativos que tanto yo como las mujeres hemos desarrollado seguimos utilizándolos poniendo los al día para mejorar nuestras capacidades a la manera de Rogers y nuestra autoestima.

1. Escucha (es): Capacidad de las personas para percibir y poner atención a lo que los otros (medio ambiente familiar) expresan verbal y corporalmente.
2. Empatía (em): Capacidad de las personas de ponerse en el lugar del otro.
3. Autenticidad (au): Capacidad de las mujeres para asumir su verdadera valía personal. (Ser como quiero ser no como quieren los otros que sea).
4. Agresividad (ag): Capacidad de las señoras de mejorar el manejo de sus actitudes agresivas dentro de l núcleo familiar.

5. Seguridad (s): Capacidad del as señoras para ser personas para enfrentar con más fuerza situaciones conflictivas.
6. Paciencia (p): Capacidad de las señoras para aceptar cambios graduales en el tiempo.
7. Relaciones (rel): Capacidad de las señoras de manifestar cambios positivos en sus relaciones interpersonales.
8. Responsabilidad (R): Capacidad de las señoras de asumir la responsabilidad de su vida.
9. Autovaloración (Aut): Capacidad de las mujeres de valorar sus sentimientos, sus logros y a ellas mismas.

5.3 Primer análisis

Asistieron siete mujeres, dos de ellas llegaron tarde. El tema: “Padres educadores en la sexualidad”, el objetivo establecido dentro de los contenidos del programa es según lo señala el texto de ANSPAC: “Concientizar a los padres de la necesidad y obligación de educar a los hijos en la sexualidad de una forma objetiva, clara y de acuerdo a la edad. Darse cuenta de la necesidad de estar bien preparados para desempeñar esta labor”.

5.3.1 Relato contextualizador

Se destacan siete puntos importantes:

a) Crear en nuestra familia un clima de confianza en el que se pueda tratar cualquier tema.

b) Tener una buena comunicación con nuestros hijos desde que están muy pequeños.

c) Responder siempre con la verdad.

d) Utilizar las palabras y términos adecuados.

e) Enseñar a los jóvenes a conocer y valorar su propio sexo.

f) Enseñarles a cultivar la voluntad.

Me pareció que el tema era demasiado amplio para ser tratado en una sesión de menos de una hora, tiempo escaso incluso para la sola presentación de los puntos señalados como importantes, sin comentarios de las participantes, por lo que me enfoqué a hacer solo una introducción breve y empezar con preguntas que generaran una reflexión.

La sesión fue un descubrimiento para mí, el escucharlas sus experiencias me di cuenta que yo sentía incomodidad. Para abordar el tema empecé con varias preguntas, que lograran una reflexión acerca de sus experiencias, de cómo fueron informadas por sus respectivas madres de su proceso de convertirse en mujeres, pude percibir su angustia inicial al expresarse, que iba disminuyendo conforme seguían haciéndolo y escuchando las experiencias de sus demás compañeras. La participación de ellas fue muy buena, a excepción de dos de ellas que no lo hicieron.

Me di cuenta que esa falta de información presenta una realidad de estas mujeres, realidad que tal vez motivó que su valía personal se viera lastimada, al no ser atendidas en su proceso de crecimiento.

Fue evidente para mí que en la mayoría de las mujeres del grupo, el género femenino, como es presentado culturalmente, se transmite de generación en generación, sin promover en la gran mayoría de los casos la valía personal.

Necesario, desde mi punto de vista, generar un cambio motivando la reflexión sobre su pasado, sus experiencias de vida, teniendo de esta manera la oportunidad de hacer un cambio desde ahí, pudiendo responder de mejor manera a las necesidades, educándose, informándose para ellas y para posibilitar una manera en que ellas pudieran instruir a sus hijos en estos temas con responsabilidad.

Al finalizar y reflexionar mientras hacía mi bitácora de la sesión, entendí mi dificultad para hablar a fondo de estos temas, pues fueron temas “tabúes”, concluí

de igual manera de la importancia de la educación, de la apertura para poder ser congruente y al mismo tiempo empática conmigo misma y con el grupo.

5.3.2 Profundización de la primera sesión

Tema: “Padres educadores en la sexualidad”.
Objetivo general: “Concientizar a los padres de la necesidad y la obligación de educar a los hijos de la sexualidad de una forma objetiva, clara y de acuerdo con la edad”.
Asistencia: 7 mujeres.
Fecha: 2 de febrero del 2005.
Objetivo personal: Desarrollo de la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.
Dificultades: grabación de la sesión, participación inicial, de hecho dos de ellas no participaron. Tema muy amplio para una sesión de escasos así como la incomodidad para hablar sobre un tema que tradicionalmente se considera “tabú” y en el mejor de los casos propio de las familias nucleares, por lo tanto un objetivo colateral que surgió durante la misma sesión fue facilitar la intervención de manera que estas mujeres aceptaran hablar del tema con libertad y confianza. Su duración fue de 45 minutos. De igual forma como mencioné anteriormente, olvidar mi jerarquía como maestra representó un reto constante, el cual estuvo presente durante todo el tiempo que duró la sesión.

Al percibir en algunas su incomodidad, angustia o pena (R) respecto del tema a tratar, constaté que efectivamente que la sola palabra “sexualidad” es aún un tabú para la mayoría de las mujeres del grupo.

Al estar consciente de la situación (R), para entrar de manera suave en materia, (CF) comencé preguntándoles sobre sus hijos. Cuántos hijos tenías y sus edades (Ref).

Facilitadora: “¿Cuántos hijos tienes y de qué edades? (Cuf).

Mujer: “Tengo seis, el más chiquito tiene ocho años”.

Mujer: “Yo tengo cuatro, ya están en buenas edades” (Cc).

Facilitadora: “¿Se han preguntado cómo le voy a hacer para educarlos?” (Cuf).

Mujer: “No, porque a veces le da a uno pena platicar y como son hombres, este, casi no…”(CE), (E).

Facilitadora: “¿Tu marido qué opina?”, (Cuf).

Mujer: “No, de eso no”, (EC).

Se observa claramente la dificultad que aún existe entre mujeres de hablar sobre la sexualidad, igualmente la incomodidad para abordarlo se refleja en la participación escasa de ellas, que a pesar de un establecimiento de clima de relajación facilitador, no se hablaba abiertamente. También se evidenció que los hombres en estas familias no participan en la educación de los hijos respecto al tema abordado, siendo, al parecer, una labor encargada a las mujeres. La escucha atenta por parte del facilitador fue un ingrediente importante para promover la participación del grupo, fomentado además, por un clima de seguridad.

Ya entrados en el tema con más confianza y clima relajado (CF), sabiéndonos que de lo que hablaríamos ahí sería confidencial (Con), que en diferentes medidas, todas teníamos que contar nuestra historia al respecto (Ae), algunas con muchas similitudes, otras totalmente diferentes (Cc).

Mujer: “Yo sí platico con mi hija” (Rc).

Facilitadora: “¿Ella sí te platica?” (Cuf).

Mujer: “Sí, el otro día me dijo: mira, mamá, allá en la secundaria…” (IIN).

Se encuentra en este comentario la importancia de cómo la transmisión de la información que reciben los hijos a través de la educación formal puede ser aprovechada para promover la comunicación y la educación intergeneracional sobre temas específicos, como en este caso es el de la sexualidad. Esta nueva situación de aprendizaje significativo, puede a su vez ser aprovechada como un

recurso para que las otras mujeres también desarrollen por la observación, el ejemplo o la imitación una actitud diferente dentro del propio ámbito familiar.

> Facilitadora: “¿Y cómo te sientes tú platicando con ella de sexualidad?”, “¿cómo sientes tú que ella te pregunte cosas que para ti eran tabú?”(Cuf).
> Facilitadora: “¿Y a ti no te da pena hablar con tus hijas?” (Cuf).
> Mujer: “Al principio sí me daba” (Rc).
> Mujer: “Pues yo me siento con más confianza…y ella llega y me platica y le digo: ay, mija, he aprendido cosas de ti y me siento con mucha confianza para estarlo platicando” (IIN).
> Facilitadora: “¿Qué pasa contigo cuando tu hija te platica sobre estos temas? (CUF).
> Facilitadora: “¿Cuando te pregunta, te ayuda a reafirmarte a ti, como mujer? (Cuf).
> Mujer: “Sí, sí” (A), “le dejaron tarea… ya entre las dos estuvimos contestando las preguntas; le digo: mira, yo opino esto…” (IIN), “Está bien, ¿verdad, maestra? (Rc).
> Facilitadora: “¿Te valoras más ahora?” (Cuf).
> Mujer: “Sí, porque inclusive ayer le dejaron tarea de eso y se pasó a mi cuarto y ya entre las dos contestamos las preguntas; le digo, yo opino esto, y dice pos más o menos salimos de acuerdo…” (Av).

En todo lo anterior podemos ver con claridad, una vez más, la tendencia actualizante en estas mujeres. Es claro que con un apoyo, con una escucha atenta, y una aceptación incondicional, basta para que ellas empiecen a darse cuenta, a valorarse a generar cambios positivos en su vida, a reconocerse valiosas al generar objetivos, ayudando a la vez a promover el cambio de las mujeres dentro del grupo.

En el desarrollo de la sesión, los relatos de estas mujeres me hicieron caer en cuenta (R), que en términos generales yo había, así como mi generación, vivido una experiencia similar en el proceso de ser mujer (AE). Esta falta de información sigue representando un abandono en la educación de género (Ref), influyendo en el autoconcepto, que aunque es un proceso propio de las mujeres, ha sido y aún sigue siendo conceptualizado como tema tabú, que se sigue utilizando en algunos casos para someter a las mujeres remarcando su diferencia (Re).

Mujer: “Porque, como usted dice,(DC) pues antes las mamás de uno no le decían nada, nada, ni de menstruación…” (EC).

Mujer: “Nada, ni ocupas esto ni ocupas lo otro… pues porque a mi no me decían nada” (DC).

Mujer: “Nunca me explicó nada mi mamá, y cuando se vino eso, me asusté mucho…Yo creo que me corté… pues me está saliendo sangre…Y si le digo a mi má, me va a regañar…y bueno, fue tan triste (CE) que yo no hallaba, me ponía cal y luego al rato se me venía y pues me ponía otra vez cal” (E).

Facilitadora: “Ay, pobrecita”(AE).

Es estos momentos pudimos todas constatar y al mismo tiempo darnos cuenta que una situación común a pesar de edades, educación, estrato social, en fin, de tantas diferencias, un hecho natural “ser mujer” nos unía, surgió empatía, congruencia. Aceptación incondicional, la escucha atenta y aprendizajes significativos. La retroalimentación fue tal que nos comprendimos en la situación, reforzando la valía que como mujeres necesitamos.

Al ir transcurriendo la clase de repente surgió una reflexión: ¿Por qué por ser mujeres nos tratan diferente? (Ref), (Ca).

Mujer: “el muchacho no la quería, porque no era señorita” (EC).

Mujer: “Yo pienso que es muy mal, porque pa agarrar un señorito de ellos, y ellos si quieren que uno sea bien señorita” (CC).

Mujer: “Pues cómo que siente uno, como que ellos quieren ser más siempre, cómo que da tristeza” (Av).

Mujer: “A mi, tengo una experiencias de esas, cuando yo compré la primera bebé, pues yo de a tiro, pues chiquilla pues, tenía dieciséis años, iba a cumplir dieciséis años, y yo pues iba a tener un bebé y cómo lo voy a tener eda? Yo no sabía ni por donde” (Au).

Facilitadora: “¿Y tú a tus hijos sí les explicas?” (Cuf).

Mujer: “Yo sí, lo que es bueno, lo que es malo y…desde chiquitos .Mira hijo, la mujer corre peligro, ya ahorita corren peligro tanto la mujer como el hombre” (A).

Mujer: “Es que yo viví unas experiencias muy tristes…muy dura, muy así” (CE).

Mujer: “Yo cuando estaba chica quería ser hombre” (Cc).

Facilitadora: “Es importante que se pueda hablar en familia con naturalidad; a los hijos hay que explicarles según la edad que tienen, qué te van preguntando, nosotras podemos fomentar la comunicación, primero tenemos que crear un clima de confianza, si llegan y me preguntan, pues no los regaño, les contesto”.

“Cómo explicarles de una manera sana, informándonos.”

“Aprender a ser responsables y enseñarles la responsabilidad, ¿cómo lo enseñamos?: informándonos nosotras primero y platicándoles” (PO), (NC).

Queda claro que el aprendizaje significativo en los procesos de la educación para adultos es importante para reforzar el autoconcepto así como la estima de las participantes. Siendo fundamentales la exploración, la comunicación de las vivencias dentro del grupo, así como de su recuperación posterior como una forma de reforzamiento positivo para favorecer el cambio**.**

5.4 Segundo análisis

Asistieron doce mujeres al tema: “El niño maltratado”. Los objetivos señalados en el texto: “Motivar a las asistentes a tratar siempre a sus hijos con el respeto y el amor que se merecen, evitando el maltrato infantil, que tiene consecuencias muy lamentables.

Los apartados del tema son:

a) Abuso físico.
b) Abandono físico.
c) Abuso emocional.
d) Abandono emocional.

5.4.1 Relato contextualizador

Iniciamos con mucho gusto tanto ellas como yo, después de unas semanas de no habernos visto; asistió una señora nueva, por lo que les pedí que escribieran su nombre en un papelito y se lo pusieran sobre su falda, para que nos pudiéramos llamarnos por nuestro nombre.

Con la misma tónica de las sesiones anteriores, di una pequeña introducción, seguida de preguntas de reflexión acerca de su infancia, poco a poco fueron expresando cómo fueron tratadas de niñas, a partir de ahí, saltamos a la manera en que ellas tratan o trataban a sus hijos, la idea era que tomaron conciencia de su manera de actuar con ellos, de su responsabilidad, del ponerse en los zapatos d ellos.

Mi intento era que vieran la necesidad del cambio, reflexionando acerca de los motivos por los que maltrataban a sus hijos, que se dieran cuenta que estas conductas tan solo causarían daño y violencia, que transmitirían una vez más el sufrimiento que ellas habían tenido y así sucesivamente.

Son mujeres con sabiduría interna, con ganas de cambiar, de ser mejores, con lo que me queda clara la tendencia actualizante a la que Rogers tanto hace referencia, que basta solo abonar el terreno para que los frutos florezcan.

Mi experiencia personal sobre la sesión me llevó a reconocer mi intolerancia frente a la repetición de un comentario una y otra vez; ante el aparente desorden: varias hablando a la vez, traté de soltar mi molestia, con lo que percibí una mayor participación por parte de ellas, aprendí que son mujeres con una gran susceptibilidad, pude entonces al fluir palpar mi aceptación incondicional hacia ellas, así como mi empatía al saberme madre igual que ellas.

5.4.2 Profundización

Tema: “La madre soltera”.

Objetivo general: “Comprender la necesidad de brindar apoyo y protección a la madre soltera y a su hijo, a sabiendas de que la situación es producto de conductas que no son aceptadas desde un punto moral y religioso”.

Asistencia: 16 mujeres.
Fecha: 23 de febrero del 2005.
Objetivo Personal: Aplicar las actitudes de congruencia, aceptación incondicional y empatía desde el Enfoque Centrado en La Persona.
Dificultades: llegada tarde de las mujeres y algunas interrupciones por parte de los hijos pequeños de estas.

Durante la facilitación el acomodo de las bancas se hizo de manera diferente al acostumbrado, se decidió acomodo en círculo (CF), a la manera de los de grupo de crecimiento de la maestría de Desarrollo Humano. Yo no estaba muy segura de ese acomodo, puesto que era también nuevo para mí como facilitadora (Cuf), o tal vez, lo nuevo era que dejaba el control para formar parte del grupo, ser por primera vez una facilitadora (NC). Por lo que de inicio les preguntó cuál era su opinión al respecto, si así se sentían bien, cómodas o preferían la manera acostumbrada (Po).

> Facilitadora: "¿Cómo se sienten, así en círculo o les gustaba más cuando me paraba al frente, como antes?

Desde el Enfoque Centrado en la Persona se constata que estoy favoreciendo un clima de facilitación para lograr que el grupo adquiera confianza, se conozca y sea más participativo.

> Mujer: "A mí me gusta más, así se me hace mejor" (CE).
> Facilitadora: ¿Porqué les gusta más así? (Ref).
> Mujer: Porque platicamos y este, todas estamos viendo quien habla y quien dice" (DC).

En esa ocasión por falta de maestra, se sumaron integrantes de otro grupo, (PO) por lo que rápidamente se reacomodaron más sillas y se les comentó acerca del cambio a fin de que se sintieran vistas (AI), bien recibidas y tomadas en cuenta, (Rp) finalmente, incluidas (CF).

Facilitadora: “A las del otro grupo, ¿si les acomoda estar en círculo?” (Cuf).
Mujeres: “Pues como que hay más, como que estamos más unidas” (Rc).

Después de que dieron ambos grupos su opinión favorable al respecto se comentó:

Mujeres: “Está bien, así nos acomodamos todas”(RR).

Aquí podemos notar mis actitudes empíricas, porque ante una situación diferente de la acostumbrada se hicieron los movimientos pertinentes para que la facilitación siguiera su curso. Identificamos durante esta misma sesión que las mujeres fueron capaces de expresar sus puntos de vista sobre situaciones específicas buscando llegar a los objetivos planteados.

En la clase se les dio un cuadernito, para que a manera de bitácora, en él escribieran sus reflexiones de cada clase, para que en su casa fueran escribiendo qué les había dejado ésta, qué necesitaban a criterio de ellas mejorar y trabajar en ello para lograrlo (Ref).

Facilitadora: “Les traigo un cuadernito, escojan su cuadernito (PO). Me interesa mucho que escriban lo más importante para ustedes, qué les ayuda a ir mejorando, (Ref). Lo importante es lo que están haciendo (C), eso sirve para reflexionar, ¿sí me sirvió la clase o no me sirvió, qué de ella me sirvió y cómo voy a trabajar para lograrlo?”, (Re).

Es este caso para mejorar la participación y las actitudes reflexivas, se dio un cuaderno, para que mediante este pudieran en un momento de autorreflexión recuperar los elementos más valiosos de cada sesión, que al final les serviría como una guía de consulta para el autocrecimiento. Como dice Virginia Moreira acerca de la importancia de la recuperación inmediata de la información.

El tema ya se mencionado: “La madre soltera”; al inicio se les explicó que podía ser tratado desde dos enfoques diferentes: nosotras como madres solteras o nosotras como madres de hijas solteras (PO).

> Facilitadora: “¿Quién ha sido o es madre soltera?” (Cuf).
> Nadie quiso hablar en propia persona (AI), así que, para no presionar o incomodar (R) se cambió a la pregunta (CF):
> Facilitadora: “¿Han tenido hijas solteras que sean madres?” (Cuf).

En este caso se cambió el plan preparado, para lograr empatía ante la incomodidad que estas mujeres sentían para responder a la pregunta realizada, queriendo manifestar de mi parte un respeto por dicha situación.

Me gustaría aclarar en este momento que un particular interés referente al tema de la sesión era saber cómo entre estas mujeres y su contexto social se recibe una noticia de tal índole y qué acciones o actitudes toman los diferente involucrados en la solución de una situación que puede ser abordada desde diferentes puntos de vista que dependen de la educación, de los autoconceptos y de la autoestima, de las actitudes solidarias del grupo familiar, y evidentemente de las capacidades sociales y económicas dentro de ella, (NC). Para así poder hacer reflexiones de cómo una misma situación: “Embarazo no planeado” se pueden resolver desde diferentes puntos de vista , que sin ser excluyentes si son contrastantes (R).

> Facilitadora: ¿Y cuál fue la reacción de ustedes al saber que su hijas estaban embarazadas?, ¿Y tú siempre las apoyaron? (AE).
> Facilitadora: “O sea, ¿tú estabas muy triste?” (AI).
> Mujer: “Hay mucho sufrimiento” (DC).
> Facilitadora: “¿Qué más pueden decirnos?” (C).
> Mujer: “Hay mucho rechazo, están señaladas o las rechazan” (EC).

Sintetizando las actitudes propuestas por Rogers, se puede observar la congruencia del facilitador fue importante en este momento, son las situaciones de

la vida en que la solidaridad es imprescindible, es solo desde su punto de vista y su realidad que podremos entender y actuar para generar cambios**.**

Una de las mujeres al hablar de su experiencia comenzó a llorar (CE), con lo que sentí la necesidad de apoyarla (ECA), la felicitaba por haber ayudado a sus hijas (R). Fue a partir de este momento que compartiendo emocionalmente una situación compartida se animaron a expresar sus experiencias (Con).

> Mujer: “”No se les apoya, se le cierran las puertas” (CC).
> Mujer: “Fue un problema por los hermanos” (Ae).
> Mujer: “Mi hija sí se casó, con otro señor, se casó, gracias a Dios, y ya su niña tiene dieciséis y ya está en la prepa y es muy estudiosa” (Au).
> Facilitadora: ¿Y tú ya estás tranquila? (Cuf).
> Mujer: “Sí, pero mi mamá siguió igual con aquel resentimiento…” (Rc).

Ante una situación que culturalmente la percibimos adversa y con grandes consecuencias futuras hay en nosotros la tendencia actualizante que es la que nos permite salir con beneficio de situaciones inesperadas o problemáticas a las que nos enfrentamos en la vida y que basta “abonar” nuestra tierra para cosechar frutos benéficos.

A fin de cuentas la intención era que se dieran cuenta (DC), a partir de sus mismas experiencias (MP), cuál podría ser la responsabilidad de ellas como madres en esta situación (IIN), es decir, que transformaran sus situaciones en un aprendizaje significativo(M).

> Facilitadora: “Por eso es importante para nosotras, mamás, enseñarles a los hijos (R); es importante hablar con las hijas del respeto hacia ellas mismas y hacia los demás” (Ref).

Aquí podemos percibir con claridad que es necesario confiar en la propia persona, de la tendencia actualizante, en donde la importancia que el respeto por nosotras mismas y hacia los demás, fundamentalmente contribuyen a un bienestar

emocional lo que estimula y favorece la valoración personal positiva, aún cuando socialmente pueda verse como un “fracaso”.

> Facilitadora: “Bueno, yo también aprendo mucho de ustedes, vamos aprendiendo de las experiencias de las demás”(Re).
>
> Facilitadora: “Muchísimas gracias, nos vemos la próxima clase” (C).

Se observa cómo el facilitador expresó el aprendizaje que con el grupo tuvo, fue congruente y auténtico en la intervención. Al agradecerles su asistencia, participación e interés a las mujeres, deja de lado la posición de autoridad para ser una integrante más dentro del grupo.

5.5 Tercer análisis

Asistieron dieciséis mujeres, grupo numeroso, puesto que se juntaron dos grupos, por ausencia de una de las maestras. El tema fue: “La madre soltera”, cuyos objetivos mencionados en el libro de ANSPAC son: “Comprender la necesidad de brindar apoyo y protección a la madre soltera y a su hijo, a sabiendas de que su situación es producto de conductas que no son aceptadas desde un punto moral y religioso”. Me pareció un objetivo muy duro en el sentido humano, juicios morales con carga negativa hacia las mujeres, considero que habría que conocer las situaciones específicas y no generalizar, determinando que son consecuencia de “conductas no aceptadas”.

5.5.1 Relato contextualizador

En esta sesión precisamente en el momento de presentar el tema, me di cuenta que había olvidado en casa el libro de texto, al igual que mis anotaciones, lo que de inicio me angustió, por creer no recordar los puntos sobresalientes, pero que al comentarlo con una alumna, me tranquilicé cuando ésta me dijo: “pero usted sabe el tema maestra”, con tal seguridad que me sentí reconocida, y le dije: “claro, es

cierto", sin embargo le pedí a la coordinadora me prestara uno, donde rapidísimo revisé los puntos principales y comencé la sesión segura de mí misma. Con el comentario de la señora, constato que el beneficio va de ida y vuelta.

Los dos grupos juntos compartiendo la sesión, me dio gusto, algunas señoras ya habían sido mis alumnas anteriormente, son muy participativas y se conocen entre ellas, por lo que se generó una sesión más dinámica e interesante, con un clima muy a gusto. Sin embargo yo no me sentía bien, me dolía la cabeza, tenía la sensación de que todo era lento. Poco a poco conforme pasaba el tiempo me fui sintiendo mejor, pero queriendo que ya se acabara la clase, pero sin darnos cuenta nos pasamos quince minutos del tiempo, el cual fue bien aprovechado.

Se hicieron reflexiones sobre el tema, con lo que constaté que la mujer en su contexto se encuentra en desventaja, se le culpa y ellas se culpan, es la madre soltera un "fracaso" en la gran mayoría de las ocasiones. Descubro también que se encuentran con una gran necesidad de cariño, de reconocimiento.

Aprendí de los comentarios sobre sus experiencias, de cómo por educación podemos ser tan diferentes en nuestros modos de ver las cosas y de actuar. Pude observar con más detalle su lenguaje no verbal, fue muy emocionante para mí percibirlo. Tuve mucho movimiento de mis manos, con lo que resolví mi necesidad de moverme de un lado a otro para poder fluir. Tal vez por mi estado físico, emocionalmente me "pegué" a la tristeza expresada por una de las mujeres, aunque mi sensación, la mayor parte del tiempo fue ausente, me di cuenta de ello por que ahora soy mas consciente de mis actitudes y honesta con mis emociones; "la sensación sentida".

5.5.2 Profundización

Tema: "El niño maltratado".

Objetivo general: "Motivar a las asistentes a tratar siempre a sus hijos con el respeto y el amor que se merecen, evitando el maltrato infantil, que tiene consecuencias muy lamentables".

Asistencia: 11 mujeres.

Fecha: 6 de abril del 2005.

Objetivo personal: Que a partir del tema sean capaces de reflexionar sus experiencias como niñas, para retomarla y con nuevos elementos incorporarla a su etapa adulta. Utilizando o poniendo en práctica el aprendizaje significativo se puedan crear nuevos lazos de empatía con los niños que las rodean.

Dificultad: Mi incapacidad de establecer reglas y poner límites, en el caso de la entrada y salida constante de algunas de los hijos de las mujeres, lo que no solo interrumpía el ritmo sino que a mi me causaba una molestia.

No hay que olvidar que los temas hasta ahora tratados forman parte del curso básico de ANSPAC, así como sus objetivos, sin embargo en esta tercera sesión se enfocó desde dos ángulos el vivencial personal queriendo con esto referirme a las experiencias vividas por estas mujeres durante la infancia. Y por otro lado la otra cara, la de ellas ahora como madres y su relación violenta o no con sus hijos, de tal forma que pudiéramos reflexionar sobre algunos patrones de conducta que aprendemos y repetimos de generación en generación, sin caer en cuenta lo dañinos que pueden ser “en caso de que sean violentas”.

Es así que al inicio de la sesión puntualizo, dejando claro los elementos del tema**.** De tal forma que distingan la diferencia (Ref), entre abuso emocional y físico; que se den cuenta que los gritos, las comparaciones, los insultos, entre otros, son también formas graves de maltrato, (Ref). Sin duda alguna este tema es de difícil acceso por lo general se considera un asunto de familia algo que si bien no se esconde, “son los trapitos sucios que se lavan en casa” noté un cierta incomodidad, quizá, hasta un miedo, lo que me inquietó (R), por tal motivo les hablé lo importante que es para los niños ser bien recibidos por sus padres, con apoyo y amor por parte de los padres, les pedí que recordaran los momentos difíciles de su infancia. Dándoles un tiempo, hice una pausa y comenzamos con unas preguntas (CF).

Facilitadora: ¿Quién me puede decir qué es abuso físico? (Cuf).

Mujer: “Los golpes” (CC).

Mujer: “O cuando abusan sexualmente de ella” (EC).

Facilitadora: “Es cuando pateamos, damos de golpes, les hacemos heridas a nuestros hijos, o cuando nosotras hemos recibido por parte de nuestros padres o por otra persona, como el marido”.

Mujer: “¿Y eso afecta, verdad maestra?” (DC).

Facilitadora: “¿Cuál sería el abuso emocional?” (Cuf).

Mujer: “Los gritos, maltratarlos, pues, con palabrotas no adecuadas” (EC).

Mujer: “Yo antes, con perdón de ustedes, a los más grandes siempre les decía hijo de tu chingada madre…” (CC).

Mujer: “Porque si les decimos todo el tiempo: eres un tonto y un tarado, pues eso se lo creen a la larga, se lo creen” (Ae).

Evidentemente una vez logrado un clima de confianza facilitador, estas mujeres pueden ya reconocer las diferentes formas de abuso y maltrato, comienzan entonces hablar de sus experiencias con confianza y reconociendo las actitudes y conductas que ellas emplearon con sus hijos aprendidas de sus propias experiencias en muchos casos. En esta sesión la escucha atenta y la empatía fueron fundamentales para “ver y sentir al otro”, para poder sensibilizarlas desde sus zapatos.

Con ánimos más relajados (CF), y podríamos decir, sin máscaras (Au) hubo una mayor apertura (Con) y puedo decir una empatía generalizada (AE), la propia dinámica de escucha y participación (Ae), denotaba un darse cuenta colectivo (Cc), confianza entre madres (Con), reconocimiento grupal de hechos comunes (DC).

Facilitadora: ¿Qué les pasa a esos niños?, ¿cómo los afectamos? (Cuf).

Mujer: “Viven con una autoestima baja” (A).

Mujer: “Viven diciendo yo no soy nadie, no sirvo para nada” (Av).

Se recapacitó sobre la importancia del autoconcepto y la autoestima, su trascendencia en la vida de las personas, así como de las repercusiones negativas que sobre ésta hay debido a los abusos, maltrato, etc. Son ahora más

conscientes de sus actitudes, de la manera de relación con los hijos; de la importancia del respeto y el buen trato que se requiere para su educación, finalmente para crecer con autoestima sana.

Buscando aprovechar este buen momento de confianza, de apertura, saqué a colación una vertiente no explorada y sin embargo muy cruda y sobre todo muy frecuente (Ref).

> Facilitadora: "¿Y el abandono?" (Cuf).
> Mujer: "Mi mamá me dejaba mucho tiempo sola" (CE).

Claramente se ve que la facilitadora tiene una actitud de escucha atenta, lo que promueve la liberación de sentimientos y facilita las reflexiones personales del que relata y del grupo.

Siguiendo el movimiento de las emociones del grupo (AI), continué explorando sobre la empatía que ellas pueden tener con sus hijos (R), fomentando de esa manera una reflexión para un cambio de conducta (Po).

> Facilitadora: "¿Y sí te pones en el lugar de tu hijo?" (Cuf).
> Mujer: "Es como al contrario, cuando una persona te está motivando (M), entonces te impulsa a hacer cosas que tú ni podrías lograr" (RR).
> Facilitadora: "Es importante darse cuenta qué es lo que estamos haciendo para poder hacer un cambio, poco a poquito, empezaremos a hacer una relación diferente" (R).

El facilitador asumiendo una actitud de reflexión propone formas alternativas ante situaciones vivenciadas por las mujeres que ahora son claramente identificadas por todas como dañinas para las relaciones interfamiliares. Es clara la tendencia actualizante al reflexionar sobre la posibilidad de cambios positivos.

Para cerrar la sesión enfatizo en la necesidad de asumir plenamente nuestras conductas (PO), el responsabilizarnos de ellas (Cg), a partir de la autoexploración del porqué actuamos como actuamos (Ref).

Facilitadora: “Darnos cuenta de qué nos hace ser agresivas” (Cuf).

Facilitadora: “Se llevan de tarea esta reflexión, para que la apunten en su cuadernito”(Cuf).

A manera de cierre y buscando que esta sesión les aportara aprendizajes significativos les pedí que continuaran apuntando en su “cuadernito” las reflexiones personales, que pudiera provocar en ellas un cambio positivo.

5.6 Cuarto análisis

Iniciamos con una asistencia de once mujeres. Fue la última sesión de mi intervención que a manera de cierre, preparé con anterioridad y mucha emoción, algo diferente, sabiendo que lo disfrutarían.

5.6.1 Relato contextualizador

Empecé, la dinámica con un ejercicio de relajación dirigido, aprendido en algún taller de la maestría, con la idea de que llevaran a su mente recuerdos positivos, de sus logros, de cuando se han sentido valiosas, a lo largo de su vida,

Una vez terminada esta parte de la sesión, las percibí relajadas con entusiasmo, les repartí unas crayolas y hojas de papel, pidiéndoles que dibujaran un árbol que las representara, lo que les pareció raro de inicio, pero les gustó mucho; era una dinámica que había yo realizado en un taller varios años antes, que me pareció muy apropiado para la ocasión, cuya finalidad era que se dieran cuenta de lo valiosas que son y han sido, pudiendo compartir sus experiencias y emociones entre el grupo una vez terminada la actividad. Les indiqué que lo hicieran como ellas quisieran, en tamaño, forma, color; pareciera que de repente me encontraba con niñas disfrutando lo que hacían.

Al terminar las invité a compartir su árbol, fue muy emotivo el momento, fue una sorpresa para mí sus expresiones, sus emociones, lo que descubrieron de ellas mismas, una de ellas quería estar siempre “florosa”.

En ese momento con “sus voces” me di cuenta que mi intervención estaba impulsando cambios, de esos cambios que parafraseando a Rogers, nos lleva al “proceso de convertirnos en persona”.

Ahora, después de varias sesiones, entiendo mis coincidencias con ellas, con sus experiencias y las mías, pues como mujeres, esposas y madres, tenemos mucho en común, muchas maneras iguales de resolver los problemas. Inicialmente era lejana con una distancia maestra- alumna, como si por ello fuéramos tan diferentes, por nuestra educación o nivel académico, pero este descubrimiento de similitud en lo cotidiano y en la esencia de género, abrió mi conciencia, me permite verlas de otra manera, con más entendimiento, compasión, ternura y por supuesto admiración.

Empiezo a escuchar de una manera diferente, tratando de no hacer juicios positivos o negativos, puedo ser ahora mas empática y aceptarlas como son, aunque a veces me doy cuenta de mis dificultades, pues su modo de ver algunas cosas es muy diferente a la mía; con facilidad juzgué internamente su manera de vivir su vida y sus problemas, dándome cuenta ahora que necesito respetar esa manera suya, sin querer cambiarlas a lo yo considero mejor.

Me doy cuenta que la intención en algunas de las sesiones, respondieron a mis necesidades de cómo se perciben como mujeres, para ubicar mi percepción de mí misma a través de ellas y seleccionar lo que va conmigo, descartando lo que no; me gustó y disfruté escuchar sus experiencia sobre la resolución de conflictos, que de ahí todas pudimos aprender. Sin embargo, en ocasiones no fui congruente, quería que hablaran, que se expresaran, sin embargo me desesperé, tomando la palabra en una actitud de maestra y no de facilitadora.

Una de las actitudes para trabajar durante mi intervención fue la congruencia, que la dejo atrás cada vez que me exaspero cuando alguna mujer habla más tiempo del que yo considero suficiente, ya sea que se sale de tema o vuelve una y otra vez a hablar sobre la misma experiencia de hace varios años,

como en el caso de una de ellas que comentó una experiencia que la marcó por toda la vida, sumiéndola en una tristeza profunda tristeza que entiendo y que me toca el corazón, sin embargo, no se lo expresé y tal ves era lo que ella necesite en ese momento, pero lo que quería hacer era interrumpirla para regresar al tema de la sesión.

A lo largo de este proceso he podido también ampliar mi capacidad de observación, tanto del lenguaje verbal como del no verbal, pues como menciona Rogers “si estos signos son ignorados por el terapeuta o facilitador se encamina al fracaso”, que en este caso el facilitador recae en mi persona. Fui capaz de detectar mi dificultad para preguntarle a los demás, en este caso las mujeres, sobre los sentimientos del momento, por considerarlo impropio, ¡la incongruencia otra vez!, pues se supone que esos movimientos me dan la pauta, la posibilidad de saber por donde ayudar.

Es mucho lo que he ido aprendiendo acerca de mí misma, de mis intenciones, de mis sentimientos, con esta práctica de intervención “consciente”, en donde he podido ser un poco más abierta y atenta a las necesidades de las señoras del grupo, las he ido conociendo en sus experiencias de vida, lo que me ha hecho sentir por ellas ternura, admiración y respeto, las he ido valorado a partir de la relación, lo que me hace sentir diferente, más libre, mas yo, sin la máscara de los roles. Se ahora que al ayudar me ayudo, por lo que a pesar de que mi autoestima esté tambaleante, puedo ayudarlas a mejorar la suya y así mejorar la mía, cerrando el círculo. “He descubierto que abrir canales por medio de los cuales los demás puedan comunicar sus sentimientos, su mundo perceptual privado, me enriquece”.

Ha sido una experiencia única, no por eso fácil, en donde he podido reflexionar sobre lo que estoy haciendo, por qué y para qué, dándome como resultado una mejor aceptación personal, como también me he ido reconociendo de una manera más consciente y reflexiva.

Quiero puntualizar aquí, que como he continuado mi labor docente en el centro “La Lagunita” y que a pesar de que no necesariamente he continuado este trabajo como si fuese una facilitación estoy segura que mis observaciones, mi

experiencia semanal con ellas y mi compromiso como mujer que se encuentra entre mujeres, queriendo hacer una diferencia, en un actividad docente buscando una realización más al poner en práctica las actitudes rogerianes de empatía, congruencia y aceptación ligada a un proceso de facilitación continua y cotidiana que he adquirido y forma parte de mi, del cuál no me puedo desligar.

De ahí, que la tercera categoría y sus unidades de análisis correspondientes estén apoyadas en los datos que después de dos años de la facilitación estoy recuperando para este momento en que escribo mi tesis, para darme cuenta que con el seguimiento hecho, mis actitudes apoyadas en el Enfoque Centrado en la Persona, así como las de ellas han dado resultado, permanecen vigentes.

5.6.2 Profundización

Tema: “El árbol”.
Asistencia: once mujeres.
Fecha: 4 de mayo.
Objetivo: Que las mujeres hicieran un dibujo que representara sus logros, que al mismo tiempo me permitiría dirigir su atención a que en su vida ha rendido frutos, “que la han hecho bien”.

Esta sesión no se basó en los objetivos del programa de ANSPAC, se cambió la dinámica para hacer de esta sesión un encuentro más libre, personal y diferente (Ref), donde pudieran experimentar creatividad; también, que disfrutaran de una actividad (CF) que en muchos años seguramente no habían realizado. Un poco jugar a ser niñas otra vez (C).

> Facilitadora: “¿Se sienten todas a gusto, relajadas?” (CF).
> Facilitadora: “¿Cómo se perciben ahorita?” (Cuf).
> Facilitadora: “¿Cuáles son sus cualidades?, porque tenemos muchas cualidades cada una de nosotras” (Cuf).

> “Cómo me percibo: valiosa, soy mujer valiosa que tengo muchas cualidades”.
> “Que he hecho para llegar a sentirme orgullosos de mí misma, para lograrlo” (Cuf).
> “Piensen en situaciones que las han llevado a eso, desde niñas y actualmente” (Cuf).

Aquí la importancia del clima facilitador fue necesaria para que estas mujeres lograran un estado de relajación, para que en una meditación guiada. Recuperando de esta manera situaciones en las cuales ellas se habían sentido valiosas, desde que eran niñas a la fecha, que se dieran cuenta de sus cualidades, de sus logros a lo largo de la vida como mujeres, madres, amas de casa, hijas, esposas, etc. De esta manera al percibirse valiosas, la tendencia actualizante las llevaría a un cambio positivo de sí mismas.

Se les proporcionó de material necesario para hacer un dibujo (CF), aclarando que la intención, era que se divirtieran, que escogieran los colores que más les gustaran (C).

> Facilitadora: “Aquí el chiste es que se diviertan” (CF).
> Facilitadora: “Les voy a ayudar con un colorcito”(Re).
> Facilitadora: “Acuérdense cuando eran niñas, cómo era bonito y divertido dibujar” (CF).

Inseguras algunas de las mujeres parecían necesitan indicaciones más precisas (Ref), no les quedaba claro cómo había que elaborar el dibujo. Me pregunté si había logrado explicarme bien los objetivos del ejercicio (NC) o si es que ellas no estaban preparadas para expresar tan lúdicamente una vivencia tan personal (AI). Me pareció entonces que era necesario una nueva explicación (Re), para aclararles el fin de este dibujo y animarlas a elegir con libertad los colores, las formas, los elementos decorativos (PO). Fue necesario promover en ellas la libertad de elección de colores, de formas, de inclusión de elementos en el dibujo, desarrollando así la propia creatividad (Cg).

> Mujer: “¿Un árbol?” “¿Éste… verdá?” (Ae).

Mujer: “Pero el mío no tiene…” (Av).
Facilitadora: “Está bien como lo estás haciendo” (AI).

Se puede constatar en este momento que en un clima de libertad, la aceptación incondicional, la congruencia y la escucha atenta, generan la creatividad en las personas. Se nota claramente que una dinámica de este tipo estimula el trabajo colectivo y la empatía; unos y otros y unos con otros nos ayudamos a que florezcan nuestras cualidades, surge una tendencia actualizante colectiva.

Mujer: “Aquí está mi árbol, yo lo comparto(CE), todavía tiene hojas amarillas… gracias a Dios y a muchas personas que me han brindado sus ayudas, todo, he podido salir adelante (DC), entonces ahora siento un compromiso (MP), de lo que aquí se me ha dado (RR), yo poderlo compartir (M) y servir a los demás” (Cgn).
Mujer: “Mi árbol ya tiene manzanas, pero están amarillas, entonces como he venido aprendiendo aquí más cosas (Ca) y ahora me siento mejor(A), ahora este árbol representa que me siento feliz, he aprendido cosas (Av), aquí ya tiene manzanas rojas, porque he comprendido a mi familia (Ca), me siento mejor” (Ae).
Facilitadora: “Es tu transformación, es como has ido cambiando” (AI).

Podemos observar de manera clara con los comentarios que al respecto de “su árbol” hace esta mujer, que al surgir la tendencia actualizante, como hemos visto, se provocan cambios positivos, en este caso aprender y aplicar lo aprendido dentro de su contexto familiar. Surgen aprendizajes significativos.

Mujer: “Pues éste es mi árbol, esto es lo que siento (CE), que somos como una familia, los troncos y las hojas que faltan, es que le falta (IIN), y que siento que todavía podemos lograr” (MP).
Mujer: “Éste es mi árbol, no se yo, como mamá chica que soy (Rc), quisiera saber más, más de la vida (M), porque siempre como mujer quisiera saber más, porque a veces me siento insegura y quiero estar firme (RR), siempre estar florosa, floreciente (Ae), no dejarme caer, porque este árbol tiene que seguir y no me quiero dejar caer, quiero salir adelante” (Av).

Hay expresión abierta de sentimientos y reconocimiento de ellos, por lo que es fácil darse cuenta del clima de aceptación y confianza que se tiene dentro del grupo, así mismo, el entusiasmo por crear metas, por saber más, haciendo conciencia de que “sabiendo mas cosas” de la vida se puede estar más “firme y segura” en el andar por la vida y “florecer”.

> Mujer: “Antes, yo me sentía un arbolito pequeño que como no podía salir adelante (EC), de esos arbolitos que se les echa abono y que no quieren (CC), pero yo entré a un grupo y ahí me enseñé que debo respetarme (Av), que respetemos a los demás, a ser tolerante (Cng), porque a veces la tolerancia nos lleva a poder vencer más cosas, a ser pacientes, a tener diálogo con el esposo, con nuestros hijos (Ca); a mí todo esto me ha ayudado (DC), de ahí pal real, no hay grupo que no quiera, mucho me ha servido para crecer y saber que tengo valor como madre (AC). Para mi llorar era mi consuelo, porque yo sentía que me hundía (CE)…pero me dije: tú puedes agarrar el timón de tu vida en tus manos, salir a flote” (IIN).
> Mujer: “Yo quiero compartir mi experiencia, que luchar es perseverar y no dejar aquello atrás” (Ca).
> Facilitadora: “Qué bueno, te felicito” (ECA).

Lo anterior no puede ser más elocuente, salta a la vista que basta abonar la tierra para que florezca, queriendo decir con esto que la escucha atenta y la empatía son elementos esenciales de ayuda para que el otro pueda percibirse valioso, de tal forma que a partir de esta consideración emerja su tendencia actualizante de la que partirá su renovación.

Una vez compartidos todos los arbolitos y su significado, el tono de la sesión se tornó al enfoque de problemas comunes (E). Unas con otras se identificaban compartiendo sus problemas y sus formas de resolverlos (C), en muchos casos dándose muestras de apoyo y animándose a seguir adelante (RR), “a no dejarse vencer” (A).

> Mujer: “Y porque aquí me han enseñado ustedes las maestras” (RR).
> Mujer: “Es que problemas siempre va a haber” (DC).

Facilitadora: “Cómo me enfrento a esos problemas, es lo que hace la diferencia” (Ref).

Mujer: “Entonces ya se hace más chiquito el problema” (M).

Facilitadora: “Todas, en el camino, nos vamos acompañando” (Cg).

Para reafirmar los aprendizajes significativos, la autenticidad, la congruencia, así como la elaboración de metas, se les invitó que añadieran al dibujo elementos simbólicos que les ayudaran a visualizar sus objetivos, el camino hacia donde quisieran ir (ECA).

Facilitadora: “Es como si yo quiero aumentarle algo bueno a mi vida” (ECA*).*

Se observó en esta sesión, que las mujeres ya incorporaban con actitudes o con palabras algunos de los elementos del Enfoque Centrado en la Persona, aun sin saberlo: había actitudes auténticas, podían escucharse de manera atenta, con una aceptación incondicional, todo esto bajo un clima de respeto; con estos aprendizajes significativos ellas estaban activando la propia tendencia actualizante.

5.7 Quinto análisis

Los datos y la información que analizaremos se obtuvieron de la una última entrevista realizada en el mes de octubre del 2008, con una participación de cinco mujeres y la bitácora de una de ellas. Además de algunas pláticas informales los mismos miércoles de trabajo en “La Lagunita”, centro al que asisto desde mi intervención.

5.7.1 Bitácora de Gaby

Octubre 4, 2006

Reflexión sobre la clase:

> Qué aprendí: “Soy libre de tomar las decisiones y de mí depende si me dejo manipular por las personas (R). No hacer abuso de mi libertad, porque yo tengo responsabilidad de mi persona” (au). “Como persona valgo mucho, porque soy un ser creado por Dios y nadie tiene derecho a menospreciarme, ni a mí ni a mis semejantes. Como persona tengo que tener mi dignidad” (Aut).

Aquí se observa que el tema de la sesión le hizo a esta mujer reflexionar sobre su propia valía, así como de la propia responsabilidad. Confirmamos que la tendencia actualizante en este caso sirvió para que Gaby se diera cuenta de su dignidad como persona que es un reflejo de la autenticidad que nos habla Rogers; así mismo vemos que es capaz de considerar a los demás dentro de sus decisiones para asumir una posición responsable respecto de las acciones y decisiones que deba tomar en la vida. Podemos decir que ha desarrollado también una empatía.

Octubre 25, 2006

Reflexión de la clase:

> Qué aprendí: “Admitir mis defectos, pero también mis virtudes de mí misma (au). Y antes de mi matrimonio era una persona que no valía, no sabía hacer nada y que por ser mujer no tenía derecho a nada y había momentos en que me lo creía (Aut). Gracias a Dios aprendí a que tengo que tener mi autoestima siempre alta… Renovarme a diario, ser optimista, al mal tiempo buena cara” (au).

El reconocimiento, el descubrimiento de las capacidades, de las aptitudes y valores de uno mismo, propicia una mejora en el concepto del sí mismo. Claramente en esta segunda respuesta vemos que maneja un autoconcepto, no solamente sabe de la necesidad de mantener la autoestima alta para sentirse bien, sino que ahora es capaz de tener un autoconcepto como premisa fundamental de un desarrollo emocional sano. Es consciente de “su tendencia actualizante” es algo que “se trabaja diario”, que forma parte de la necesidad de estar bien.

Quiero destacar de manera particular que ahora esta mujer es consciente de su valor como mujer, que es capaz de entenderse como parte de un género no es ya solo “la mujer de alguien o la madre” es ahora un ser independiente consciente de su rol social: es mujer con toda la grandeza que esto implica.

Noviembre del 2006

> Qué aprendí: “Poder ahorrar (R). No gastar en comida chatarra, que no es tan nutritiva. En que siempre tengo que tener un guardadito y lo que pueda ofrecer en mi hogar o en mi familia (P). Que debo saber administrar las entradas a mi hogar”.

Ahora es más responsable con el compromiso que como mujer con libertad plena de decisión tiene que asumir con respecto al manejo de la economía y de la alimentación de su familia, lo que nos muestra el deseo de hacer llegar a su entorno inmediato, los beneficios de los que ahora ya es consciente con este cambio de actitud; con el compromiso de ser mejor en el dar.

5.7.2 Cuestionario de seguimiento

El objetivo de este cuestionario a manera de seguimiento de la intervención realizada hace algunos años, es constatar qué tanto ha habido aprendizajes significativos, si estos han sido incorporados en forma de actitudes cotidianas y cómo les han ayudado para resolver algunos de sus problemas a algunas de estas mujeres del grupo, finalmente si ha habido un cambio positivo en la percepción personal.

Es este apartado se analizan las respuestas de Gaby y de otras dos mujeres al cuestionario. Se menciona únicamente el nombre de Gaby porque para mi sorpresa es la única que ha seguido llevando “El cuadernito de reflexiones” que en su momento se le obsequió durante la intervención, usándolo de la misma manera desde entonces, es necesario decir que lo lleva consigo cada miércoles de clase.

Representa este material sumamente valioso un sustento adicional al análisis de datos, ya que tan solo esta actitud nos muestra claramente cómo un

pequeño cambio hace la diferencia; cómo un aprendizaje significativo puede ser fundamental en la vida; recordando al astronauta Armstrong que en su momento dijo que su caminar por la luna era un pequeño paso para el hombre, pero un gran avance para la humanidad.

Se diseñó el cuestionario como un ejercicio que sirviera de reflexión y autoafirmación sobre los procesos de cambio y los aprendizajes que se volvieron significativos que estas mujeres experimentaron y que también les serviría para, desde una perspectiva de género, asumieran su valor. Estas preguntas también forman parte del compromiso de autenticidad y empatía que como facilitador asumo y que entrarían dentro de la categoría de las actitudes para promover nuevos aprendizajes significativos (Cuf).

La selección de preguntas que se presentan a continuación fueron elegidas por ser las más convenientes y adecuadas para su análisis dentro de las categorías que previamente se determinaron, el resto de ellas, solo servirán para contextualizar al grupo de mujeres:

A. ¿Cómo te sientes cuando aprendes algo aquí en la Lagunita?

> *Gaby: "Venía con autoestima baja (Aut). Un tema que me ha quedado todo el tiempo es el de valor de la persona dignidad; usted me enseño que como persona yo valía, aunque en mi casa no (Rel), de ahí para adelante me ha motivado para echarle ganas" (R).*
>
> *Mujer: "Me siento contenta (Aut) y más ahora que voy a empezar a aprender a leer (R). Saber llevar a mi marido y a mis hijos lo que aprendo" (Aut).*
>
> *Mujer: "A gusto, liberada" (Rel).*

Con lo anterior podemos comenzar a concluir que mi intervención en este grupo ha ayudado a reforzado a través de aprendizajes significativos conductas y actitudes que las mujeres tenían pero no eran conscientes de ello; puedo afirmar que hemos puesto a trabajar nuestras capacidades rogerianas para aumentar nuestra autoestima.

B. ¿Aplicas los valores aprendidos?

Gaby: “Sí, mucho, con mis hijos, mi marido y sobretodo conmigo y aquí con mis compañeras” (Aut).

Mujer: “Me ayudó mucho, porque cuando entré estaba en una depresión muy fuerte (P). Desde el primer día aquí, sentí que yo valía (Rel), ya había otras personas que me ayudaron mucho; maestra mucho me ayudó (Aut), si no, sabe Dios dónde habría yo parado (R). Mi autoestima ya ha mejorado” (au).

Mujer: “Sí, mi esposo dice que he aprendido aquí (rel), antes les ponía un guatón a los hijos, ahora les digo que se porten bien, que no les quiero pegar y ya no les grito” (ag).

Como podemos ver los aprendizajes significativos que estas mujeres han desarrollado a lo largo de la intervención y después de la misma, han provocado un cambio permanente, lo que las ha motivado para seguir cultivando las actitudes que facilitan una mejor autoestima. El autoconcepto que ahora manifiestan tener, es mas claro, más definido: son capaces ahora de definirse ellas mismas.

C. ¿Aquí en “La Lagunita”, cómo te has sentido, especialmente con el grupo?

Gaby: “He aprendido que valgo como persona, que tengo valores como mujer, que tengo dignidad (au) y que tengo que respetar a los demás para exigir respeto (em) y que me tenía que superar en lo que yo quería (s). De usted y de todas las maestras y de mis compañeras he aprendido (rel), pues yo creía que yo solo tenía problemas y aquí en el grupo vi que había problemas mas grandes que los que yo tenía” (R).

Claramente se muestra en estos comentarios, la importancia de la escucha atenta por porte de la facilitadora, así como de las demás integrantes del grupo, para lograr una percepción más positiva de la propia persona, hay una sensación de valía personal al ser escuchadas.

Mujer: “Me he sentido aceptada (rel), que no soy la única con problemas (R), que escucho (es) y tomo lo que necesito (s), me ha servido muchísimo, porque cuando vine aquí andaba con una depresión a punto del suicidio (aut), dejé de ver a mi madre de los tres años a los dieciséis, usted aquí me acordaba de mi mamá y

pensaba que usted me enseñaba todo lo que mi mamá no me enseñó (p) y estoy muy agradecida y me ha ayudado muchísimo"(Aut).

Mujer: "Sentí que me escuchaban, lo que platicaba era escuchado (em). He aprendido muchas cosas, que nunca supe que había (p), me enseñó a que yo era persona y que valía (aut) y a quererme y a querer a los demás (em). Me sentí querida, a gusto, aceptada por todas" (rel).

Una vez mas lo anterior confirma el hecho que ahora ellas son plenamente conscientes de su esencia como mujeres, como personas y que sin poder decirlo explícitamente empiezan a incorporar un sentimiento de valía de género, que pertenecen a un universo en donde comparten características similares y que juntas podrán enfrentar diversas situaciones que en el pasado les hicieron sentirse desvalorizadas.

Al final del cuestionario se hizo una retroalimentación tanto por la facilitadora como por una de las mujeres del grupo:

Facilitadora: "Gracias a ustedes estamos aquí y seguimos aprendiendo (Re). Lo primero es saber que valemos como personas (ECA), y de ahí todo lo demás podemos: empezamos a cambiar" (R).

Mujer: "Una semillita de cada una se me fue quedando" (AU).

Pocas palabras me quedan para dejar más claro el logro de estas mujeres que por sí mismas y por medio de los aprendizajes significativos, han sido capaces de generar un cambio positivo en su vida. Agradezco esta pequeña luz de esperanza que he visto en ellas.

CAPÍTULO 6. DISCUSIÓN

Una semillita de cada una se me fue quedando dentro.
Mujer de la Lagunita

Después de este largo camino llego a la discusión, en donde retomo los elementos más importantes del marco teórico para confrontarlos con los resultados del análisis de la intervención. Y poder así contribuir en el avance para "ser mejores". Pude observar durante mi intervención lo que Carl Rogers afirma referente a la tendencia actualizante, que es para mí el punto de partida para el cambio: el ser humano es impulsado desde su interior por fuerzas constructivas que nos orientan hacia la realización como personas, es una tendencia al crecimiento y expansión. De la misma manera, constaté que la aplicación del Enfoque Centrado en la Persona a los contenidos de un programa educativo para adultos permite que estos liberen dicha tendencia actualizante, de forma tal, que a través de una relación interpersonal, empática, con aceptación incondicional, íntegra, comprensiva y transparente dentro de un clima de seguridad, la persona logra desarrollar sus capacidades y recursos, promoviendo así un cambio positivo en la continua búsqueda de llegar a "convertirse en persona".

6.1 Sobre las condiciones facilitadoras

El ser humano puede estar convencido íntimamente de su capacidad de realizar todas sus potencialidades; tiene la capacidad de asumir su responsabilidad para un crecimiento continuo y poder definir si ésta experiencia de vida es positiva o si por el contrario le estanca. Es en este proceso que se desarrolla el "sí mismo" y es esta experiencia lo que le lleva a formar un concepto de su propia persona que es el marco de referencia como se percibe a sí misma y al mundo que la rodea en un proceso continuo que se modifica conforme las experiencias le van guiando

En mi intervención, como establecí a lo largo de este trabajo, gran parte de mi actividad se fundamentó en la aplicación de las condiciones suficientes y necesarias que deben existir entre mi actividad docente y mi función para el caso de esta intervención, como facilitadora. Rogers como vimos en el capítulo segundo, las englobó en tres grandes conceptos: Aceptación incondicional, congruencia y empatía.

Este Enfoque Centrado en la Persona tiene especial énfasis en las características de esta relación de ayuda, para poder lograr que una relación humana de persona a persona sea eficaz, eficiente y efectiva fomentando al mismo tiempo un fortalecimiento en la valía personal de las mismas.

Según Rogers todos los seres humanos buscamos nuestra satisfacción personal y entablar relaciones estrechas con los demás. Considerando que nuestra postura frente al mundo se decide fundamentalmente por el rumbo que mejor podría satisfacer nuestras necesidades.

Conforme a todo lo que hemos visto en el análisis de resultados puedo afirmar que en un clima de seguridad, de respeto, empatía, aceptación incondicional, escucha atenta entre otras, por mi parte, se pudo generar un proceso de cambio, crecimiento y transformación personal de las mujeres de “La Lagunita”, siendo más auténticas, positivas y continuas. Se fueron mostrando poco a poco con mas libertad y responsabilidad, empezando también a escucharse entre ellas mismas y a sí mismas en un proceso de autoconocimiento y valoración hacia el proceso de “llegar a ser”, de aceptar a los otros y ser ellas mismas. Ejemplos de ello son las frases siguientes de las mujeres del grupo:

> “Me he sentido aceptada, que no soy la única con problemas”.
> “Sentí que me escuchaban, lo que platicaba era escuchado”.

6.2 Sobre el aprendizaje significativo

El aprendizaje significativo es una manera de aprender que marca una diferencia en la conducta del individuo en su desarrollo futuro, en sus actitudes cotidianas y

en su autoconcepto: “Es un aprendizaje penetrante, que se entreteje con cada aspecto de su existencia” (Rogers, 1972: 247).

La facilitación para un aprendizaje significtativo puede provocar y estimular respuestas constructivas y cambios conductuales para la solución de algunos problemas, que en el ámbito de la educación para adultos he identificado durante mi experiencia como maestra; siempre y cuando se den las ya famosas condiciones suficientes y necesarias., de forma que como facilitadora aporte recursos que ayuden al grupo tanto en la búsqueda como en la logro de objetivos en un clima humano de calidad que transforme la propia persona y le de los elementos necesarios para que realice un aprendizaje significativo. Mi meta ha sido pues, facilitar el crecimiento, el desarrollo y una autoestima positiva en las mujeres del grupo de “La Lagunita”.

En los resultados, claramente pude observar que sí se dieron aprendizajes significativos en las mujeres del grupo, pues fueron conocimientos con actitudes de cambio que empezaron a aplicar en su vida diaria; y como vimos en las entrevistas y en la bitácora de una de ellas, los han venido realizando mucho tiempo después de finalizada mi intervención. Este aprendizaje vivencial que ahora está integrado a ellas mismas, a su forma de actuar, de estar y de ser es un proceso que sigue activo, que las ayuda continuamente a ser más ellas mismas; que en diferentes momentos me lo han hecho saber y que queda ejemplificado claramente con estas frases de ellas mismas, respecto a los aprendizajes significativos:

> “Sí, mucho, con mis hijos, mi marido y sobretodo conmigo y aquí con mis compañeras”.
>
> “Sí, mi esposo dice que he aprendido aquí; antes les ponía un guatón a los hijos, ahora les digo que se porten bien, que no les quiero pegar y ya no les grito”.

6.3 Sobre la autoestima

El proceso humano de valoración es un camino de la persona toda, es decir, tiene una base organísmica, es parte del proceso vital de cualquier organismo sano que recibe estímulos desde el exterior como una forma de alimento que adapta continuamente su conducta y sus respuestas o actitudes en la búsqueda de un auto enriquecimiento; recordando un poco lo que dice Cardinal (2004),que la autoestima es imprescindible para amar y respetarnos

Branden también menciona que la autoestima es una necesidad humana básica que sustenta nuestra capacidad de enfrentar con eficacia los retos de la vida; es nuestro motor para triunfar y ser plenos a pesar de nuestras limitaciones y diferencias. Es la fuerza que nos proyecta hacia la libertad para una vida más sana y enriquecedora.

Es claro que nuestra autoestima habla de la historia de lo que somos, de las personas que nos rodean y de lo que podremos hacer en la vida: es un a evaluación que hacemos como individuos como aprobación desaprobación de nuestras capacidades, cualidades y posibilidades que reflejan el respeto y la consideración que tenemos hacia nosotros mismos.

Recordamos aquí que para sustentar el cambio positivo busqué como parte fundamental de mi intervención los cuestionarios aplicados al inicio de ésta, en donde claramente se ve que la autoestima estaba baja en la mayoría de ellas: “Me he creído que no valgo nada, de que no sirvo para nada” y me atrevo a decir que en algunos casos ni siquiera han tenido una conciencia plena de lo que esto significa, sólo se atrevían a decir que se encontraban tristes, deprimidas o inadecuadas en sus relaciones .

En el transcurso de la intervención fueron percibiéndose, por medio de las reflexiones a los temas de cada sesión, de una manera diferente, más clara acerca de ellas mismas, más positiva, comenzaron a sentirse más valiosas, la tendencia actualizante comenzó a surgir en ellas, como mencionan: “florecer”**,** **“**porque a veces me siento insegura y quiero estar firme, siempre estar florosa, floreciente y no me quiero dejar caer, quiero salir adelante”.

Ahora que escribo esto, varios años después de los sucesos relatados y que continúo en la relación con estas mujeres como maestra en ANSPAC, puedo

afirmar que algunas de ellas, con las que tengo contacto, han “florecido” en sus vidas:

> ”He aprendido que valgo como persona, que tengo valores como mujer, que tengo dignidad y que tengo que respetar a los demás para exigir respeto y que me tenía que superar en lo que yo quería”.

Pudo observar que con mayor conocimiento y valoración de ellas mismas, descubrieron habilidades y capacidades de las que no eran conscientes, así, empezaron a aceptar como parte de sí mismas actitudes y condiciones que antes negaban o no querían aceptar, lo que les permitió percibirse más integradas, aceptándose y reconociéndose más a sí mismas, con mayor capacidad y libertad para decidir lo que querían para ellas, los cambios que mejor les convenía, teniendo esto efectos positivos en su autoestima.

6.4 Sobre la importancia de los grupos

El Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers, ha desarrollado dos importantes aportes de la teoría de los grupos en la enseñanza: la pedagogía no directiva y los grupos de aprendizaje experiencial, cuyo principal y más importante aspecto es el hecho de que el propio grupo facilita el aprendizaje, la madurez emocional y el cambio conductual.

Estos enunciados exigen del maestro, en este mi caso, un conocimiento de la teoría de grupos como un paso importante para la apreciación de nosotros mismos y de los demás, en un proceso experiencial que busca tanto el desarrollo personal como el mejoramiento de las relaciones interpersonales, de forma tal que podamos estimular todos juntos nuestras dinámicas internas y externas para mejor integrarnos al grupo y dirigir nuestro esfuerzo hacia las metas comunes y lograr cambios positivos.

Como grupo pude constatar que la comunicación se logró de una manera más espontánea, sin máscaras, escuchándonos mutuamente de manera atenta y

respetuosa sin juicios, rompiendo la barrera formal tanto la jerárquica clásica de la relación maestro alumno, como las personales sociales con que llegaban estas mujeres. Logramos con la aplicación de las condiciones facilitadoras y con el reforzamiento de la tendencia actualizante un clima de enriquecimiento donde pudimos dar cambios que significaron logros importantes en nuestras vidas. Pudiendo aprender de las experiencias individuales de cada una de las participantes del grupo. Aunado a las reflexiones hechas a los contenidos del programa y su aplicación se lograron aprendizajes significativos. En mi experiencia, es pues, el grupo el instrumento de todos los instrumentos para el cambio. Con un comentario de una de las integrantes del grupo justifico el efecto positivo de esta experiencia grupal:

"Una semillita de cada una de ustedes se me fue quedando dentro".

Cierro el capítulo afirmando enfáticamente que la experiencia significativa de sí mismo y del otro, así como, la aceptación libre de la realidad y de las condiciones en que vivimos nos permiten avanzar como personas y desarrollar nuestra fuerza interior para aplicar nuestros propios recursos en la búsqueda responsable de la libertad.

6.5 Respuestas a las preguntas de investigación

Como anteriormente ya mencioné, al inicio de mi intervención surgieron preguntas generadoras que de alguna manera sustentaron y al mismo tiempo guiaron mi investigación, las cuales hicieron una unión conceptual entre del Enfoque Centrado en la Persona, los aprendizajes significativos y la autoestima.

6.5.1 Respuesta a la primera pregunta

¿De qué manera influye la estima en el desarrollo personal a las mujeres de “La Lagunita?

Siendo la autoestima la evaluación que hace una persona respecto de sí misma, expresando una actitud de aprobación o desaprobación personal, es por lo tanto, lo que indica el grado en el que se considera capaz, importante y valiosa a sí misma, reconociendo sus cualidades personales y sus propias posibilidades; influye la autoestima de tal manera que con su desarrollo o modificación en sentido positivo en las mujeres del grupo de la lagunita, se posibilitó que ellas pudieran lograr:

- Modificar su autoconcepto, logrando de esta manera una mayor aceptación personal, reconociendo sus habilidades y aceptando sus limitaciones.
- Percibirse valiosas y capaces en su ser y en su quehacer, atreviéndose a ser ellas mismas.
- Mejorar sus relaciones interpersonales con una aceptación incondicional.
- Una mejor comunicación de sus necesidades.
- Mejorar su escucha atenta.
- Ser empáticas dentro del grupo.
- Hacer elecciones y ser responsables de las consecuencias.
- Desarrollar su creatividad.
- Proponerse metas claras y factibles.
- Identificar sus logros.
- Que tenga capacidad de adquirir conocimientos relevantes para resolver problemas.
- Capacidad de autodirección.
- Capacidad de elección.
- Tener iniciativas y hacerse responsable.

Claramente se puede observar cómo la mejora de la estima en las mujeres del grupo de La Lagunita influye de manera significativa en su desarrollo personal con

lo anteriormente presentado. Puedo concluir que estas mujeres se convierten en mejores personas con mucho más capacidad y seguridad para reconocerse valiosas e interactuar positivamente con las personas de su entorno familiar, que finalmente es una de sus más grandes retos.

6.5.2 Respuesta a la segunda pregunta

¿Cómo mis actitudes apoyadas en el Enfoque Centrado en la Persona pueden promover aprendizajes significativos?

Conforme a todo lo realizado durante mi intervención, puedo afirmar que una vez detonada la "tendencia actualizante" en las mujeres del grupo, se provocaron estímulos y respuestas constructivas logrando cambios conductuales positivos; cambios logrados al yo generar en un inicio un clima de seguridad y respeto, pudiendo poner en práctica las actitudes señaladas por Rogers en el Enfoque Centrado en la Persona, como son la empatía, la aceptación incondicional y la congruencia.

Por medio de una escucha atenta, respetuosa libre de juicios de mi parte y del grupo, se fue percibiendo y sintiendo un clima propicio para que de alguna manera se fueran mostrando poco a poco con más libertad y seguridad al expresar sus necesidades, sus experiencias, sus miedos; ejemplos de ello son las frases siguientes, tomadas de las transcripciones:

> "Me he sentido aceptada, que no soy la única con problemas".
> "Sentí que me escuchaban, lo que platicaba era escuchado".

Mis actitudes apoyadas en el Enfoque Centrado en la Persona, para la exposición de los contenidos del programa de ANSPAC, ayudaron a la reflexión de los temas, mediante preguntas y respuestas conectadas con sus experiencias personales compartidas dentro del grupo, conectando éstas con una situación social mas amplia, así, las integrantes del grupo se motivaron para la aplicación de

los conocimientos obtenidos desde una elección personal y libre, provocando cambios en sus conductas, logrando de esta manera aprendizajes significativos; mostrando interés de integrar lo aprendido a sus vidas en lo cotidiano. Transcribo una frase de una de las mujeres del grupo:

> "Sí, mi esposo dice que he aprendido aquí…antes les ponía un guatón a los hijos, ahora les digo que se porten bien… ya no les grito".
> "Es como al contrario, cuando una persona te está motivando, entonces te impulsa a hacer cosas que tú ni podrías lograr".

Me queda claro que mi aportación al grupo fue incluir en mi práctica docente las condiciones suficientes y necesarias para lograr mi meta: facilitar un crecimiento personal que promoviera aprendizajes significativos en las mujeres de La Lagunita.

6.5.3 Respuestas a la tercera pregunta

¿Cómo los aprendizajes significativos favorecen la percepción positiva de sí mismas?

Una vez definido que los aprendizajes significativos son un elemento fundamental para la resolución de problemas, así como para la generación de cambios actitudinales y conductuales permitiendo o provocando un desarrollo armonioso, llevando sin lugar a dudas a la consecución de objetivos personales que promueven un crecimiento y un fortalecimiento del autoconcepto. Los aprendizajes significativos logrados durante la facilitación, al ser internalizarlos en ellas y aplicados en su vida cotidiana con resultados favorables, llevó a estas mujeres a querer hacer cambios positivos tanto en sus conductas como en sus actitudes, lo que de manera clara, al lograrlo, pudieron percibir cómo poco a poco se iban sintiendo valiosas, positivas, reconociendo sus capacidades, sus logros, dando como resultado una mejora en la estima personal de cada una de ellas.

En las profundizaciones de los relatos contextualizadores del capítulo quinto podemos contemplar a través de las transcripciones, cómo es que por medio de los aprendizajes significativos se logró una mejora en la estima de las mujeres del grupo. Transcribo enseguida un comentario hecho por una de ellas:

> "He aprendido muchas cosas que nunca supe que había; me enseñó que yo era persona y que valía y a quererme y a querer a los demás. Me sentí querida, a gusto, aceptada por todas".

6.5.4 Respuesta la cuarta pregunta

Como mencioné anteriormente formulé una cuarta pregunta, que surgió años después de haber realizado mi intervención y es la siguiente:¿Qué actitudes referentes al Enfoque Centrado en la Persona, a partir de la intervención, adoptaron algunas mujeres del grupo de La Lagunita?

Primordialmente puedo hablar de actitudes de congruencia, de escucha atenta, de empatía y de aceptación incondicional en las mujeres que participaron en la intervención como alumnas mías en ANSPAC "LA Lagunita". Saben ahora, a dos años de mi intervención, para qué les sirve aprender, cómo lograrlo y cómo se sienten emocionalmente al hacerlo, saben que los aprendizajes obtenidos fueron significativos, los llevan a la aplicación en la vida diaria, han logrado que éstos perduren en el tiempo haciendo en sus vidas una diferencia.

Son dueñas ahora de un impulso positivo acorde a sus circunstancias y a su persona, por lo que podemos afirmar que son congruentes. Asimismo se aceptan con mayor honestidad, al igual que aceptan de manera incondicional a sus compañeras y a los integrantes de sus respectivas familias.

Pueden, sin temor al cambio generar conductas diferentes, porque ya lo han experimentado, que les permitan ser ellas mismas, aceptar sus limitaciones y sus responsabilidades: son ahora capaces de establecer objetivos y efectuar las

conductas necesarias para llevarlas acabo, respetando y tomando en cuenta a los demás.

De lo anterior se desprende que al ser conscientes de su realidad y de sus potencialidades, han mejorado su percepción de sí mismas, pueden ahora "convertirse en personas", impulsando desde ahí a los demás a un cambio positivo: facilitarles también el ser personas.

CONCLUSIONES

El Enfoque Centrado en la Persona, a partir de la tendencia actualizante que todo ser humano tiene, se orienta a la toma de conciencia de las potencialidades de la persona, facilitando el autoconocimiento y el cambio, promoviendo aprendizajes significativos en el ámbito educativo, siempre y cuando estén presentes las condiciones necesarias en el educador o facilitador del conocimiento, como son la congruencia, la aceptación incondicional y la empatía, todo dentro de un clima de respeto, seguridad y confianza para lograr los objetivos planteados.

Es a partir de estas condiciones: aceptación incondicional, congruencia y empatía, que se tiene las herramientas para lograr una relación más fructífera en diferentes campos, entre otros, el de la educación. Campo en el cual cobra vida la intervención que he realizado con la intención de producir aprendizajes significativos que perduren a lo largo de las vidas de las mujeres del grupo de “La Lagunita”, promoviendo una toma de conciencia que las pueda llevar a una mejora en la percepción de ellas mismas, lo que de alguna manera será un beneficio sin lugar a dudas en su ámbito familiar.

A partir de mi intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona,se empezaron a dar cambios en las mujeres, desarrollaron su habilidad de comunicación, de expresión de sentimientos y experiencias dentro de un clima seguro, de confianza y respeto, creando un grupo muy participativo y promotor al mismo tiempo.

Cabe señalar que al finalizar mi intervención, tuve como he mencionado anteriormente, la oportunidad de tener un seguimiento con algunas de las mujeres del grupo, me atrevo por lo tanto a decir que es verdaderamente sorprendente lo que se puede lograr a partir de la tendencia actualizante de las personas, unidas en un grupo, logrando aprendizajes significativos, gracias en gran parte, a la aplicación cuando es posible, de las condiciones del Enfoque Centrado en la Persona.

De esta intervención se facilitó:

- Que las mujeres se dieran cuenta de que pueden ser escuchadas, aceptadas de manera incondicional y con empatía.
- Que las mujeres se dieran cuenta de que en un clima de confianza pueden expresar sus necesidades y sus experiencias.
- Que las mujeres se dieran cuenta de que: el cambio sí se puede dar.
- Que las mujeres desarrollaran una capacidad de escucha de sí mismas y entre ellas mismas.
- Que las mujeres reconocieran sus necesidades personales.
- Que las mujeres reconocieran en ellas las potencialidades y recursos que les son propios.
- Que las mujeres fueran empáticas.
- Que las mujeres fueran congruentes.
- Que las relaciones interpersonales de las mujeres mejorara.
- Que las mujeres tuvieran aprendizajes significativos que fueran aplicados a ellas mismas y a su entorno familiar.
- Que las mujeres se atrevieran a “ser persona”, que lograran cambios positivos en su vida.

A lo largo de mi intervención me pude ir dando cuenta, de la dificultad inicial que en mí surgió con la aplicación de las condiciones suficientes y necesarias que presenta Carl Rogers,al querer implantarlas en mi y aplicarlas dentro del grupo, concluyo que:

- Pude fluir con el grupo al ser auténtica.
- Logré crear un ambiente de aceptación en el cuál yo también me sentí segura.
- Me di cuenta que fui escuchando con más atención a las mujeres del grupo, lo que provocaba cambios positivos en ellas, desarrollando a su vez la empatía en mí.

- Conforme iba percibiendo sus cambios, más seguras de sí mismas, con una autovaloración positiva, a su vez yo también cambié: mi valía personal incrementaba.
- Me abrí a su cultura, a sus experiencias personales, con lo que fui desarrollando aceptación incondicional, que a su vez me acercó más a ellas.
- Me atreví a ser creativa, a salirme del “tema” establecidos por la Institución.
- Me di cuenta de que puedo confiar en mis recursos, y que ahora soy mejor persona que antes.
- Me doy cuenta que me enriquezco con las experiencias de estas mujeres.
- Me di cuenta de mi dificultad con el poner límites.
- Me sentí parte del grupo.

Concluyendo, afirmo que la escuela tiene que dar respuestas a los problemas de la vida, no solo facilitando el conocimiento sino también estimulando actitudes positivas tanto en maestros como en alumnos para poder propiciar conductas y hábitos positivos favorables a los valores.

Finalmente, participo que la intención inicial y final de mi intervención fue el de que estas mujeres llegaran a “darse cuenta” de que pueden “convertirse en personas” por medio de los aprendizajes que la educación les proporciona de manera significativa; felizmente llego a la conclusión de que lo he logrado, los datos proporcionados me apoyan, gracias a la entereza de todas ellas y en su compañía.

PROPUESTAS

Una vez que he terminado mi trabajo de intervención, la experiencia ahí obtenida me lleva a proponer algunas recomendaciones en el ámbito de la educación que seguramente serán de gran utilidad, siendo las siguientes:

1. Propongo promover, de ser posible, un seguimiento desde las instancias formales del ITESO a las intervenciones realizadas, por los alumnos dentro de la maestría en Desarrollo Humano, para poder determinar la efectividad de éstas y apoyar aquellos cambios que incidan en una mundo mejor. Tan claro como no olvidar a los demás, para siempre tenerlos presentes. El compromiso es continuo.
2. Sabiendo la importancia que para ITESO tiene la formación humana de sus alumnos, propongo que se motive a estos a participar en otros espacios educativos externos, que promuevan el crecimiento de las personas a través de aprendizajes significativos con un Enfoque Centrado en la Persona, buscando lograr un desarrollo humano de sus integrantes.
3. Propongo que se concientice a todos los maestros y a los facilitadores de la importancia del Enfoque Centrado en la Persona, aplicado en la educación.
4. Propongo la creación de espacios tales como una “escuela para padres” en donde se capacite para saber educar con herramientas basadas en el Enfoque Centrado en la Persona, para fomentar en sus hijos libertad responsable.
5. Propongo la creación de “centros de creatividad” para mujeres en zonas marginadas, donde encuentren la posibilidad de aprender significativa-mente y puedan desarrollar sus capacidades para que aflore la tendencia actualizante que en ellas se encuentra y dicho sea de paso, su valía personal se vea incrementada de manera positiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alcántara, J.A. (1990). *Cómo educar la autoestima*. CEAC, España.

Altable, Vicario, CH. (1991). *Penélope o La trampas del amor.* Mare Nostrum Ediciones Didácticas, S.A., Madrid.

Amador, J.A. (1995).*Autoestima: cómo mejorar la propia imagen.* Colimbo, Barcelona.

ANSPAC (2004) *Manual de constancia en el Crecimiento.* Orinoco 102, Garza García, Nuevo León, México.

ANSPAC (2004) *Calendario de actividades 2004-2005.*

Anduela, María (1995). *Dinámica de grupos en educación.* Trillas, México.

Ashdown, Sheena (2004). *101 maneras de mejorar su autoestima.* Panorama, México

Ausubel, D.P. (1976). *Psicología educativa.* Trillas, México.

Ausubel, Novak, Hanesian (1983). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo.* Trillas, México.

Alcalá, Adolfo (2000). *Andragogía. Libro guía de estudio.* Posgrado UNA, Caracas, Venezuela.

Barylko, Jaime (2006). *Exigencia y alas. Educar en valores.* Ediciones B, Buenos Aires.

Bazdresch, Parada, Miguel (2000).*Vivir la educación, transformar la práctica.* ITESO, Jalisco, México.

Bonet, J.V. (1997).*Sé amigo de ti mismo. Manual de autoestima.* Sal Térrea, España.

Bradshow, Jonh (2004). *La familia.* Selector, México.

Branden, Nathaniel (1998).*El arte de vivir conscientemente. Vida cotidiana y autoconciencia.* Paidós mexicana, México.

Branden, N. (2005).*El respeto hacia uno mismo.* Paidós Mexicana, México.

Branden, N. (2005). *Los seis pilares de la autoestima.* Paidós Mexicana, México.

Bruner (1984)*La importancia de la educación.* Paidós, Barcelona.

Burns, R.B. (1990). *El autoconcepto.* Bilbao Ega, España.

Caballo, V. E. (1999). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* Siglo Veintiuno, España.

Camps, Victoria (2000).*Qué hay que enseñar a los hijos.* Plaza&Janés, Barcelona.

Cardinal, Catherina (2004).*Los diez mandamientos de la autoestima.* Panorama, México.

Cava, María Jesús & Musito, González (2000).*La potenciación de la autoestima en la escuela.* Paidós Ibérica, Barcelona.

Cohen L & Manion L. (1990).*Métodos de investigación educativa.* La Muralla, S.A., Madrid.

Cortés, X. (2001).*Vivencias y significados de calidad de vida de mujeres que asistieron a un taller de desarrollo humano.* Tesis maestría ITESO, Guadalajara. Jal. México.

Cortés Guillermo (2001). *Seminario: La historia de los derechos humanos como factor motivador para una educación de calidad. F*acultad de Derecho. Universidad de Atacama, Chile.

Díaz Barriga, F. y Hernández, G. (1999). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.* Mcgraw Hill, México.

Fadiman, James y Gragea Robert (2002). *Teorías de la personalidad.* Oxford University Press, México.

Fanning, P; Mackay, M. (1993). *Prisioneros de la creencia: desarrollo de autoestima en la educación de adultos.* Los Libros del Comienzo, Madrid.

Ferguson, Marilyn (1989). *La conspiración de Acuario*. Transformaciones personales y sociales en este fin de siglo. Cairos, España.

Fernández, Ana M. (1992). *Las mujeres en la imaginación colectiva.* Paidós, Argentina.

Ferrini, Maria Rita (1975). *Hacia una educación personalizada.* Edicol, S.A., México.

García, G. Ma. Luisa (2003). *Enfoque humanista en el proceso educativo como facilitador de aprendizajes significativos en alumnos reprobados del primer grado de enseñanza media.* Tesis MDH, ITESO.

González Garza, Ana María (1991).*El enfoque centrado en la persona: aplicaciones en la educación.* Trillas, México.

Greene, Ida (2004). *Autoestima: tu esencia.* Panorama, México.

Goleman, Daniel (1997).*La inteligencia emocional.* Vergara, S.A., Argentina.

Grupos de Familia Alanon. *Valor para cambiar.* Reimpresión por Central de Servicios Generales de los Grupos Familiares Al-Anon, A.C., México.

Hart, L. (1998). *Recupera tu autoestima.* Obelisco, Barcelona.

Hernández, R. (1994).*Metodología de la investigación.* Mc.Graw Hill, México.

Jongeward, D.&Scott, D. (1986).*Mujer triunfadora.* Addison-Wesley Iberoamericana, México.

Jonson A., Robert (1993). *Ser mujer.* Cairos, Barcelona.

Knowles, Malcolm. (1972). *The Adult Learner.* Butterworth-Heinemann, New York.

Kolb, David. (1984). *The Experimental Learning.*Ft Press. New York.

Lafarga, J. & Gómez, F. (1978). *Desarrollo del potencial humano.* Aportaciones de una psicología humanista, Vol. 1. Trillas, México.

Lair, Jess (1980).*No soy gran cosa, pero soy todo lo que tengo.* Diana, México.

Lindenfield, G. (1998). *Ten confianza en ti mismo.* Gedisa, Barcelona.

Lukas, Elizabeth (2005).*Libertad e identidad.* Paidós Mexicana, México.

Maslow, A. (1989). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser.* Troquel, S.A., Buenos Aires.

Maturama, Humberto (1997).*El sentido de lo humano.*Dolmen T.M., Santiago de Chile.

Mckay y Fanning (1991). *Prisioners of Believe.* Publishers New Harbinger, U.S.A.

Mendive, Gerardo (2005).*La educación familiar y sus desafíos.* Paidós, México.

Miranda, B. José Noé (2008). *Escuchar la vida.* Tesis MDH, ITESO

Moreira, Virginia (2000).*Aprendizaje significativo: teoría y práctica.* Visor Dis, A.S., Madrid.

Moreno, Salvador (1983).*La educación centrada en la persona.* El Manual Moderno, México.

Moreno, S. (2004). *Proyecto de intervención para promover algún aspecto psicosocial del desarrollo humano*. Material fotocopiado. México.

Myss, Carolina (2005).*El poder invisible en acción.* Vergara, Barcelona.

Napier; Rodney W. y Gershenfeld, Matti K. (2002).*Grupos: teoría y experiencia.* Trillas, Quinta edición, México.

Natiello, Peggy (1987).*The Power of the Premises Reconstructiving Gender and Human Development with Rogers´s Theory*.

Pérez Serrano, Gloria (1999).*Elaboración de proyectos de intervención: casos prácticos.* Narcea, Madrid.

Piaget, J. (1978).*Seis estudios de psicología.* Seix Barral, S.A., Barcelona.

Poeydomenge M, L. (1986).*La educación según Rogers.* Narcea, Madrid.

Powell, John. (1990).*Plenamente humano, plenamente vivo.* Sal Térrea, Santander, España.

Powell, J. (1993).*Amor incondicional.* Diana, México

Pozo, J.I. (1994).*Teorías cognitivas del aprendizaje.* Tercera edición. Morata, S.L., Madrid.

Proto,L. (1993). *Sé tu mejor amigo. Autoestima, salud y felicidad.* Cairos, Barcelona.

Pulpillo, A. (1985).*La pedagogía no directiva. Estudio crítico sobre el pensamiento pedagógico de Carl R. Rogers.* Escuela española, Madrid, España.

Quiles, Ma. José & Espada, José Pedro (2004).*Educar en la autoestima.* CCS, Madrid, España.

Quitman, Helmut (1989).*Psicología humanista.* Herder, Barcelona, España.

Raimon Gaja, J.A. (2000).*Bienestar, autoestima y felicidad.* Plaza & Janés, España.

Rodriguez Estrada & Pellicer de Flores (1988).*Autoestima: clave del éxito personal.* El Manual Moderno, México.

Rogers, C. (1980).*El poder de la persona.* El Manual Moderno, México.

Rogers, C. (1985).*El proceso de convertirse en persona.* Paidós, México.

Rogers, C. (2001).*Grupos de encuentro.* Amorrortu, Buenos Aires.

Rogers, C. (1991).*Libertad y creatividad en la educación en la década de los ochenta.*Paidós, Barcelona.

Rogers, C. (1966).*Psicoterapia centrada en el cliente*. Paidós, Buenos Aires.

Rogers, C. (1978). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales.* Nueva Visión, Buenos Aires.

Rogers, C.& Kignet, María (1971).*Psicoterapia y relaciones humanas.* Tomo I. Alfaguara, Madrid.

Rogers, C. & Kignet, M. (1967).*Psicoterapia y relaciones humanas.* Tomo II. Alfaguara, Madrid.

Rogers, C. y Stevens B. (1994).*Persona a persona.* Amorrotu, Buenos Aires, Argentina.

Rosette P. &Dobbs B. (2005).*La autoestima, un bien esencial.* Lumen, S.A. de C.V., México.

Ruiz, J.I. (1999).*Metodología de la investigación cualitativa.* Universidad de Deusto, Bilbao, España.

Sacristán, Jimeno J. y Pérez, A.I. (1999).*Comprender y transformar la enseñanza.* Morata S.L., Madrid.

Sánchez Ocaña, R. (2000).*Reflexiones optimistas de la vejez.* Setenta y más. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, No. 117

Satir, Virginia. (1986).*Relaciones humanas en el núcleo familiar.* Pax-México, México.

Satir, V. (1981).*En contacto íntimo*. Paz-México, México.

Saura Calixto, P (1996).*La educación del autoconcepto: cuestiones y propuestas.* Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia, España.

Segrera, Alberto&Mancillas, Cecilia (1998), *Desarrollo humano y social centrado en la persona.* Psicología Iberoamericana. Nueva Época, Vol. 6, No.1, México.

Sevilla, G. Héctor, T. (2006). *Ejercicio ético de la profesión en el ITESO durante el semestre de enero a mayo del 2003, desde la perspectiva del Enfoque Centrado en la Persona, de Carl Rogers.* Tesis MDH, ITESO.

Stevens O, John. (1996).*El darse cuenta.* Cuatro Vientos, Chile.

Taylor y Bogdan (1999). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación.* Paidós, Barcelona.

Zermeño, Petra (2007). *La autoestima y el crecimiento personal en el centro "Amigos del Alma", en Unión de San Antonio, Jalisco. Intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona.* Tesis MDH, ITESO.

Zweig, Connie, Roy Manisha, Woodman, Marion(2001). *Ser mujer. La visión evolutiva.* Cairos, Barcelona.

BIBLIOGRAFÍA ELECTRÓNICA

http://lectura.ilce.edu.mx:3000/biblioteca/sites/telesec/prope/htmld/sec_7.hrml
http://www..solotxt.com/valverde/rogers05.htm
http://sepiensa.org.mx/cotenidos/2004/d_significativo_2.htm
http://www.panarchy.org/rogers/learning.htm/
http://www.pucp.edu.pe/cmp/estrategias/significativo/Apren_significativo.htm
http://adulted.about.com/cs/adultlearningthe/a/carl_rogers.htm
http://www.psicología-online.com/formació/online/personalidad/personalidad03.htm
http://terravistapt/FerNoronha/1454/virginia
http://espaciologopedico.com/artículos/artículos2.php?Id_artículo=1184

APÉNDICES

APÉNDICE 1

Primer Cuestionario
2006

1. ¿Qué te hizo venir a la lagunita? ¿Qué buscabas?
2. ¿Cómo fuiste tratada de chiquita?
3. ¿Eras valiosa para tus padres?
4. ¿El trato que recibieron tus hermanos era mejor que el que tú recibiste?
5. ¿Tus padres te dejaron estudiar?
6. ¿Te creías capaz de hacerlo?
7. ¿Te gusta como eres?
8. ¿Sabes cuáles son tus capacidades?
9. ¿Te criticas a menudo?
10. ¿Si recibes un halago, crees merecértelo, lo aceptas?
11. ¿Cómo te hablas, cómo te refieres a ti misma?
12. ¿Te crees valiosa, ahora de grande?
13. ¿Crees merecer el amor de tu pareja o de las personas cercanas a ti?
14. ¿Te da miedo cometer errores?
15. ¿Esas a menudo el “yo debería” o dejas que los demás te lo digan?
16. ¿Aceptas tu cuerpo?
17. ¿Te respetas?
18. ¿Te cuesta trabajo tomar decisiones?
19. ¿Puedes confiar en tus decisiones?
20. ¿Constantemente te sientes culpable?
21. ¿Tienes miedos, angustias, sentimiento de soledad?
22. ¿En una reunión, te sientes menos que los demás? ¿Te sientes inadecuada?

23. ¿Te sientes aceptada o rechazada?
24. ¿Te atreves a decir lo que sientes o lo que piensas?
25. ¿Sientes que nadie te quiere, te preocupa lo que digan de ti?
26. ¿Crees que es importante lo que tú quieres o necesitas?
27. ¿Te sientes con autoestima baja?
28. ¿Por qué causas?

APÉNDICE 2

Segundo Cuestionario
2008

1. ¿Cómo te sientes cuando aprendes algo aquí, en la Lagunita?
2. ¿El aprender cosas te ha servido? ¿Cómo?
3. ¿Aplicas algo de lo aprendido en casa, con tus hijos, tu marido?
4. ¿Tu autoestima ha mejorado?, ¿en qué lo notas?
5. ¿Con la intervención que tuve con ustedes, crees que haya mejorado algo en ti?
6. ¿Que te sirvió: los temas, al ambiente del salón, el grupo?
7. ¿Te sentiste aceptada por mí, que te entendía?
8. ¿En que ayudé a que te sientas mejor contigo misma?

APÉNDICE 3

Bitácora de Gaby

Dignidad de mi persona 4-oct-2006

¿Qué es la dignidad?

El valor y el respeto que me merezco como persona por ser hija de Dios y respetarme como a los demás o a mi prójimo. Y nacemos con este soplo de vida al cual el Señor me hace merecedor de: libertad y abuso.
Soy libre de tomar las decisiones y de mí depende si me dejo manipular por las personas y mi cónyuge, porque soy libre de tener ese albedrío y no hacer abuso de mi libertad, pues ya tengo responsabilidad de mi persona.

¿Qué aprendí?
Que como persona valgo mucho, porque soy un ser creado por Dios y que nadie tiene derecho a menospreciarme, ni a mi ni a mí semejante, y que como persona tengo que tener mi dignidad.

Autoestima 25-oct-2006
Maestra Hilda:
Tengo que tener alegría, tanto en mi persona como en mi ambiente familiar, porque la valoración de nosotros mismos es nula en que no valgo nada, en que estoy triste o todos los defectos negativos que vienen a mi mente o me dicen me los creo y es cuando traigo una autoestima súper baja, por eso tengo que hacer concepto y valoración de qué traemos de nosotros mismos; renovarme a diario y contagiarme de armonía y de lo que es bueno para la salud.
Optimista= agradable, y aceptar todo en buena vibra y al mal tiempo buena cara.

¿Que aprendí?
A admitir mis defectos y también mis virtudes y que, como las personas que me rodeaban hasta antes de mi matrimonio, era una persona que no valía, no sabia hacer nada y pensaba que por ser mujer no tenia derecho a hacer nada. Había momentos en que me los creía, pero por gracia de Dios aprendí que debo tener mi autoestima siempre alta: por sobre todo lo que las personas digan, siempre debo ser una fuente de luz, y son etapas de vida y crisis.

Economía en el hogar nov-2006

Administrar las entradas a mi hogar, las mías y las de mi esposo, y si nada más son las de él, ayudarle a hacer unas galletas o algo de manualidades, para tener algo de entradas. Y cómo poder ahorrar al menos un peso y que este pesito no se debe de tocar para nada, sí en las comidas ricas en calcio, no en pizzas, hamburguesas; o si se pueden hacer, pero si yo hago en casa, porque compradas gasto mucho y es comida chatarra y quizá mal elaborada o no tenga la higiene que deba de tener y no es tan nutritiva.

¿Qué aprendí?

En que siempre tengo que tener un guardadito y lo que se pueda ofrecer en mi hogar y en mi familia, y que debo saber administrar las entradas a mi hogar.