

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

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

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



**Prácticas de autocuidado en mujeres de una
Organización de la Sociedad Civil. Taller desde el
Enfoque Centrado en la Persona**

TESIS que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **KATHYA MELINA LOZA PÉREZ**

Asesora **CATALINA GONZÁLEZ COSÍO DIEZ DE SOLLANO**

Tlaquepaque, Jalisco. 6 de octubre de 2020.

AGRADECIMIENTOS

A Dios: Por llenarme de bendiciones e iluminar mi camino.

Al grupo de mujeres de VEC: Que fueron participes en esta intervención y con sus historias de vida me transmitieron toda su fortaleza y calidez humana, llenándome de aprendizajes.

A mi maestra-asesora: Catalina González Cosío, que con su sabiduría, paciencia, dedicación, conocimiento y tiempo, creyó y confió en mí, guiándome y enseñándome para que esta tesis tuviera forma y color. Siempre te voy a estar muy agradecida.

A mi esposo: Oscar Macías que con su amor, paciencia, entrega y entusiasmo me ayudó, apoyo y acompañó, motivándome para seguir y culminar esta Maestría.

A mis padres: Héctor y Ma. Victoria, a quienes admiro mucho porque me enseñaron con sus consejos, amor, ejemplos y dedicación a ser responsable y entregada para lograr cumplir todos mis sueños.

A mis hermanos: Héctor, Oscar y Daniel que confían y creen en mí y con su amor y respeto me inspiraron para continuar.

A mis maestros: Que a lo largo de la maestría con sus saberes me enseñaron a que me reconociera y logrará cambios inimaginables en mí.

A mis amigas: Que han sido incondicionales, siempre atentas con su escucha, apapacho y cariño para motivarme y persistir.

RESUMEN

En este trabajo se muestra una intervención desde el Desarrollo Humano con modalidad de grupos de encuentro, efectuada a siete mujeres pertenecientes a una Organización de Sociedad Civil (OSC), denominada Voluntariado Estamos Contigo (VEC), en donde, su característica principal es la falta de autocuidado derivado a la naturaleza del trabajo y el alto nivel de estrés que hay en él.

El Desarrollo Humano contribuye a una mejora en el tejido social, las OSC están diseñadas para ayudar a la población más vulnerable de nuestra sociedad, pero las personas que las integran no cuentan con herramientas para evitar el impacto que se tiene en su vida cotidiana por los temas que trabajan. Actualmente la problemática económica y pobreza en el mundo son situaciones que aquejan a las personas que viven en comunidades de escasos recursos, el gobierno al no responder, los ciudadanos se organizan para subsanar esta situación que les afecta y ayudar a personas vulnerables. El trabajo extenuante que viven los integrantes de una OSC deriva en: cansancio y agotamiento emocional, puede traer: estrés laboral aunado al Síndrome de burnout (agotamiento, insomnio, malestar físico, etc.). Las colaboradoras pertenecientes a una OSC viven a diario situaciones extremas, originado de los temas que se abordan para el cuidado de las personas de estas comunidades.

La intervención tuvo el rumbo central de fomentar y propiciar en las mujeres pertenecientes a VEC prácticas de autocuidado, a través de técnicas y herramientas. Se desarrollo la metodología cualitativa con enfoque fenomenológico en la modalidad de taller desde el enfoque del Desarrollo Humano. Para la recolección de datos se realizó un audio grabación de cada una de las sesiones, así como la transcripción de estas y se llevó a cabo la elaboración del papelógrafo en la primer y última sesión en donde se logró evidenciar los cambios en las participantes. En el transcurso de cada una de las sesiones, se mostraron cambios evidentes en las participantes, en cuanto a su comunicación verbal y no verbal,

comenzado a apropiarse de prácticas de autocuidado, escucha activa y tendencia actualizante.

Palabras clave: emociones, estrés laboral, autocuidado, enfoque centrado en la persona, organización de sociedad civil.

SUMMARY

This work shows an intervention from Human Development with the modality of meeting groups, carried out with seven women belonging to a Civil Society Organization (CSO), called Voluntariado Estamos Contigo (VEC), where, its main characteristic is the lack of self-care derived to the nature of the work and the high level of stress that is in it.

Human Development contributes to an improvement in the social fabric, CSOs are designed to help the most vulnerable population in our society, but the people who make up them do not have the tools to avoid the impact that is had on their daily lives by topics that work. Currently the economic problems and poverty in the world are situations that afflict people who live in low-income communities, the government by not responding, citizens are organized to correct this situation that affects them and help vulnerable people. The strenuous work experienced by the members of a CSO results in: tiredness and emotional exhaustion, it can bring: work stress coupled with the burnout syndrome (exhaustion, insomnia, physical discomfort, etc.). The collaborators belonging to a CSO experience extreme situations on a daily basis, originating from the issues that are addressed for the care of the people of these communities.

The intervention had the central course of promoting and fostering self-care practices in women belonging to VEC, through techniques and tools. The qualitative methodology with a phenomenological approach was developed in the workshop modality from the Human Development approach. For data collection, an audio recording of each of the sessions was made, as well as the transcription of these, and the development of the flipchart was carried out in the first and last session where it was possible to evidence the changes in the participants. In the course of each of the sessions, evident changes were shown in the participants in terms of their verbal and non-verbal communication, beginning to appropriate self-care practices, active listening and updating tendencies.

Keywords: emotions, work stress, self-care, person-centered approach, civil society organization.

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	9
CAPITULO I. PROBLEMATIZACIÓN Y PROPÓSITOS	13
1.1 La implicación personal.....	13
1.1.1 Contexto de la situación	14
1.2 Características de la población.....	19
1.2.1 Proceso de detección de necesidades de desarrollo	23
1.3. Propósitos de la Intervención	28
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	30
2.1 Estado actual del conocimiento	30
2.2 El Enfoque Centrado en la Persona	36
2.2.1 Los procesos grupales desde el enfoque humanista	36
2.2.2 Acompañamiento empático.....	40
2.2.3 Escucha activa	42
2.2.4 Tendencia actualizante	45
2.2.5 Autocuidado.....	46
2.2.6 Estrés Laboral (Síndrome de Burnout).....	49
2.2.7 Emociones.....	51
2.2.8 Mujeres Cuidadoras.....	54
2.3 Problemática abordada en la intervención	55
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	59
3.1 La investigación cualitativa	59
3.2 El método fenomenológico.....	60
3.3 Modalidad de la intervención	62
3.4 Establecimiento de preguntas de análisis	63
3.5 Instrumentos para recabar información	63
3.5.1 Entrevista semi-estructurada.....	63
3.5.2 El Cuestionario	64
3.5.3 La Bitácora	65
3.5.4 Audio y videograbaciones. Transcripciones.....	65
3.6 Características de las mujeres participantes en la intervención	65
3.7 Plan de acción.....	66
3.7.1 Lugar y condiciones.....	66
3.7.2 Recursos humanos y materiales	66

3.7.3 Programa de intervención.....	67
3.7.4 Consentimiento Informado	69
CAPITULO IV. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	71
4.1 Recuperación de lo vivenciado en las sesiones	71
4.1.1 Primer sesión	71
4.1.2 Segunda sesión	76
4.1.3 Tercer sesión	80
4.1.4 Cuarta sesión	82
4.1.5 Quinta sesión	85
4.1.6 Sexta sesión	88
4.1.7 Séptima sesión.....	92
CAPITULO V. ANALISIS DE RESULTADOS.....	95
5.1 Resultados cuantitativos y cualitativos de las categorías de análisis	95
5.2 Apropiación de prácticas de autocuidado	101
5.3 Emociones recurrentes	109
5.4 Detonadores de Estrés	114
5.5 Habilidades de Escucha Activa.	119
CONCLUSIONES.....	125
REFERENCIAS:.....	130
Ley Federal de Fomento a las Actividades Realizadas por	135
APENDICES	137
Apéndice 1. Formato de preguntas autodirigidas:	137
Apéndice 2. Formato de papeleta de recolección de datos individuales.	138
Apéndice 3. Ficha de registro y sistematización.	139
Apéndice 4. Cronograma completo de la intervención.....	148
Apéndice 5. Ejemplo de codificación de categorías por sesión	170
Apéndice 6. Cuestionarios de la intervención.....	172

INTRODUCCIÓN

Actualmente la problemática económica y pobreza en el mundo son situaciones que aquejan a las personas que viven en comunidades de escasos recursos, el gobierno al no responder ante estas situaciones, los ciudadanos se organizan y forman Organizaciones para subsanar esta situación que les afecta y ayudar a personas vulnerables.

Existen diferentes tipos de organizaciones, por ejemplo, de salud, religiosas, fundaciones, gubernamentales, no lucrativas, etc., son diversos motivos que dan auge a que se conforme una Organización de la Sociedad Civil, familias que padecen alguna condición o discapacidad, o vínculos de ayuda de comunidades (defensa y promoción de derechos humanos). El trabajo extenuante que viven estas personas de una OSC deriva en: cansancio y agotamiento emocional, puede traer: estrés laboral aunado al Síndrome de burnout (agotamiento, insomnio, malestar físico, etc.). Las colaboradoras pertenecientes a una Organización de la Sociedad Civil (OSC) que viven a diario situaciones extremas, originado de los temas que se abordan para el cuidado de las personas de estas comunidades.

El cansancio y agotamiento emocional por saturación o estrés de trabajo, tiene serias consecuencias, mismas que si no son atendidas, pueden somatizar, derivando en malestares físicos severos como agotamiento crónico, dolor de espalda, articulaciones, entre otros. Sin embargo, es tan común adoptar la palabra estrés a todo momento para cualquier situación, que ya no se detecta cuando efectivamente se está abrumado o viviendo una verdadera situación de estrés laboral. Para algunos autores como Lazarus,

el término estrés se ha convertido en una palabra de uso cotidiano y, a diario, nos vemos inundados por mensajes sobre la forma de prevenirlo, eliminarlo, manejarlo o vivir con él. Una razón que explica la abundancia de teoría e investigación sobre el estrés es su importancia en nuestra salud social, fisiológica y psicológica (Lazarus, 2000, p.39).

Es conveniente mencionar que aunado al estrés laboral, ahora también se acompaña el síndrome conocido como *burnout*, como lo comparte la autora Martínez (2010), en sus inicios fue aplicado a trabajadores del ámbito social y sanitario, el síndrome del “quemado”, en la actualidad se ha generalizado, lo que se debe sin duda a una deficiente conceptualización y al interés de determinadas organizaciones, en este se distinguen algunos síntomas como lo son principalmente: agotamiento, insomnio, malestar físico, etc., la autora García (2004) señala que

el carisma y el compromiso social de los profesionales de ayuda va siendo reemplazado por el agotamiento, la fatiga, insomnio, decepción, pérdida del interés por la actividad laboral y otros malestares psicosomáticos, como consecuencias del contacto diario con el trabajo” (García, 2004, p.18).

Ahora bien, si el estrés se combina además con trabajo que implique una fuerte carga emocional, esto deriva en otro tipo de complicaciones a la salud física. Por lo general, el estrés se habla en espacios comunes de trabajo como grandes corporaciones donde se manifiestan estas sintomatologías, pero también hay otros lugares como son las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC), estas en su mayoría tienen como actividad fundamental la defensa y promoción de alguno o varios de los derechos humanos, los integrantes de estas OSC comúnmente, encaminan sus esfuerzos en la ayuda y atención de necesidades de las personas que viven situaciones de violencia física, pobreza y exclusión, etc., otras trabajan directamente en colonias con mayor índice de marginación, por ende, las colaboradoras pertenecientes a una OSC, viven a diario situaciones extremas, derivado de los temas que se abordan para el cuidado de las personas de estas comunidades, con ello, en un sinfín de ocasiones se ven en la necesidad de dejar a un lado el tiempo para sí mismas, además de tener que cumplir con sus compromisos después de su jornada de trabajo, trayendo consigo un estrés laboral aunado al síndrome de *burnout*, ya que sin darse cuenta, poseen diversas manifestaciones de este, principalmente: agotamiento e insomnio.

Desde el enfoque centrado en la persona, se puede llevar a cabo un proceso de intervención en el que las mujeres integrantes de una OSC participen y les permita desarrollar habilidades para el uso de herramientas de autocuidado, mediante diversas técnicas, como son sesiones autodirigidas de relajación, test de grado de estrés, equilibrio de emociones con música, pintura, baile, etc., además de desenvolver habilidades como la escucha empática para la identificación de las emociones y el cuidado de las mismas.

Es así que, con el aporte del Desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado a la Persona se pudo llevar a cabo un proceso de intervención en el que las mujeres integrantes de una OSC participaron en un taller grupal que les promovió a desarrollar habilidades para el uso de herramientas de autocuidado. Aquí se narra el desarrollo de como las mujeres pertenecientes al Voluntariado Estamos Contigo (VEC), vivieron la experiencia de conocer herramientas para llevar a cabo prácticas de autocuidado, escucharse una a otra, sentirse acompañadas, atendidas, comprendidas y sobre todo con empatía, confianza y respeto.

El presente trabajo de grado está organizado de la siguiente manera:

En el Capítulo I, se desarrolla la justificación de porque llevar a cabo una intervención, mi implicación personal, así como el contexto de la situación, en donde se muestran características de la población a trabajar y cuál fue el proceso de detección de necesidades para el desarrollo, en este mismo capítulo se presentan los propósitos de la intervención.

El Capítulo II, comprende la fundamentación de los contenidos de la intervención, se divide en tres apartados, en el primero se dan a conocer trabajos de tesis de maestría y doctoral en donde se abordan temas relacionados con el Desarrollo Humano y las prácticas de autocuidado. En el segundo se desarrollan algunos conceptos de la intervención que se consideran de importancia para reforzar el contenido del presente trabajo de grado (Rogers 1980/1985, Lafarga

2005/2013, Brazier 1997, Barceló 2012 y Egan 1975). Para finalizar, se revisan algunas investigaciones sobre las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC), la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre los desgastes a las personas que pertenecen a este tipo de organizaciones y su relación con el estrés laboral, *burnout* y autocuidado (Orem 1993, Okun 2001, Lazarus 2000, Bisquerra 2003, etc.).

En el Capítulo III, se da a conocer la descripción de la metodología para el procesamiento de datos generados durante las sesiones que conformaron el taller. La cual, corresponde a la investigación cualitativa en la recolección de datos y para la interpretación el método fenomenológico que se lleva a cabo en cada sesión mediante sus vivencias.

En el Capítulo IV, se describe el proceso del desarrollo del taller, así como lo vivenciado en cada una de las siete sesiones, integrando los objetivos, propósitos y el desarrollo de estas. Se recuperan algunos comentarios de las participantes, así como lo vivenciado por la facilitadora.

Por último, el Capítulo V, detalla los comentarios obtenidos, siendo el resultado de las cuatro preguntas de análisis. Las transcripciones de cada una de las participantes fueron codificadas de acuerdo con cada una de las categorías para poder realizar su verificación y exploración a partir del uso del papelógrafo y sus comentarios. En este mismo apartado se hacen las conclusiones junto con el diálogo con los autores en los cuales se sustenta este trabajo. Al final del documento se anexan las referencias bibliográficas consultadas y apéndices.

CAPITULO I. PROBLEMATIZACIÓN Y PROPÓSITOS

“Cuando digo controlar las emociones, quiero decir las emociones realmente estresantes e incapacitantes. Sentir emociones es lo que hace a nuestra vida rica”. Daniel Goleman.

“Lo nuestro no puede seguir así: ESTRÉS quiero terminar contigo”. Pedro Bergman

1.1 La implicación personal

A lo largo de mi vida, he observado como el trabajo te va envolviendo y sumergiendo más y más, hasta volverte un adicto al mismo, descuidando por completo emociones y autocuidado, el no hablar con nadie de situaciones que me merman en el trabajo, entorpecen mis emociones, olvidando con esto como delimitar los contextos para saber dejar los problemas en el lugar que corresponden, y con esto evitando poder tener un verdadero descanso o un sueño reparador, el descanso se prolonga al darle prioridad al trabajo y disminuyendo cada vez más los tiempos de autocuidado, ya que no hay tiempo para consentirme, para un masaje, para la meditación, para el cuidado de mi piel, de acondicionamiento físico, de una dieta balanceada y equilibrada, las horas del día no son suficientes.

Esta situación, aqueja actualmente a la mayoría de las mujeres que trabajan y que además ahora tienen diversos compromisos y son madres. El saber llevar prácticas de autocuidado, saber cuándo hacer un receso, tener con quien hablar de las situaciones que agobian laboralmente, me han ayudado a poder tener una vida balanceada y equilibrada, este proceso lo aprendí hace algunos años cuando vivía trabajando 12 horas diarias, olvidando mis horarios de comer, no me ejercitaba y siempre estaba cansada, irritada y sin ganas de nada, no le encontraba sentido a la vida, por lo que asistí a terapia y me enseñaron que todos mis problemas se resolverían si aprendía a poner en su lugar cada práctica de autocuidado de mi vida, y aprender a tener menos responsabilidades laborales, aprendiendo a vivir cada momento con lo que me correspondía, si se trataba de descanso, a preparar el

ambiente para tener un sueño reparador, si salía, a disfrutar de ese día, del viento, los colores del cielo, nubes, árboles, los sonidos de los animales, el poner atención a cada persona, y sobre todo a trabajar solo las horas correspondientes, es por ello, el motivo de intervención en el grupo de mujeres que actualmente están en una situación extrema de estrés laboral.

1.1.1 Contexto de la situación

Los motivos y razones que dan auge a que se conforme una Organización de Sociedad Civil (OSC), son diversos, puede incidir en familias de quien padece alguna condición o cierta discapacidad y a fin de llegar a la diversidad, conforman una organización civil, en otros casos, simplemente son grupos o comunidades que anteceden a crear vínculos para ayudar. Algunos autores como Olvera las define como,

organizaciones libres y voluntarias de ciudadanos, cuya finalidad es actuar conjuntamente en el espacio público para contribuir a la resolución de problemas de la sociedad y llenar los vacíos de atención a las necesidades de la población dejados por la acción del Estado (Olvera, 2001, p.103).

En la década de los 80 y 90 del siglo XX, surgieron movimientos y redes de gran importancia pública en el estado de Jalisco, y algunos impulsaron acciones sobre temas hasta entonces no previstos en la agenda pública, no dejando de lado que las organizaciones civiles hacen su aparición dos décadas antes, como da cuenta Carlos Peralta, investigador en el tema,

(...) no fue sino a partir de los años 60 del siglo pasado cuando algunas organizaciones, para acceder con mayor facilidad a los patrocinios y beneficios fiscales, empezaron a adoptar la figura jurídica de asociación civil, conforme al Código Civil. Sin embargo, no era la única figura posible, y otras agrupaciones adoptaron la figura jurídica más acorde a sus necesidades o intereses; por ejemplo, en la siguiente década muchas organizaciones se constituyeron en cooperativas (Peralta, 2013, p.104).

El actuar de la sociedad civil en Jalisco fue evidente en las mencionadas décadas de los 80 y 90. Como en otros lugares del país, la sociedad, usualmente dominada y apática, presionada por la insatisfacción de necesidades de bienestar y justicia social, se visibilizó en el ámbito público. Peralta agrega que:

se pueden identificar dos visiones relacionadas a las organizaciones. Una se genera a partir de una perspectiva amplia e incluyente que agrupa a los diferentes tipos de organización solidaria y referentes organizativos de la sociedad civil (movimientos, colectivos, espacios, entre otros). Una segunda visión más acotada o limitada, estaría vinculada a las llamadas organizaciones civiles o no lucrativas, que se mueven entre las acciones asistenciales, de desarrollo social y defensa de derechos (Peralta, 2013, p.102).

Tomando en cuenta la segunda visión, las organizaciones civiles o no lucrativas se conforman por grupos de individuos motivados a ayudar a la sociedad más vulnerable, así, para Ayala (2012) las organizaciones se constituyen a partir de la interacción humana y su finalidad es establecer formas de organización para lograr la acción planeada o intencionada.

Por lo tanto, actualmente están constituidas con actividades en específico, como se señala en el artículo 5 de la Ley Federal de Fomento, en el cual, considera que las actividades propias de las OSC son: asistencia social; apoyo a la alimentación popular; actividades cívicas enfocadas a promover la participación ciudadana en asuntos de interés público; asistencia jurídica; apoyo para el desarrollo de los pueblos y comunidades indígenas; promoción de la equidad de género; aportación de servicios para la atención a grupos sociales con capacidades; cooperación para el desarrollo comunitario, y apoyo en la defensa y promoción de los derechos humanos.

Enfocando la búsqueda de información y antecedentes en las organizaciones de asistencia social, las cuales ayudan a la población más marginada, se detecta que tratan de atender necesidades urgentes, así lo menciona Peralta:

Las organizaciones asistenciales centran su labor en satisfacer necesidades urgentes del sujeto o sector al que atienden; suele ser población excluida de servicios o desfavorecida socialmente. El 28 de junio de 1923, los diputados estatales aprobaron la Ley Orgánica de la Beneficencia Privada (Peralta, 2013, p.19).

Esto con la finalidad de ayudar gratuitamente a aquellas personas, comunidades, barrios, familias, etc., que así lo requieran, siendo esto de utilidad a la sociedad, señala Álvarez (1959) que la asistencia ayuda sin ningún objeto de especulación y nace desde los particulares.

Álvarez detalla:

La historia de Jalisco está poblada de figuras esclarecedoras, que fueron amparo del pueblo en épocas de calamidad. Su recuerdo nos emula para cumplir las obligaciones que, con el cargo, recibimos hoy a favor de los desheredados, a los cuales jamás humillaremos con limosnas que fomentan la mendicidad; cerca de nosotros recibirán prestaciones asistenciales que responden a un plan social de recuperación y dignidad (Álvarez, 1959, p.53).

La intención de las OSC es una ayuda a la sociedad como tal, al contribuir en el bienestar de personas vulnerables o marginadas, se está logrando que puedan involucrarse en la sociedad y con ello sumar de manera benéfica, abonando a que esto mejora la calidad de vida de toda la población como mencionan Pérez, Bautista y Peralta (2015): “las agrupaciones sociales que elegimos son relevantes puesto que realizan prácticas de desarrollo alternativo destinadas a abatir la discriminación y mejorar la calidad de vida de la población” (Pérez, Bautista y Peralta, 2015, p.45).

Desafortunadamente por temas políticos, diversas poblaciones forman parte del gremio de la pobreza y con esto la mayoría de las organizaciones trabaja en este sentido, así lo plasma Ayala,

el caldo en que se cultivan las organizaciones civiles en México está determinado por la injusticia y la voracidad de intereses capitalistas que, amparados en la manipulación del aparato legal y jurídico hecho a modo, originan las condiciones de miseria, desigualdad y explotación (Ayala, 2012, p.121).

Ahora bien, de acuerdo con investigaciones de Medina y Florido, la pobreza y la desigualdad se han convertido en la peor crisis que enfrenta actualmente el mundo, pero que, desgraciadamente, la gente se ha ido volviendo menos sensible frente a este problema. Según datos de la Comisión Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL) Debido a una disminución en el ingreso laboral de 1.2%, entre el tercer y el cuarto trimestre de 2018, la población con un ingreso laboral inferior al costo de la canasta alimentaria (pobreza laboral) aumentó de 39.3% a 39.8% en este periodo (CONEVAL 2018), sin embargo, solamente se ha convertido en una estadística que a nadie parece conmover para realizar acciones urgentes. En este sentido, aunque se tomen los diferentes enfoques sobre la pobreza, lo preocupante, con datos objetivos, es el enfoque biológico y el de la desigualdad: cuando no existen elementos suficientes para la supervivencia material (alimentación, salud y educación), y cuando la escasez de recursos convive con la abundancia de manera exagerada, es aquí cuando organizaciones como el Voluntariado Estamos Contigo, se esfuerza por apoyar a la sociedad que se encuentra en esta situación.

A continuación, se describe como identificar cuando una persona forma parte del índice de pobreza, según datos de la CONEVAL en base a la medición de pobreza municipal 2018.

Una persona se encuentra en situación de pobreza cuando tiene al menos una carencia social (en los seis indicadores de rezago educativo, acceso a servicios de salud, acceso a la seguridad social, calidad y espacios de la vivienda, servicios básicos en la vivienda y acceso a la alimentación) y su ingreso es insuficiente para adquirir los bienes y servicios que requiere para satisfacer sus necesidades alimentarias y no alimentarias.

Una persona se encuentra en situación de pobreza extrema cuando tiene tres o más carencias, de seis posibles, dentro del Índice de Privación Social y que, además, se encuentra por debajo de la línea de bienestar mínimo. Las personas en esta situación disponen de un ingreso tan bajo que, aun si lo dedicase por completo a la adquisición de alimentos, no podría adquirir los nutrientes necesarios para tener una vida sana (CONEVAL 2018).

Ahora bien, ante tal problemática, las personas que colaboran en las organizaciones civiles, dedican no sólo largas jornadas de trabajo por su compromiso que tienen con las poblaciones vulnerables, sino que además, invierten parte de su tiempo personal y profesional para trabajar con población en condiciones de extrema pobreza, por lo anterior, se trae consigo un desgaste emocional, esto debido entre otros factores al gran involucramiento con la población, vincularse a las fuertes problemáticas que se abordan y sobre todo que demandan tanta atención por lo que están alertas para poder apoyar en el momento en que se les necesite.

El caso concreto donde se aborda este trabajo de grado es con las colaboradoras del Voluntariado Estamos Contigo (VEC), ya que aportan tanto esfuerzo (físico, mental y emocional) que muchas veces descuidan su vida personal, de manera que actividades básicas como el descanso se ve interrumpido al no poder desconectarse por completo de las situaciones que atienden, trayendo consigo ese agotamiento, mismo que puede ser identificado como estrés laboral, ellas permanecen en el voluntariado por las satisfacciones que reciben al obtener resultados favorables, sonrisas y agradecimientos de las personas a las que atienden, sin embargo, este fuerte compromiso ha provocado en ellas una falta de autocuidado, al no tener rutinas de descanso que les brinden la energía para continuar con una vida equilibrada (entre el trabajo y la vida privada), es aquí, cuando se ven afectadas emocionalmente, en consecuencia hay efectos en su persona que van desde alteraciones en el sueño, falta de un descanso reparador, entre otros factores y sobre todo que tienen gente a su cuidado, por esta razón, sus

actividades superan el tiempo para que ellas cuenten con un espacio propio para atenderse a sí mismas.

1.2 Características de la población

El Voluntariado Estamos Contigo (VEC) es una Asociación Civil, que inició sus actividades en 1993, otorgando donativos económicos y en especie a instituciones de asistencia social. Y en 1995 surge el Programa de Desarrollo Comunitario, que es la columna vertebral de la institución, surgió como respuesta a las graves necesidades provocada por la devaluación económica en Diciembre de 1994.

Hasta el día de hoy el Voluntariado Estamos Contigo, tiene presencia en 70 colonias marginadas de la Zona Metropolitana de Guadalajara, agrupadas en 14 centros comunitarios, en donde mensualmente atienden a 2618 familias dentro de un proceso de apoyo permanente de acuerdo a un estudio socioeconómico establecido por la institución, las familias representadas mayoritariamente por mujeres son atendidas en grupos por edades que acuden al centro de reunión una vez a la semana.

Su metodología de trabajo es a través de clases, las cuales son impartidas por personas de las propias comunidades a las que se les denomina “animadoras”, inicialmente asisten al grupo para tomar el curso y después de un proceso de “desdoblamiento”, reciben una capacitación mensual permanente en la que adquieren herramientas y conocimientos para impartir el curso.

Actualmente, las colaboradoras de VEC en conjunto con las animadoras reciben un curso de capacitación impartido por una asociación llamada METACOGNITIV, esto es una vez al mes, brindándoles orientación y proporcionándoles un tema nuevo para trabajar con sus comunidades una vez a la semana; el voluntariado estamos contigo cuenta actualmente con 200 voluntarias, las cuales pertenecen a

13 comunidades, algunas de ellas son de la colonia Lomas del Paraíso, La Mezquitera, Balcones del Cuatro, Tonalá, entre muchas más.

En la Figura 1, se muestra el mapa de la zona metropolitana de Guadalajara, Jalisco, en donde se señala con color verde, las colonias más marginadas.

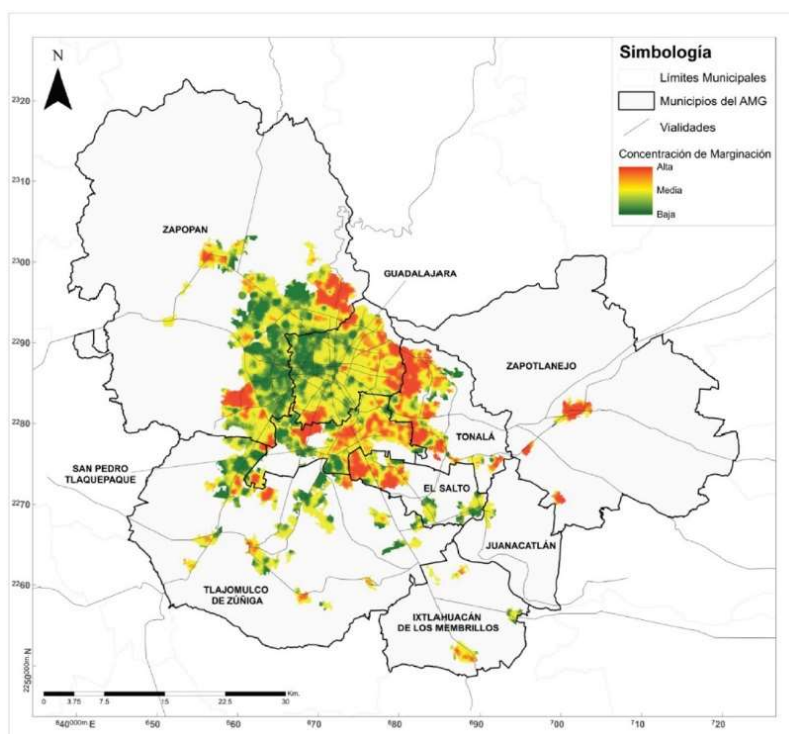


Figura 1. Google, mapa zona metropolitana de Guadalajara, Jal, señalando las colonias más marginadas a partir de Marco Geoestadístico Nacional ([INEGI, 2014](#)), y metodología para la construcción del Índice de Marginación ([CONAPO, 2010b](#))

El Voluntariado Estamos Contigo, se conforma por 16 personas, y se dividen las labores de la siguiente manera: seis mujeres son parte del consejo Directivo y oscilan entre los 30 a 60 años, todas son casadas y solo dos no cuentan con licenciatura, dos hombres son parte del equipo operativo y están en almacén, y el resto son ocho mujeres el cual es el grupo a intervenir, como se observa en la Tabla 1, cuatro mujeres salen a comunidad y las demás permanecen en oficina, teniendo una amplia variedad de actividades cada una de ellas, y sus edades oscilan entre

los 35 a los 55 años, la mayoría con licenciatura, con diversidad en el estado civil, pues hay algunas solteras, casadas y una divorciada, y teniendo la mayoría una antigüedad amplia en VEC, pues tienen de entre los 11 a 25 años colaborando con la Organización, y la que menos tiempo tiene son tres años de antigüedad.

Tabla 1.

Características del equipo operativo de VEC

Nombre	Edad	Edo. Civil	No. De Hijos	Escolaridad	Antigüedad en VEC	Actividades
A1IM	39	Soltera	Ninguno	Licenciatura	15 años	-Realización de estudios socioeconómicos y visitas domiciliarias en las comunidades que visitamos. -Encargada de dirigir los centros comunitarios -Enlace entre centros comunitarios y VEC -Enlace entre sacerdotes y VEC -Reuniones con las animadoras y enlace entre animadoras, coordinadoras y VEC.
B2AM	37	Soltera	Ninguno	Licenciatura	11 años y medio	Área Social, estoy a cargo de 5 centros, en 4 de ellos soy la responsable de dar seguimiento en las actividades que se llevan a cabo, aplicación de estudios socioeconómicos, entregas de despensa, supervisión de actividades de cada proyecto en las comunidades, seguimiento en casos y centros.
C3AP	45	Casada	Ninguno	Casada	10 años	-Coordinar el área social -Supervisar las actividades programadas -Calendarización de despensas y capacitaciones -En conjunto con Dirección, programar actividades para el desarrollo de los proyectos.
D4AK	39	Casada	2	Licenciatura	12 años	-Supervisión de proyectos en comunidad -Distribución de despensas -Apoyo de proyectos en oficina
E5NA	50	Casada	3	Licenciatura	23 años	Asistente de Dirección
F6AC	48	Divorciada	2	Carrera trunca de Admón.	3 años	Contables y Administrativas
G7EG	54	Casada	2	Licenciatura	25 años	-Todas las adscritas al cargo de dirección de la institución. • Representación • Coordinar la ejecución de las acciones de la A.C.

-
- Planear y Evaluar
 - Proveer de información al consejo directivo.
 - Entre otras...
-

*Fuente: Elaboración propia

Sus horarios de trabajo son de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. y cuando hay eventos que son por lo general una vez al año, eso implica que laboren una tarde completa o sábado todo el día. (dicho evento es para las animadoras que apoyan), así mismo se trata de una A.C., ya que pertenecen al Voluntariado de FINAMEX (Financiera Mexicana, Casa de Bolsa Finamex, S.A.B. de C.V.), por lo que son empleadas de una casa de bolsa, esto les ayuda a que cuenten con todas sus prestaciones de ley (vacaciones, prima vacacional, aguinaldo, etc.).

Las instalaciones son amplias para llevar a cabo sus labores de oficina y presenciar las capacitaciones que ofrecen a las animadoras, dichas instalaciones se encuentran ubicadas en la calle de Uruguay No.2471, fraccionamiento Jardines de la Cruz, en Guadalajara, Jalisco.

A continuación, se muestra un mapa que muestra la ubicación exacta del Voluntariado Estamos Contigo (VEC).



Figura 2. Google-maps, ubicación exacta de VEC

1.2.1 Proceso de detección de necesidades de desarrollo

Para la detección de necesidades, se contactó a la Directora de la Organización del Voluntariado Estamos Contigo (VEC), por lo cual en esta primer entrevista semi-informal ella platica sobre cómo se viven laboralmente en VEC, lo que hacen, y cuantas mujeres forman parte de su equipo de trabajo, esto dio pertinencia para poder hablar de la importancia de que las mujeres que salen a comunidad y las administrativas que comparten sus historias, lleven a cabo prácticas de autocuidado, señala la Directora que anteriormente nadie había ofrecido un trabajo de intervención para ellas, siempre las colaboraciones van dirigidas a las mujeres de las comunidades con las que se trabaja. Posteriormente, se le explicó en que consiste el proyecto y como pudiera ser de gran ayuda para su equipo de trabajo, de esta manera la directora compartió la información al equipo de mujeres de VEC y estuvieron de acuerdo de que se realizara una segunda entrevista para la detección de necesidades y ofrecimiento de proyecto de intervención.

Proceso de la segunda entrevista

Después de haber tenido el primer acercamiento con la directora de VEC y que ella replicó a su equipo de trabajo el interés de querer llevar a cabo una intervención, dio la pauta para tener un espacio de encuentro con todo el equipo operativo de las colaboradoras de VEC, de manera que se hizo una segunda visita.

Para ello, se preparó un cuestionario semiestructurado, de modo que, permitiera un diálogo guiado, este se efectuó dentro de las instalaciones de la organización. En la sala de juntas se llevó a cabo la reunión, dedicando una hora por la tarde, misma que ellas programaron para que pudieran estar la mayoría al final de su día de labores, a través de las preguntas, estas, se pueden revisar en el (Apéndice 1), se hace una mesa redonda y les fue entregada una papeleta para recolectar datos individuales y personales de cada una de las siete integrantes (Apéndice 2), dicha información es importante porque son el equipo con quien se realice la intervención.

De acuerdo con los resultados documentados obtenidos y a la entrevista, se definen los propósitos de intervención del taller. En el Apéndice 3 se localiza la versión estenográfica de la entrevista.

Detección de necesidades del vaciado de la segunda entrevista.

Primero se les brindó una introducción de quien era yo y del porqué estaba ahí, así como el tema del trabajo de grado, después se les hizo entrega de una papeleta para la recolección de datos personales (Apéndice 4), aún no se rompía el hielo y el ambiente era de seriedad, cuando terminaron el llenado del documento se comenzó con una plática con preguntas auto dirigidas, mencionando en primer instancia sobre sus prácticas de descanso, por lo que esto ayudó a que se desinhibieran un poco y comenzaran a compartir; poco a poco hubo un diálogo y cada una habló de cómo se sienten, durante sus intervenciones se hace mención de su agotamiento, sueño, emociones encontradas, pero también reconocen el cariño que sienten por cada una de sus compañeras de trabajo y sobre todo por los logros y reconocimientos que obtienen en tan ardua labor, señalando que es la que las motiva e impulsa para seguir adelante, haciendo a un lado ese cansancio físico.

Para cuidar a la persona y garantizar su confidencialidad en los nombres de las asistentes estos fueron cambiados quedando como sujetos del trabajo de análisis de sus discursos, usando la posición del lugar en el que se encontraba cada persona y las iniciales de sus nombres, siendo A1IM, B2AM, C3YAM, D4AK, E5NA, F6AC, G7EG.

En la Tabla No. 2, se evidencia que prácticamente cuentan con poco descanso, carecen de herramientas de cómo atenderse a ellas mismas, ya que usan su tiempo libre para realizar otras actividades del hogar o para cuidar de alguien más, duermen muy poco y están siempre al pendiente de atender a las personas de las comunidades que las buscan vía telefónica fuera de sus horarios, se señalan algunos testimonios, comparte una participante B2AM "...el fin de semana, estás en

tu casa, pues también te buscan (sabes que se murió mi mamá y no más quería avisarte)...”, así mismo, comenta G7EG “...cuando se murió el hijo de F Z, ya iba yo de salida a la graduación de mi hija, no llegué, porque conteste el teléfono y era ella, y se puso y me platicó pues que se le había muerto su hijo y como que si no le puedes cortar, y más cuando me dijo, que se acababa de morir su hijo y a la primera persona en la que pensó, fue en mí y que gracias a Dios yo le había contestado el teléfono...”; solo una de ellas realiza meditación por las mañanas, otra de vez en cuando hace ejercicio, y la mayoría señala que su descanso radica en ver una película o hacer alguna actividad de tejido o jardinería. También mencionan que algunas veces platican entre ellas de situaciones extremas que vivieron durante el día, tratando de ponerle nombre a la emoción y para tratar de desahogarse, u otras al salir, en el trayecto a su casa, tratan de caminar para distraerse y dejar de lado esas emociones.

Tabla 2.

Formas de descanso y prácticas de autocuidado reportados en la entrevista.

Descanso	Pasatiempos	A quien cuidas	Horas de sueño	Carga emocional	Distracciones
Haciendo ejercicio, de vez en cuando.	Jardinería	A nadie	6 hrs., soy muy buena para dormir.	Mucha	Cambio de rutina
-Caminar en trayecto a casa. -Ejercicio ocasional -Visitar a mi mamá		A nadie, visito a mis papás	3 hrs. De corrido y después insomnio.	Mucha en mi casa y en mi trabajo, atiendo cualquier día a cualquier hora	Cambio de rutina
Dormir, despertar tarde los fines de semana.	Jugar con los perros.	Atiende a sus papás y a sus perros.	De 4 a 5 hrs.	Situaciones de agobio en oficina y comunidad	Cambio de rutina y actividades
-Dormir con intermitencias. -Salir media hora con mi hijo.		A su bebé que le demanda mucho tiempo.	6 hrs. Intermitent es	Mucha, pero me ayuda a distraerme mi bebé.	Otras actividades y mi bebé.
Viendo una buena película y tejiendo.	Jardinería y tejer	A sus hijos	6 hrs. En promedio		Otras actividades rutinarias

Solo el domingo cuando como con mis hijas.	Leer	A sus hijos	De 5 ½ a 6 y fines de semana de 3 a 4 hrs.		Cambio de rutina
Ver películas, ir al cine, meditación, actividades del hogar.	Costura	A sus hijos	6 hrs. En promedio	Hay días de agobio y situaciones pesadas.	Cambio de rutina y otras actividades.

* Fuente: elaboración propia

Mediante sus respuestas, y el diálogo en conjunto con ellas se identificó que están cansadas y necesitan dormir más, y que, además, reconocen no tienen un descanso como tal, comentan que existen situaciones de mucho agobio tanto dentro de la oficina, como en la comunidad y para algunas también en sus hogares, y que tampoco se dan un tiempo de calidad para atenderse a ellas mismas.

Enseguida se plasman entre comillas algunos comentarios de las entrevistadas.

Cuando se les preguntó sobre su descanso, comentaron varias al mismo tiempo: “¿Qué es eso?”, “¿en dónde se encuentra eso?”, surgiendo expresiones como la de D4AK: “¿Dormir cuenta?, dormir de 1:00 pm a 5:00 am, con intermitencias, pero sí”, es evidente de acuerdo con sus comentarios que desde su perspectiva el dormir es el único descanso con el que cuentan.

Por sus respuestas, se observa, que no sólo es tener estrés en el trabajo, también las actividades de su hogar les demandan mucho tiempo, por esta razón no tienen agendado un momento de descanso para ellas, por ejemplo F6AC dice: “Yo como trabajo toda la semana y tengo dos hijas, el domingo es de ley que comemos juntas todas, entonces es así ya como un trato que el domingo llueve o truene siempre hay que comer juntas, nada más, es el único día que podemos así hacerlo...”, por lo cual su descanso radica en hacer algo con sus hijas.

En lo que comparten se evidencia que su idea de autocuidado no es tan viable, B2AM menciona: “Yo hago ejercicio, de aquí salgo y cuando me bajo del tren, camino, camino hasta mi casa y pues ya me despejo un rato...”, al considerar que

el caminar del trayecto de trabajo a casa es ejercicio, alude a que necesitan un tiempo especial y exclusivo para ellas y que realmente posea esas características de autocuidado.

Vale la pena compartir, que cuando se les preguntó sobre que les motivaba a trabajar en VEC, coincidían en sus comentarios de que estribaba en lo que recibían o las gratificaba por parte de los grupos o comunidades: "...fue el primer lugar en donde empecé a tener más contacto con la gente y empecé a conocer más, pues a lo mejor la vulnerabilidad de las personas, el que hay formas de ayudar a los demás y a lo mejor el sentirme acogida también con la misma gente..." (B2AM), por su parte D4AK expresa: "...el saber que era trabajo con grupos, trabajo con señoras principalmente, el llevar proyectos a cabo con ellas, era un motivante para mí y yo creo que es lo que me mantiene aquí, ese trabajo con grupos, eso que te digo como que es el global, pero cada uno de los detalles que te va arrojando este, o son retos o son gratificaciones, esta padrísimo eso", esto denota que a pesar de tener tanto agobio, lo que las mantiene, son esos lazos que se van formando y lo que ellas llaman recompensas a los logros con los grupos que trabajan.

En el momento en que toca preguntar si sienten alguna carga emocional, hicieron un breve silencio y después todas afirmaron que sí, comparte C3YAM: "...yo creo que al principio, cuando también te comienzas a involucrar con el trabajo en las comunidades, pues también, bueno pues al menos en mi caso si me ha pasado así como que corazón de pollo y si cargaba con las, los problemas que me platicaban, las preocupaciones...", por lo que resulta difícil separar, o dejar los problemas que atienden, sin embargo, alude D4AK: "Si, bendito Dios no es todos los días, si no ya no existiéramos", y otro de los comentarios es que se distraen con otras de sus actividades para dejar a un lado esas emociones, así lo señala D4AK: "En mi caso, mmm... si, y creo que tomaría más tiempo de mi salud mental, de no tener hijos, de tener hijos me saca totalmente, pero este de no tener hijos yo creo que si tomaría más tiempo de carga mental de emociones", con esto afirman la carga emocional que tienen todos los días.

Cuando se les cuestionó sobre cuántas horas dormían, es sorprendente sus reacciones desde el lenguaje corporal hasta los silencios, van desde soltar un suspiro, B2AM compartió: “Corridas tres, después estoy así, entre una media hora y después despierto y otra media hora, casi es como de las 11:00 pm a la 1:00 am o las 2:00 am y ya de ahí empieza mi insomnio, hasta las 5:00 am...”, F6AC también agrega: “Yo duermo de cinco y media a seis horas y los fines de semana, cuando bien me va de tres a cuatro, porque si mis hijas salen, no, no me duermo...”, se sienten sobrepasadas en el cuidado de los que tienen a su cargo, al grado que se descuidan a sí mismas.

A través de este ejercicio (Apéndice 3, Tabla 2) se puede denotar que hay estrés laboral y esto altera sus emociones, al grado que su sueño se ve afectado, también se pudo constatar que no tienen prácticas de autocuidado como tal, no cuentan con un espacio de tiempo exclusivo para cada una de ellas, en donde puedan descargar todas esas emociones, continuar una vida sana y equilibrada, sino solo cambiar de rutina, existe disposición por parte su parte para comenzar una intervención en donde puedan vivenciar sus experiencias y dotarse de las herramientas necesarias para un estilo de vida más sano.

1.3. Propósitos de la Intervención

Por lo expuesto anteriormente, el trabajo realizado se orientó a:

Propósito General

Que las colaboradoras del equipo operativo de VEC, identifiquen emociones derivadas del estrés laboral a través de la escucha activa y acompañamiento empático para desarrollar prácticas de autocuidado desde el enfoque centrado en la persona.

Propósitos Particulares

Que las participantes conozcan técnicas para el manejo del estrés en el trabajo para su autocuidado.

Que las participantes desarrollen habilidades para la escucha activa entre ellas.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Este capítulo para su comprensión se divide en tres apartados, en el primero se dan a conocer trabajos de tesis de maestría y doctoral en donde se abordan temas relacionados con el Desarrollo Humano, las emociones, el autocuidado, estrés laboral y el síndrome de *burnout* y organizaciones civiles desde el enfoque centrado en la persona. En el segundo, se desarrollan los conceptos por los autores Rogers (1980/1985), Lafarga (2005/2013), Brazier (1997), Barceló (2012) y Egan (1975), sobre el enfoque centrado en la persona, los grupos de encuentro y el acompañamiento empático, así como plasmando manifestaciones teóricas sobre la escucha activa a Okun (2001), Coronado (1992) y Codina (2004), mientras que por el concepto del autocuidado se desarrolla la teoría formulada por Orem (1993), así como el análisis de otros autores en los temas del estrés laboral y el síndrome de *burnout* y las emociones, por mencionar a algunos Lazarus (2000), Dychtwald (1980), Bisquerra (2003), Gudiño (2011), Antoni y Zetner (2014). Para finalizar, en último, se revisan algunas investigaciones sobre las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC), la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre los desgastes a las personas que pertenecen a este tipo de organizaciones y su relación con el estrés laboral, *burnout* y autocuidado.

2.1 Estado actual del conocimiento

Con un total de diez tesis se pudo ver desde diversos ángulos el abordaje del estrés laboral en organizaciones de la sociedad civil, emociones, autocuidado y desarrollo humano desde el Enfoque Centrado en la Persona.

La primera tesis es de la Universidad Iberoamericana en la Ciudad de México para obtener el grado de maestra en Desarrollo Humano, se titula “Sensibilización acerca del estrés mediante la identificación de emociones y la administración del tiempo. Aplicación en una empresa de servicios”. En ella, se analiza como los empleados se desconectan de su vida social y se vuelven esclavos del trabajo, viendo este como su segundo hogar, sin tomar consciencia de que solo viven para

trabajar y no se dan tiempo para atender actividades personales. En su inicio, la autora plasma un estudio que realizó a los empleados de una empresa de servicios, señala con gráficas los resultados, mostrando que viven con estrés, no tienen administración de su tiempo y de aquí se derivan infinidad de emociones.

Es interesante observar en su investigación como al no ser conscientes de su estrés, viven emociones que no pueden controlar, estos son los resultados que arrojó su encuesta: “El personal de la empresa vive estrés en la vida cotidiana y no es consciente del papel de las emociones en dicha vivencia” (Rivera, 2016, p.10), ya en su marco conceptual analiza investigaciones sobre el estrés, algunos autores como Wang & J. Saudino, (2011) mencionan que se “hace referencia a varias acepciones del término estrés: puede referirse a un estado interno del organismo que envuelve reacciones fisiológicas, celulares y reacciones emocionales” (Rivera, 2016, p.13), así mismo, dentro de esa investigación también se detalla distintas emociones.

Márquez (2017) en su trabajo de grado del ITESO, titulado “Taller de emociones dirigido a un grupo de fisioterapeutas, basado en el enfoque centrado en la persona” narra los resultados de la aplicación de dicho taller, mencionando que su intervención se basó desde el ECP en la congruencia, aceptación positiva incondicional, comprensión empática, etc., esto con la finalidad de atender las emociones, dentro de su narrativa menciona la autora que parte de la hipótesis de que al atender las emociones, puedan desempeñar su trabajo con mayor eficacia y aumente la calidad de atención, esto porque denota mucho cansancio, detectando que incluso pueden muchos de los que atienden a otras personas, estar padeciendo el síndrome de *burnout* (p.39), ella obtiene resultados positivos después de la aplicación de su taller que tuvo una duración de nueve sesiones con el objetivo de que al término del mismo, los participantes puedan construir relaciones eficaces y brindar una mejor atención a sus pacientes.

Otro trabajo de grado del ITESO que se revisó, es el titulado “Emociones propias... Sabiduría interna. Taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona, con estudiantes de la Universidad de Guadalajara”, este tiene como propósito el

poder facilitar un proceso de sensibilización, reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos, con un grupo de estudiantes de la Universidad de Guadalajara (UdeG); con la finalidad de coadyuvar la apreciación afectiva, la cual puede lograr potenciar su crecimiento personal, mediante un espacio con aporte desde El Enfoque Centrado en la Persona. González (2011) abona la importancia del desarrollo humano para la transformación y construcción de personas de manera individual o grupal, siendo parte de procesos de vida saludable y perseverante, afirma tener la creencia del logro de un grupo de encuentro de calidad desde las condiciones básicas del ECP, además de alcanzar aprendizajes significativos. Por tanto, el aporte de un taller con expresión de emociones y sentimientos es parte de un proceso enriquecedor para trabajar en grupo.

En su tesis del ITESO, Aguilar (2016), lo titula “Encontrando nuevos significados en mi vida”, teniendo como propósito general el logro de manifestaciones de alguna emoción dolorosa basado en alguna experiencia concreta y que con ello logren hacer una resignificación, usando algunas herramientas desde el Enfoque Centrado en la Persona como la escucha y expresión, para el logro de los objetivos se llevó a cabo el uso del método fenomenológico. La autora concluye que la resignificación les dio un cambio a los entendimientos y por lo tanto a las emociones, y menciona que es un proceso inteligente de sobrevivencia emocional, señalando que al facilitar los procesos humanos, implica, desde la facilitación, que el facilitador pueda ser consciente de sí mismo, además añade que la adquisición de herramientas de autoexploración ayudan al logro de un autoconocimiento y por tanto a manejar y aceptar sus emociones.

Se revisó otro trabajo de grado, para obtener el título de maestra de Desarrollo Humano en el ITESO, titulado “Reconocer las emociones presentes en mi cuerpo. El autocuidado y la expresión corporal de mujeres familiares de migrantes en Zapotlanejo, Jalisco”, González Cosío (2017) señala en su trabajo, cómo las mujeres sufren de enfermedades causadas por las emociones, derivadas del estrés de cambio de roles, al asumir nuevas actividades, esto por tratarse de mujeres madres, hijas, etc., familiares de migrantes, por lo que ellas sufren angustia de un

cambio de vida radical, todo esto es somatizado con enfermedades y dolencias, enfatiza como estas emociones les generan muchos trastornos, por lo que diseña un taller desde el desarrollo humano, en donde pone en práctica herramientas para su autocuidado. En su marco teórico se centra en investigaciones que analizan la expresión de la corporalidad, como lo comenta, “Säuch (2013) (Como se citó en González, 2017) quien afirma que hablar del cuerpo es prácticamente imposible puesto que solemos hablar de personas y de cuerpos...”, esto marca una diferencia entre el cuerpo y la emoción.

La búsqueda de tesis sobre autocuidado, me lleva al análisis de otra proveniente del ITESO, para la obtención de grado de Maestra en Desarrollo Humano, titulada “Comunidad para cultivar el autocuidado”, dirigido a madres de familia del jardín de niños Mercedes González González, del municipio de El Salto, Jalisco, abordado desde El Enfoque Centrado en la Persona propuesto por Carl Rogers, en donde Durán (2012), relata que tras la solicitud de ayuda de la Directora de la estancia infantil por el daño causado de la contaminación de las aguas, aire y tierras en el margen del río Santiago y la Cuenca del Ahogado, la autora propone la intervención a los padres de familia de niños de edades entre los 3 a 6 años, de un curso-taller en donde revisarán sus necesidades, las cuales se derivan en ira, tristeza, enfermedades extrañas y malestares, etc., de esta manera deriva la importancia de dotar de herramientas para su autocuidado a madres de familia, básicamente es mostrarles la forma de encontrar calidad de vida, desde sus vivencias, el relacionarse y un cuidado sano en alimentación y diversas formas de prevención de enfermedades en el hogar, mediante el cambio de acciones y actividades, que fueron adquiriendo en la intervención ofrecida.

Se llevó a cabo la revisión de otra tesis para obtener el título de maestra de Desarrollo Humano de la Universidad IBERO, aquí la autora la titula “Conócete a ti mismo y aprende a manejar el estrés, estudio de caso”, en donde toma como referencia inicial la teoría humanista de Carl Rogers (2007-2009), además de la investigación de temas por otros autores, usando los conceptos de estrés, autoconocimiento, emociones, y describiendo técnicas de manejo de estrés que

encontró, su trabajo de grado está basado en el estudio de caso de un call center que se dedica a vender tiempos compartidos, el objetivo del trabajo es atender las necesidades básicas como humanos y que puedan mejorar su desempeño y servicio, promoviendo el autoconocimiento y un manejo adecuado de sus emociones, logrando dotarlos de herramientas mediante un taller de intervención.

Se consultó la tesis doctoral de la IBERO, titulada “Indicador de Presión en el Trabajo en ejecutivos mexicanos y estrategias de manejo con enfoque de Desarrollo Humano Organizacional”, en donde Salgado señala que los ejecutivos mexicanos enfrentan fuertes retos por cumplir con las metas y objetivos de las empresas, aunado a las demandas de los altos niveles jerárquicos, derivando en propiciar estrés y posibles consecuencias negativas, desde enfermedades, problemas al relacionarse con su entorno y por lo tanto una mala actitud ante la vida, el propósito a investigar por el autor es identificar las fuentes y manifestaciones del estrés, usando un indicador de presión de trabajo y proponer estrategias para contar con organizaciones saludables, usando la facilitación y el Desarrollo Humano Organizacional, el autor concluye que manifiestan su estrés de manera positiva al tener satisfacción laboral, seguridad en la empresa, compromiso organizacional, esto más allá de su salud, es el estatus que les hace sentir y que les genera, también detecta que si el ejecutivo pudiera tener alta capacidad negociadora, habilidad para el manejo de información y comunicación y desde luego una escucha, esto le ayudaría a disminuir su estrés, esto por el lado de las organizaciones desde el Desarrollo Humano.

Se tuvo contacto con otros trabajos de grado como la tesis para obtener el grado de maestro en comunicación de la ciencia y la cultura del ITESO, denominada “Resignificación de la comunicación desde las Organizaciones Civiles, un proceso varios contextos”, en donde el autor hace una investigación sobre las transformaciones de la comunicación en las organizaciones civiles y como éstas se van modificando en su actuar y al dirigirse a grupos o comunidades.

Se investigó otra tesis del ITESO para la obtención de grado de Maestro en Desarrollo Humano, titulada “La construcción del actor de la lucha por los derechos

humanos en México, desde la perspectiva del Desarrollo Humano”, en donde Peralta (2002), motivado por obtener habilidades para facilitar en relaciones grupales y principalmente en su trabajo cotidiano, realiza la investigación del inicio de los Organismos No Gubernamentales (ONG), hoy conocidos como Organizaciones de Sociedad Civil (OSC), en donde el autor señala que cuyo objetivo era promover y proteger los derechos humanos (DH), basando su trabajo en individuos que prestan sus servicios a organizaciones con perspectivas críticas ante problemas sociales y de un desarrollo social que carecen de desarrollo humano, por lo que en determinado momento hombres y mujeres, en su mayoría profesionistas, pertenecientes a este tipo de empresas, deciden sumarse a la lucha en favor de los derechos humanos en México, es así, como deciden formar parte de una OSC, abonando que estos individuos tienen una historia y fueron parte de un proceso de formación, es decir, no decidieron su lucha de la noche a la mañana, si no que motivados por diversas causas llegan a pertenecer a este tipo de sociedades que están a favor del cuidado de los derechos humanos en México, aportando al cuidado de la sociedad más vulnerable y aumentando su libertad para hacer valer su propia ética. El autor hace énfasis en que es importante también las relaciones sociales sanas y cordiales para el logro de interacción con las comunidades y el gobierno.

Cabe resaltar, que a pesar de que hay diversos trabajos de grado enfocados desde el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona vinculados al estrés laboral, las emociones, el autocuidado y las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC), ninguno aborda directamente sobre casos de grupo de mujeres que colaboran en una OSC y sus prácticas de autocuidado, pero sí se abona a casos de mujeres madres de familia que viven en condiciones de contaminación ambiental y como realizar su autocuidado por salud física, algunos otros Trabajos para Obtención de Grado (TOG), mencionan casos de mujeres que sufren estrés por trabajo, en otro por ser familiares de migrantes y como este somatiza en dolencias físicas, las emociones les generan diversos trastornos. Así lo señala Greenberg (2012), “más allá de limitarse a tener emociones, las personas también viven en un

constante proceso de crear significado a partir de sus emociones” (p.4), por ende centramos la atención en la población más vulnerable y violentada como son las mujeres, pues a pesar de tener una jornada de trabajo igual a la de un hombre, no se viven en igualdad de circunstancias, ya que la mujer continúa con la atención de sus diversos compromisos (hijos, comida, limpieza del hogar, etc.), y en la mayoría de los casos el sexo masculino concluye su jornada laboral y se reúne con algún amigo, llega a su hogar y ve televisión, se duerme, descansa y quizás no apoye con estas actividades a la madre trabajadora. Por lo anteriormente expuesto reafirma la importancia de que las mujeres adquieran herramientas para llevar prácticas de autocuidado y tener una mejor calidad de vida (emocional y físicamente).

2.2 El Enfoque Centrado en la Persona

Carl Rogers fue quien dio origen al Enfoque Centrado en la Persona. Planteando una hipótesis en donde señala, “si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual” (Rogers, 1982, p.40), a su vez, Lafarga da cuenta de su aporte al Desarrollo Humano, en donde refiere que: “El Desarrollo Humano, en consecuencia, está en la integración de las diferencias: todos, aparentemente, buscamos la verdad, pero no todos de la misma manera” (Lafarga, 2005, p.9).

2.2.1 Los procesos grupales desde el enfoque humanista

Como se mencionó en el capítulo anterior, las mujeres que laboran para una Organización de Sociedad Civil (OSC), están siempre tan involucradas en actividades de ayuda a los demás, ya sea brindando atención a comunidades o resolviendo otras ocupaciones y diversos compromisos, revocando su tiempo para atenderse a sí mismas, exponiéndose a llevar consigo una carga emocional que no les corresponde, anulando un desahogo de todos esos quehaceres, y prolongando su autocuidado, a no ser que dialoguen de vez en cuando entre ellas, o cambien de actividades para distraerse. Razón por la cual, se detecta la necesidad de que

puedan tener espacios de ayuda, asistiendo por ejemplo a talleres desde el Enfoque Centrado en la Persona, en donde puede incluirse la estrategia de grupos de encuentro, siendo este un espacio en donde "...es posible explicar a una persona su manera de ser, indicarle los pasos que lo ayudarían a progresar, hacerle conocer un modo de vida más satisfactorio" (Rogers, 1982, p.40).

Como lo señala Rogers, "los individuos poseen en sí mismos vastos recursos para auto-comprenderse y para alterar sus autoconceptos, actitudes básicas y dirigir su comportamiento; estos recursos pueden ser aprovechados si se puede proveer un clima de actitudes psicológicas facilitadoras" (Rogers, 1980, p.115). Las actitudes a las que hace referencia y propician ese clima de seguridad psicológica, promoviendo el desarrollo, son tres:

Autenticidad: En lo posible, en que el terapeuta no cambie al tratar de poner una postura profesional, y que se mantenga siendo él mismo, esto puede aludir a que el cliente logré cambios significativos y tenga un crecimiento positivo. Esto da cuenta a que el terapeuta está abierto a sus propios sentimientos y actitudes, los experimenta en la relación y si lo considera apropiado los comunica (Rogers, 1980). Así mismo, la autenticidad tiene dos posturas, en primera instancia es la congruencia o también conocida como cara interna, es la gradación en donde el terapeuta está receptivo y tiene acceso consciente a su propio torrente de experiencias; y la segunda postura conocida como transparencia o cara externa, es la comunicación expresa del terapeuta de sus percepciones conscientes, sus actitudes y sentimientos. Lo que el terapeuta vive en contacto con su cliente son elementos sustanciales y fundamentales que serán de utilidad para el cliente en la búsqueda interior de sí mismo. La transparencia conlleva responsabilidad, denotando que lo que se le comunique al cliente, será únicamente lo que abone a su proceso de crecimiento, en el momento adecuado y con un procedimiento constructivo (Brazier, 1997).

Aceptación positiva incondicional: Al estar mostrando el terapeuta una actitud de aceptación en torno al cliente de lo que está vivenciando en el momento, esto alude a que pueda ocurrir un cambio (Rogers, 1980). De esta manera, la aceptación es un precepto intencionado para legitimar la vivencia del otro, aceptándolo tal cual, anteponiendo un respeto total por su persona, actitudes y comportamientos. Es trascendental el no juzgar las actitudes o acciones del cliente, indistintamente del asentimiento o desaprobación del terapeuta. La intención es creer en la capacidad del otro para su crecimiento y desarrollo, y de la responsabilidad de sus decisiones y del libre albedrío al tomarlas. Implicando el propósito de saber esperar y ser paciente, sin querer controlar (Barceló, 2012).

Comprensión empática: El terapeuta analiza las representaciones personales y sentimientos que el cliente vivencia y le hace saber esta comprensión. El terapeuta se encuentra tan inmerso en la vida del cliente, que puede llegar a esclarecer situaciones de las que el cliente no se percató. (Rogers, 1980). La receptividad y apertura por parte del terapeuta le ayudan a observar indicios de sentimientos del cliente y lograr ponerse en su lugar. Utiliza como herramienta sus propias vivencias y lo concerniente a su interior, aunque separando de su entorno original para así poder usarlo en el contexto del cliente. Adicionalmente, le transfiere su comprensión lo más genuina y firmemente al cliente. Otra herramienta fundamental para que el cliente logre profundizar en sus experiencias y pueda transmitir dándole un significado a sus ideas internas, es la empatía (Brazier, 1997).

Se han efectuado diversas investigaciones en donde los resultados apoyan la hipótesis del suceso de cambios en el comportamiento y personalidad del cliente, esto se logra al hacer uso de las tres condiciones facilitadoras (Rogers, 1980).

De esta manera, se estableció que el proyecto de intervención será en grupo, y se usará este enfoque, puesto que se destaca la importancia de que las participantes distingan su experiencia, escudriñen en su interior, y se reconozcan a

sí mismas para generar su autocuidado, para ello desde el enfoque centrado en la persona nos apoyamos en un proceso de experiencias, esto:

Ayuda al cliente a explorar su mundo de experiencias, sentimientos y conducta; mientras el cliente da datos acerca de sí mismo, el orientador le ayuda a integrar esos datos en una forma que le facilita al cliente el entenderse a sí mismo y a su conducta (Egan, 1975, p.22)

Es así como el cliente puede discernir su sentir, por lo que se está abonando al logro de un cambio, para generar su autocuidado y por otro lado el facilitador al estar inmerso en la escucha de lo que se le comparte, puede ofrecer ayuda genuina en el descifrado de la información proporcionada, “el cambio sólo puede surgir de la experiencia adquirida en una relación” (Rogers, 1982, p.40).

Utilizando diversas herramientas, (escucha activa, expresión de sentimientos, acompañamiento empático, etc.) y mostrándome a mí mismo, “sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad” (Rogers, 1982, p.41), se puede obtener un cambio en las conductas o comportamientos de las personas y abonar a un crecimiento interno.

Es así que, según el aporte del Desarrollo Humano desde el enfoque centrado en la persona, ofrece un escenario para llevar a la práctica una propuesta de intervención en la que las participantes formen parte de un grupo de encuentro, en donde se hace presente la escucha activa, acompañamiento empático, expresión de emociones, etc., usando técnicas de relajación para canalizar las emociones y el estrés, y así poder enfatizar en la atención y concientización de su autocuidado mediante sus propios recursos, “el núcleo del desarrollo humano está en desbloquear, a través de una relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud positiva y sin condiciones, la capacidad de la persona valiéndose de sus propios recursos” (Lafarga, 2005, p.8). Cabe señalar que es importante lograr que el cliente se sienta libre y seguro al poder compartir, para ello el terapeuta crea un clima de confianza en donde se logre esta condición, como lo señala Okun:

anima al cliente a expresar cualquier emoción que esté experimentando, sin miedo a que le juzguen o le enseñen nada. Se fomenta el desarrollo de la confianza, la autenticidad y la empatía, para generar un clima seguro en el que el cliente se sienta libre de explorar la conciencia que tiene de sí mismo (Okun, 2001, p.148).

2.2.2 Acompañamiento empático

El acompañamiento empático es fundamental para inducir a un clima de confianza y escucha, es un término que algunos autores instan de aludir a la empatía, como menciona Okun (2001), “se fomenta el desarrollo de la confianza, la autenticidad y la empatía, para generar un clima seguro en el que el cliente se sienta libre de explorar la conciencia que tiene de sí mismo” (Okun, 2001, p. 148), al darse esta condición de empatía, el cliente podrá sentirse seguro y en consecuencia podrá fluir el acompañamiento empático.

Lafarga (2013) constata que, si el humanista consigue establecer un entorno adecuado a través de la empatía, congruencia y actitud positiva incondicional, facilitará e impulsará en los individuos la capacidad de desarrollarse como personas sanas, autónomas, responsables y libres. Lo esencial radica en facilitar que la persona entre en contacto con los sentimientos propios, mantenga una apertura a la experiencia y sea capaz de comunicarse con los individuos de su entorno. A su vez, Rogers (1985) destaca que la empatía consiste “en percibir correctamente el marco de referencia interna de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de, como si “(Rogers, 1985, p.35).

Autores como Barceló (2003) hacen hincapié en favorecer espacios y recursos que generen condiciones motivacionales, de interés y participación; escuchar empáticamente, aceptar incondicionalmente al otro y mostrarse auténtico establecerán parte de las condiciones necesarias para facilitar los procesos de crecimiento en estos espacios. Desde luego, este concepto de acompañamiento empático forma parte de un principio de refuerzo positivo, “las personas que son

conscientes del principio de refuerzo positivo pueden utilizarlo para efectuar cambios deseables en su comportamiento” (Martin y Pear, 2005, p. 41). Es así, que, al darse el refuerzo positivo, se crea un clima de confianza aunado del acompañamiento empático y por tanto se obtienen cambios considerables en el comportamiento.

En consecuencia, el acompañamiento empático desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), vincula el concepto, al proceso en el cual el facilitador, en condiciones favorables, coexiste, interactúa y participa en el mundo subjetivo de la persona, con la finalidad de que este consiga la autoexploración y se conduzca hacia el crecimiento y bienestar, así lo explica Lafarga (2013) atribuyendo al desarrollo humano el entendimiento como disciplina que comprende un conjunto de valores promotores de la psicología humanista; en tanto el ECP es la columna vertebral, una propuesta teórico-práctica de Rogers. “La premisa del Enfoque Centrado en la Persona es que toda percepción es válida, aunque no universalmente verdadera; el facilitador acompaña a través del respeto, reconocimiento, incondicionalidad de los sentimientos y percepciones de las personas” (Lafarga, 2013, p.117).

Por su parte Rogers (1961), fundamenta que el acompañamiento empático puede comprenderse como un tipo de relación auténtica que el facilitador establece y en consecuencia el cliente vislumbra su capacidad de desarrollo. De igual modo, aporta el supuesto del establecimiento de un tipo de relación en donde se manifiestan la calidez, autenticidad, valoración y aceptación de la persona, y como las conduce a vivenciar y comprender aspectos personales que antes fueron reprimidos, conformar la integridad de su persona, conducirse con mayor eficacia, ser más creativo y expresivo, tener mejor aceptación de los demás y de sí mismo, afrontamiento a las adversidades de la vida, entre otros. Dicho de otra manera, dentro de este tipo de relación el facilitador trata de hacer germinar los recursos implícitos del individuo, potenciando su capacidad de experimentar actitudes que favorezcan el desarrollo.

Dentro de este contexto, Tudor (2011) enuncia las seis condiciones siguientes para el desarrollo del proceso terapéutico:

1. Que dos personas estén en contacto [], 2. Que la primera esté en un estado de vulnerabilidad [], 3. Que la segunda esté en un estado de congruencia en la relación [], 4. Que la segunda experimente consideración positiva incondicional respecto a la primera [], 5. Que la segunda experimente comprensión empática al marco de referencia interna de la primera [], 6. Que la primera perciba la presencia de la cuarta y quinta condición. (Tudor, 2011, p. 167).

Es así como menciona Ventura (2008) que la condición de poder acompañar refleja y ofrece ayuda significativa al que la recibe, dando pertinencia y sentido a su vida, logrando trascender. Por otro lado, Rogers formula cuestionamientos con enfoque del desarrollo humano, para ayudar al entrevistador a comprender a su cliente, es así como se pregunta, “¿Cómo puedo tratar, curar o cambiar a esta persona?, ahora mi pregunta sería: ¿Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio desarrollo?” (Rogers, 1982, p.40).

Usando espacios de acompañamiento empático en la intervención, las mujeres de la OSC pueden lograr atenderse y comprenderse mejor así mismas.

2.2.3 Escucha activa

La escucha activa, forma parte esencial del proceso de comunicación interpersonal, la cual es una habilidad que no todas las personas poseen, y que se puede ir adquiriendo de a poco, si se es consciente de ello, se puede lograr que la otra persona pueda comunicar lo que necesita compartir y por otro lado, ayudara a que él que escucha sea más receptivo, lógico y proporcione una atención empática, tal y como menciona Okun (2001), “utilizando el modelo de comunicación de la escucha activa, puede empezar a ayudar a su cliente a estudiar las características, implicaciones y ramificaciones de sus problemas” (Okun, 2001, p.148).

La intención de la habilidad de la escucha activa es aludir a una interpretación completa de la comunicación, usando todos los sentidos para estar atentos ante esta interpretación, ya sea a través de palabras, movimientos corporales o faciales, gestos, respiraciones, etc., esto abonando a que el entrevistador pueda ofrecer una respuesta o asentimiento de comprensión al cliente, de acuerdo con Okun (2001) en la escucha de una persona, es relevante la atención que aporte el entrevistador a los mensajes verbales y no verbales emitidos por el cliente y al contenido cognitivo y afectivo.

La labor principal de las personas que laboran en una Organización de Sociedad Civil (OSC), es saber escuchar a las personas que apoyan en las comunidades, para poder atender las necesidades que les sustentan, a su vez, las colaboradoras, requieren ser escuchadas por alguien más, pero es indispensable que logren sentir confianza y seguridad, por ello, principalmente es observada y atendida la comunicación no verbal, que es la que da la pauta para el seguimiento o construcción de la relación, “el motivo de que sea tan importante entender la comunicación no verbal es que ésta constituye el fundamento sobre el que se construyen las relaciones personales” (Okun, 2001, p.83).

La expresión de una persona radica en comunicar lo que piensa y siente, esto es, mediante palabras o con movimientos corporales o faciales, y la tarea del que escucha, es el disponer de atención para obtener comprensión de lo que está queriendo transmitir el que se expresa y saber cómo se encuentra. Alude Okun (2001) en que más del 65% de la información transmitida se da a través de la comunicación no verbal; cuando una persona está enfadada, no es necesario que lo manifieste con palabras, al observarla detalladamente podrá transmitirlo con la comunicación no verbal, mediante una postura, velocidad en la respiración, movimientos corporales y gesticulares, etc., a pesar de que esta comunicación resulta importante, no podemos dejar de lado la comunicación verbal.

Como lo indica Coronado (1992) la comunicación no verbal da soporte a la comunicación verbal, esto al combinar y expresar una palabra en conjunto de algún movimiento corporal, gesto y demás, por este argumento se destaca la importancia de la atención a ambos tipos de comunicación verbal, “en cambio, con puros gestos no podemos hacer razonamientos complicados, ni elaboraciones lógicas e intelectuales completas” (Coronado, 1992, p.115).

Para Verderber, Verderber y Sellnow (2016) la escucha activa está compuesta por cinco pasos: poner atención, entender, recordar, evaluar y responder al mensaje recibido. No es cuestión solo de captar con el oído las palabras que emite el interlocutor, implica también la atención a la comunicación verbal y no verbal, escuchar activamente consta de la habilidad que posea el entrevistador para preguntar y discernir lo que el cliente expresa, es así, que se da por comprendido y entendido lo que se emite.

La escucha activa promueve el contacto entre dos personas, que es una de las condiciones para la relación facilitadora que aporta Rogers (1985), siendo necesario que dos personas o más estén en contacto y en comunicación. Por su parte, Barceló (2003) señala que Rogers daba esencial relevancia al contacto entre dos personas, siendo esta como una condición primaria para la relación, “el contacto puede posibilitar el inicio del proceso comunicativo que permitirá hacernos más vulnerables el uno al otro” (Barceló, 2003, p.206), dando pertinencia a que ambas personas confíen el uno con el otro, obteniendo una libertad de comunicación, sin temor a los prejuicios.

Escuchar activamente origina la condición de contacto entre ambas personas, tal y como lo señala Barceló (2003), escuchar insta de disposición e interés auténtico para la comprensión de la persona que se expresa, no basta con hacerse presente y aparentar tener escucha y querer ofrecer una palabra como opinión, es una “escucha interesada en la expresión del otro que está atenta al significado que transmite la persona más allá de las palabras y genera comprensión y aceptación

incondicional (...) es más bien una escucha vivencial, silenciosa pero auténticamente presente” (Barceló, 2003, p.210), este tipo de escucha crea un vínculo entre ambas personas, manifestándose el respeto y la facilitación de la comunicación.

Por su parte Codina (2004), menciona, “la habilidad de saber escuchar es más difícil de encontrar y desarrollar que la de ser buen comunicador, pero proporciona más autoridad e influencia que esta última, (...). Si usted, es buen comunicador, pero no sabe escuchar, corre el riesgo de comunicar en forma elocuente cosas que no le interesan a la gente” (Codina, 2004, p.1), no basta solo con saber comunicar o escuchar, esta escucha va ligada a una comprensión empática, abonando el entendimiento y atención de sentimientos y necesidades que está expresando la otra persona.

2.2.4 Tendencia actualizante

Conocer no es lo mismo que conocimiento, y, por lo tanto, ¿qué es la tendencia actualizante?, todo el tiempo estamos de manera transitoria, por lo que la tendencia actualizante promueve el buen vivir, parte del Desarrollo Humano, consiste en saber relacionarte con los demás, independientemente de los fenómenos. Según Rogers (1982) todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo y mejorarlo. Engloba no solo la tendencia a satisfacer necesidades básicas como respirar y comer, sino también a la realización de actividades más generalizadas. El organismo humano, como lo explica Rogers (1985), está constituido por un sistema impulsor, llamado “tendencia actualizante” y por un sistema regulador y de control que se llama “proceso de evaluación organísmico”. Es así como Rogers (1985), infiere en que cualquier persona posee la aptitud para comprenderse, ampliar su conciencia y obtener una solución a sus problemas, solamente es necesario acompañarlo para el logro de su actualización.

De esta manera, cabe señalar que el individuo es capaz de manifestar su desarrollo intelectual, y el facilitador es un mediador que funge como guía para el logro de los objetivos buscados por el cliente, propiciando elementos importantes como la comprensión empática, la congruencia y la aceptación.

Para otros autores como Von Glahn (2017), la tendencia actualizante es la base de la terapia centrada en la persona. Dando uso el terapeuta a la congruencia, consideración positiva incondicional y empatía, figurando el camino del cliente a esta preferencia innata por el incremento de su potencial.

Dentro de una Organización de Sociedad Civil (OSC), parte de su labor es permear a los individuos pertenecientes a comunidades marginadas, al logro de su tendencia actualizante, es así, que las colaboradoras de estas organizaciones también requieren de una guía o facilitadora para potencializar su intelecto y alcanzar su tendencia actualizante. Menciona Von Glahn (2017) “la condición facilitadora para la catarsis terapéutica es la activación no forzada de experiencia emocional del cliente; es decir, surge coincidente con clientes que reciben suficiente apoyo para su vivir” (Von Glahn, 2017, p.2).

En su expresión más simple se refiere a la capacidad del individuo, como lo explican Rogers y Kignet (1962) donde mencionan que el ser humano tiene la suficiencia de comprenderse a sí mismo y por tanto, para resolver sus problemas obteniendo una satisfacción y eficacia necesaria para un funcionamiento adecuado. De acuerdo con la teoría de Rogers (1982), esta capacidad y esta tendencia la posee todo ser humano, a no ser que tenga conflictos estructurales que no le permitan llevar una vida normal.

2.2.5 Autocuidado

Se han realizado diversas investigaciones sobre el autocuidado, entre ellas resalta la de Orem quien plantea que las actividades de autocuidado se aprenden a medida

que el individuo madura y son afectados por las creencias, cultura, hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad, entre otras palabras:

El concepto básico desarrollado por Orem del autocuidado se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El autocuidado por tanto, es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades que las personas maduras, o que están madurando, inician y llevan a cabo en determinados períodos de tiempo, por su propia parte y con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano, continuar además, con el desarrollo personal y el bienestar mediante la satisfacción de requisitos para las regulaciones funcional y del desarrollo (Prado, González, Gómez & Romero, 2014, p.838).

Orem propone establecer una relación de ayuda, a fin de impulsar un proceso de maduración que permita a cada persona conocer su experiencia con el entorno y satisfacer sus propias necesidades mediante acciones deliberadas, intencionadas para regular su funcionamiento de forma continua, en beneficio de la salud y bienestar de vida, así mismo, es importante señalar que para que ocurra el autocuidado, debe de existir un desarrollo personal y una constante estabilidad en las condiciones de autoconcepto, autocontrol, autoestima, autoaceptación y resiliencia (García 2004).

Es por ello, que una vez detectado que la mujer requiere de cuidarse a sí misma, antes de cuidar a alguien más, reconozca en sí esa necesidad y lleve a cabo estrategias y herramientas que le sirvan, mencionando los aportes de los autores Antoni y Zentner (2014) mencionan que esta condición se va adquiriendo trascendentalmente y cada una de las etapas se logra con la interacción y la adecuación de los impulsos.

Desde luego podrán aplicarse varias herramientas y técnicas para que las mujeres realicen sus propios cuidados, desde reconocer necesidades físicas y

psicológicas que les ayuden a detectar su cansancio y como podrán recuperarse, es decir, “necesitas aprender a traer a tu mente al presente, darte un tiempo y permitir que la emoción disminuya, para enfocarte solo en los hechos y así poder ver la realidad” (Gudiño, 2011, p.21), es así, que la cotidianidad y constancia ante determinada postura se vuelven hábitos que serán importantes reconocer, agrega el autor, la importancia de estar atentos a las resistencias del cuerpo y la mente para cambiar de hábitos.

Además de ser consciente de buscar cuidados en ti, es relevante mencionar que el generar un cambio en uno mismo, requiere de un arduo trabajo interior, modificando creencias y reprogramando al subconsciente, siendo consciente de lo que se vive y como evitarlo, cambiarlo o mejorarlo, así lo señala Gudiño (2011), es decir, llevar a cabo tu autocuidado, requiere que hagas un trabajo de reflexión interior, misma que te ayude a saber cómo cuidar de ti y de los demás sin resultar ignorada por ti misma, por otro lado, se ejerce la libertad de lo que decida hacer cada mujer que apoya en el cuidado de alguien más, menciona Angarita (2007), que el entorno es parte del componente externo que interviene para que la persona decida o no llevar a cabo su autocuidado.

En este sentido, vale la pena tomar en cuenta lo que Tobón postula como ejes básicos del autocuidado (Tobón, s/f):

1. El autocuidado es un acto de vida que permite a las personas convertirse en sujetos de sus propias acciones. Por lo tanto, es un proceso voluntario de la persona para consigo misma (...),
2. El autocuidado implica una responsabilidad individual y una filosofía de vida ligada a las experiencias en la vida cotidiana (...),
3. El autocuidado se apoya en un sistema formal, como es el de la salud, e informal, con el apoyo social (...),
4. El autocuidado tiene un carácter social, puesto que implica cierto grado de conocimiento y elaboración de un saber y da lugar a interrelaciones.

Estos ejes, pueden ser tomados para el desarrollo fundamental de las mujeres, en donde se señala que para que se realice el autocuidado, es necesario que sea

consciente de tener la libertad de ejercerlo y además replicarlo, con ello, las mujeres pueden auto sustentarse, “al explorarse y desarrollarse, el individuo puede lograr la armonía con su cuerpo-mente y, de esa manera, alcanzar un estado de felicidad y dicha” (Dychtwald, 1980, p.37).

Por su parte, García (2004) explica que las y los activistas y profesionales que trabajan con personas en temas relacionados con la salud y su situación personal instan con frecuencia a las personas a cuidar de sí mismas (poniendo el énfasis en diferentes aspectos: salud mental, salud integral, salud sexual y reproductiva, social) y muy pocas veces son capaces de seguir la línea de lo que promueven.

2.2.6 Estrés Laboral (Síndrome de Burnout)

El estrés laboral, es un concepto que puede ser manejado desde diversos ángulos, según las experiencias de cada individuo, sin embargo, es una realidad que este término se da en diversas empresas u organizaciones, facultándolo como algo normal, por ello Vera (2013) menciona según encuestas internacionales, que el 75% de la población mexicana padece síndrome de burnout o fatiga por estrés laboral y que la tensión aumenta cuando los trabajadores tratan de ocultar los conflictos o insatisfacciones con tal de funcionar para un sistema de empresa.

Existen diferentes niveles de análisis del estrés: fisiológico, sociológico y antropológico y psicológico. A nivel de la fisiología, el estrés se estudia desde la comprensión del cerebro y los neurotransmisores hormonales. En lo referente a lo sociológico y antropológico, se incluye la comprensión de la sociedad y a nivel psicológico, se busca la comprensión de la mente y de la conducta individual (Lazarus, 2000).

Así pues, el estrés laboral es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta un trabajador o cualquier persona que desempeñe actividades para una organización, por un lado, y sus conocimientos y capacidades, por el otro.

Explica la Organización Mundial de la Salud (OMS) en un reporte, que “una mala organización del trabajo, es decir, el modo en que se definen los puestos y los sistemas de trabajo, y la manera en que se gestionan, pueden provocar estrés laboral” (OMS 2017).

El estrés, depresión y ansiedad que genera el trabajo, de la mano con los accidentes laborales generan pérdidas anuales equivalentes al 4% del Producto Interno Bruto (PIB) global, de acuerdo con estimaciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT). Nuestro país (México) tiene el primer lugar en estrés laboral, por encima de países como China (73%) y Estados Unidos (59%), las dos economías más grandes del planeta, de acuerdo con cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS 2018).

En contraste, el burnout ha sido objeto de estudio y reconocido por sus efectos negativos en la salud de los trabajadores y en la productividad de las empresas. Los síntomas del burnout son bastante parecidos a los de la depresión clínica: una sensación recurrente de desmotivación, agotamiento mental acompañado de una menor tolerancia al estrés, insomnio, falta de energía y menor rendimiento. Físicamente, el síndrome de burnout se manifiesta como dolor muscular y afectaciones psicológicas que se traducen en malestares corporales. Es un problema que afecta a muchas personas y representa altos costos de tipo personal, social y económico (Ortega y López, 2004).

Este síndrome es consecuencia del “...estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional” (Martínez, 2010, p.44), se presenta especialmente en personas que prestan servicios, especialmente aquellas que realizan actividades ya sea con enfermos o con una necesidad de dependencia muy alta, como es el caso de las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC). De acuerdo con Martínez (2010), no obstante que este cansancio pueda aparecer en otras profesiones, el acontecimiento es menos probable en trabajadores que realizan labores manuales. Sin embargo, puede llegar a existir tensión y de aquí generar estrés, de hecho,

algunos autores como Lazarus explican que tensión es el cambio en el organismo producto del estrés. Si bien el síndrome se genera en el ámbito laboral, no todas las personas lo desarrollan y quienes lo hacen no lo experimentan de la misma forma o en el mismo momento. Las personas somos producto de todas nuestras interacciones.

Por tanto, el estrés, aunado al síndrome de burnout, puede ser fatal y hasta peligroso si este no es identificado y atendido adecuadamente para quien ya lo padece, ya que trae consigo diversos malestares y desequilibrios emocionales, como lo señala Lazarus (2000):

El estrés se ha convertido en un símbolo taquigráfico para explicar la mayor parte de los males del mundo contemporáneo, invocado para explicar condiciones tan diversas como morderse las uñas, fumar, cometer homicidio, cometer suicidio, el cáncer y los ataques cardíacos (Lazarus, 2000, p.42)

Por su parte, Rivera (2016) resalta que asociado al tema estrés, se encuentra el de las emociones, de las cuales se menciona que en el ambiente laboral, su expresión suele controlarse en gran medida, especialmente cuando se trata de emociones que se consideran poco apropiadas en dicho ambiente, sin embargo, añade Lazarus (2000), “Debería ser obvio que ciertas emociones, por ejemplo, la ira, la envidia, los celos, el temor, la culpa, la vergüenza y la tristeza, podrían ser denominadas emociones estresantes, porque normalmente se originan a partir de condiciones estresantes” (Lazarus, 2000, p.48)

2.2.7 Emociones

Como se enuncia en apartados anteriores, en medida en que el individuo pueda adentrarse en sus experiencias, logrará tocar sus sentimientos y con esto, exponer sus emociones, para Enriquez (2008), es importante la comprensión de emociones como procesos socialmente contruidos, esto derivado de una experiencia emocional, el lograr escudriñarla ayuda a que pueda ser visualizada y percibida la emoción, para poder manifestarla y comprenderla. Así mismo Enriquez (2008)

define:

Las emociones son indicadores de sentido y orientación en el mundo; son generadoras de vínculos y puentes entre el ser íntimo y el social. La comprensión del sujeto social requiere del análisis de la vida cotidiana, de las formas y expresiones concretas del afecto, de los modos de callar, así como de las tácticas y estrategias para lidiar y afrontar lo que se experimenta en el plano emocional. (Enriquez, 2008, p.8)

Las emociones implican puentes de comprensión, el saber exponerlas, no callarlas, y poder vivirlas, cabe señalar que existen diversas investigaciones, para Antoni y Zentner “una emoción es información. Información íntima, podríamos decir, un aviso respecto a qué me está pasando en este momento; un toque de atención que sitúa a cada uno en el presente” (Antoni y Zentner, 2014, p.19), las emociones pueden generar diversos malestares, entre ellos el cansancio, esto situándolas en las cuatro emociones básicas son: miedo, rabia, alegría y tristeza, así lo señalan Antoni y Zentner.

Lograr identificar cada emoción que sobresale en cada uno de nosotros, nos permite clarificar nuestras necesidades e interpretar la de los demás. El saber ponerle nombre a la emoción que logré identificar en mí, me ayudara a tener empatía conmigo y con los demás, y con ello reconocer cuando estoy disfrutando, cuando estoy enojado, molesto, decepcionado o triste. El acompañamiento a personas en su búsqueda de salud emocional, puede llevarme a indagar en mí, nuevas emociones y también a crear un desequilibrio en mi persona, si antes no tengo identificadas o atendidas las propias, inclusive, el que acompaña puede quedar anclado o inmerso en emociones que no le corresponden, al no saber cómo canalizarlas y esto somatizar en malestares físicos y psicológicos que el cuerpo ira manifestando, tal y como lo menciona Dychtwald (1980) “me cuesta mucho admitir la idea de que las emociones estén almacenadas en el cuerpo, más aún creer que exista un orden general mediante el cual se almacenen por sí solas” (Dychtwald, 1980, p.27).

La emoción es, un sentido, pues sentimos de la misma forma en que oímos, vemos o tocamos, es así, que “hay tres componentes en una emoción: neurofisiológico, conductual y cognitiva” (Bisquerra, 2003, p.13), estos tres componentes se desarrollan de la siguiente manera:

La neurofisiológica es perceptible en repercusiones como sudoración, ruborización, sequedad en la boca, respiración, palpitación, etc., mismas que el cuerpo manifiesta y que la persona no puede controlar. No obstante, pueden prevenirse con técnicas adecuadas como la relajación (Bisquerra, 2003), desafortunadamente como consecuencia de emociones intensas y frecuentes, pueden llegar a generarse problemas de salud.

Por otro lado el componente de una emoción conductual, da pie a delimitar que tipo de emoción está vivenciando el individuo, ya que se refleja en el lenguaje no verbal, tono de voz y volumen, movimientos corporales, etc., en ocasiones, se intentará disimular, pero siempre habrá expresiones faciales que denotarán el estado de ánimo o emoción que experimenta el individuo (Bisquerra, 2003), el control de estas emociones, puede llevarse a cabo mediante la maduración y seguridad, mismas que se pueden ir adquiriendo con técnicas precisas, logrando tener efectos positivos en las relaciones inter-personales.

De esta forma, el componente de una emoción cognitiva, también conocida como vivencia subjetiva, es lo que comúnmente se le nombra sentimiento. Pues podemos exponerlo al decir que sentimos angustia, coraje, tristeza, miedo y algunas otras emociones, este componente tiene la función de darle un nombre a cierto estado emocional, sin embargo, también puede provocar confusión en la conciencia y con ello llevarnos a una insuficiencia de sentido y provocar lo que en ocasiones nos decimos “no sé qué me pasa” (Bisquerra, 2003), esto puede traer efectos negativos, y la forma de poder contrarrestarlo es el poder utilizar adecuadamente una técnica de educación emocional, misma que ayude a tener identificado el nombre de las emociones y poder expresarlas y vivenciarlas.

Como se ha observado en otro capítulo, las mujeres que pertenecen a una

Organización de Sociedad Civil (OSC), son capaces de presenciar diversas emociones por parte de las personas a las que atienden y también están vulnerables a no saber identificar en determinados momentos lo que les pasa, y simplemente platicar, si por el contrario obtienen técnicas adecuadas para identificar y canalizar las emociones, esto les ayudara a tener una vida más saludable y a poder conciliar el sueño de manera paulatina y tranquila.

2.2.8 Mujeres Cuidadoras

La mujer siempre ha estado presente de manera significativa en el cuidado de la vida vulnerable, la familia constituye la primera institución que genera cuidados en situaciones de dependencia, donde es la mujer la que proporciona cuidados en forma invisible y continua. Es así como Reyes, Jara y Merino (2007) definen:

El cuidar es un acto inherente a la vida, es el resultado de una construcción propia de cada situación de promover, proteger y preservar la humanidad; en este contexto, la salud es asumida por la mujer en un medio de marginalidad de vínculos familiares, culturales y sociales de la forma como se concibe el cuidado. (Reyes, Jara y Merino, 2007, p.13)

Lo cierto es que son determinados miembros de la familia, es decir, las mujeres las principales proveedoras de cuidados.

Es relevante mencionar que el número de horas dedicado al cuidado de alguien más tendrá consecuencias en la salud de las mujeres y en el tipo de actividades a las que estas tienen que renunciar por tener que cuidar. Siendo así que Lagarde añade “no obstante, lo cierto es que para muchas mujeres esta subjetividad vinculada al -ser para otros- se desarrolla en medio de fuertes contradicciones, frustraciones y malestar” (Lagarde, 2000). En algunos casos, el sentimiento de obligación se traduce, en ocasiones, en una dedicación prácticamente absoluta a la atención de las necesidades materiales y emocionales de las personas dependientes. Esa responsabilidad absoluta provoca en las cuidadoras fuertes contradicciones en su vida.

En otros casos hay mujeres empleadas en trabajos de escaso estatus y también en grandes puestos que en su tiempo libre dedican a cuidar de otra persona necesitada de atenciones, ya sea, su esposo, hijos, padres, familiares, comunidades, etc. Tal y como lo presenta en un artículo Lagarde (2003), señala:

Es extraordinario observar cómo la mayoría de las mujeres, aún las escolarizadas y modernas, las políticas y participativas, las mujeres que generan ingresos o tienen poderes sociales diversos, aceptan como un destino, con sus modalidades, la *superwomen*-empresarial, indígena, migrante, trabajadora, obrera. (Lagarde, 2003, p.3)

De esta manera la mujer sigue postergando sus sueños y actividades por sentir culpa, obligación o responsabilidad de cuidar de alguien más, esta condición afecta sus emociones y no les permite desarrollarse como quisieran en cada ámbito, ya que siempre se sentirán incompletas y que no cubren bien los espacios que atienden.

2.3 Problemática abordada en la intervención

Entre la década de los 80 y 90, se da mayor auge a la intervención de Organizaciones de Sociedad Civil (OSC) a comunidades marginadas, apoyando a las personas en situación de extrema pobreza, recientemente en una investigación que presenta Peralta (2016), redacta:

En agosto de 2003 se reunieron representantes de diferentes organizaciones civiles y universidades de la zona metropolitana de Guadalajara para iniciar un mecanismo permanente de análisis de coyuntura, que se llamó Espacio Civil de Investigación y Análisis Social (ECIAS). El objetivo de este espacio era la generación de información y análisis sobre la coyuntura en Jalisco, que orientaran la labor, presencia y opinión pública de las organizaciones civiles (Peralta, 2016, p.23).

En el ECIAS se generaron análisis de coyuntura sobre diferentes problemáticas sociales, una investigación sobre las experiencias de articulación e incidencia de las redes en Jalisco. Aunado a ello las Organizaciones de Sociedad Civil vuelcan su atención al apoyo, atención y escucha de personas con diversas emociones, derivado de ello, se genera estrés laboral en las personas que laboran en dichas organizaciones, por lo que es importante que identifiquen su autoconocimiento para generar su autocuidado, tal y como lo señala Bisquerra (2003):

Conócete a ti mismo, ha sido uno de los objetivos del ser humano y debe estar presente en la educación. Dentro de este autoconocimiento, uno de los aspectos más importantes es la dimensión emocional. Conocer las propias emociones, la relación que estas tienen con nuestros pensamientos y comportamientos, debería ser uno de los objetivos de la educación (Bisquerra, 2003, p.26).

Es por ello que las emociones son parte de la identificación de estrés, ya que se puede experimentar diversidad de emociones negativas, provenientes principalmente del estrés laboral, siendo un tema que siempre nos acompaña y que atañe a todo tipo de personas y clase social, pero al que le prestamos poca atención, porque lo consideramos como parte de nuestra cotidianidad. Así lo ejemplifica Cerda (2018) imaginemos un día normal de trabajo. Antes de pararnos ya estamos tensos porque no hemos dormido bien; después de pocas horas de sueño, nos levantamos muy de prisa, tras unos minutos de sonar el despertador; nos sentimos adoloridos; vamos sudando rumbo a nuestro trabajo; hay mucho tráfico, mucha gente, demasiado ruido; llegamos corriendo a checar la entrada, tarde, se nos pasaron nuestros minutos de tolerancia, y las presiones, tensiones y preocupaciones se siguen acumulando durante el transcurso del día. Eso nos afectan de manera física y psicológica en nuestra salud, por lo que contraemos varias enfermedades. También tiene un impacto en nuestra economía personal, familiar y laboral.

El pasado 27 de mayo de 2018, el periódico Excélsior publicó una nota donde se menciona que: la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló que el 75 por

ciento de los mexicanos padecen estrés, lo que trae como resultado: una disminución del rendimiento laboral produce ausentismo, ocasiona depresión y ansiedad, y está estrechamente ligado a los accidentes en los centros de trabajo. Esto afecta la economía de los trabajadores y las empresas o instituciones para las que labora y los sistemas de salud; además de que refleja pérdidas anuales por el cuatro por ciento del Producto Interno Bruto (PIB).

El estrés laboral es uno de los fenómenos que cada vez está teniendo más importancia en el trabajo y que puede crear problemas de salud y de bienestar importantes en las personas. Justo aquí cabe resaltar la importancia de poder sensibilizar a las personas que les aqueja esta problemática a que desarrollen prácticas de autocuidado, tal y como lo señala el autor Orem (1993):

El autocuidado es un sistema de acción que las personas deben realizar por sí solas para mantener la función reguladora de la salud, desarrollo y bienestar; se aprende principalmente en el seno de la familia, la escuela y la sociedad mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales a lo largo de toda la vida. (Orem, 1993, p.28)

Es así que con el aporte de otra investigación del autocuidado por García (2014), delimita que es responsabilidad de la persona el poder ponerlo en práctica y adquirir herramientas para desarrollarlo, y desde luego generar consciencia para identificar cuando los límites con los que cuenta cada individuo han sido rebasados, ya que pudiera considerarse un cautiverio o prisión como lo manifiesta Lagarde (1993) en su tesis doctoral, “todo cautiverio implica una prisión: un conjunto de límites materiales y subjetivos, de tabúes, prohibiciones, y obligaciones impuestas en la subordinación” (Lagarde, 1993, p.641).

Cuando la persona se encuentra viviendo situaciones de estrés laboral y a su vez, no identifica que efectivamente lo está experimentando, es por la posibilidad de no tener identificadas las emociones que le sobresalen, y por reprimir sentimientos e impulsos, con tal de mantener su fortaleza para sobrellevar cada día,

es así que “un área de conflicto produce un bloqueo de la libre expresión de los impulsos y sentimientos” (Lowen, 1979, p.135).

Como se señaló de acuerdo a cada trabajo antes citado, las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC), ahora forman parte importante del Desarrollo Humano y del país, brindando atención y apoyo a la población con mayor índice de marginación, mismas que no eran totalmente atendidas por el gobierno, ahora anteceden las OSC, sin embargo les atañe a cada una de las personas que laboran para una OSC las problemáticas abordadas, ya que en ocasiones están tan inmersas e involucradas que se ven invalidadas para atenderse adecuadamente, esto desencadena un estrés laboral, aunado al síndrome de *burnout*, reflejando síntomas de agobio, cansancio extremo, insomnio, desvalorización, etc., incurrido por el desgaste emocional y sin ser atendido adecuadamente, derivado de ello, se propone en esta investigación, realizar una intervención con un grupo de mujeres que forman parte de una organización, en donde se les comparta como pueden realizar prácticas de autocuidado, que herramientas utilizar y que técnicas son convenientes para el desarrollo de la misma, involucrando desde el enfoque centrado en la persona, la escucha activa, acompañamiento empático, entre otras.

Algunos trabajos consultados señalan las prácticas de autocuidado como tal para una vida más saludable, entre ellos se encuentra el manual de promoción del autocuidado desde el cuerpo, la importancia del cuerpo en el autocuidado en equipos de profesionales (García, 2004). En el se señalan diversas sesiones y técnicas para el desarrollo de herramientas de autocuidado, por otro lado, de la misma forma señala el manual de autocuidado consultado, de un diplomado de primeros auxilios (Zamudio, 2017), en donde se muestran técnicas y conceptos del autocuidado, así como del estrés laboral y el síndrome de burnout, por último, se consulta otro manual de autocuidado para defensores y defensoras de derechos humanos de migrantes (Zamudio, 2014), en donde señala como herramientas principales, los ejercicios físicos, meditaciones, compartiendo historias, etc., todo esto fomenta el autocuidado y hace consciente al participante.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

En este apartado se da a conocer la descripción de la metodología para el procesamiento de datos generados durante las sesiones que conformaron el taller. La cual, corresponde a la investigación cualitativa en la recolección de datos y para la interpretación el método fenomenológico que se lleva a cabo en cada sesión mediante sus vivencias.

3.1 La investigación cualitativa

Es importante comprender y llevar a cabo el proceso por el cual se da el acercamiento a la problematización, mediante la metodología a investigar que es la cualitativa, como dan razón los autores Almudena y Blasco (2012):

La investigación cualitativa es aquella que, basada en palabras, y haciendo uso de taxonomías o clasificaciones, alcanza una dimensión social de la investigación, utilizando como pieza angular el lenguaje. Responde a cuestiones relacionadas con el objeto de estudio que buscan los motivos o causas responsables de los mismos. Para ello aplica diferentes técnicas de diálogo y análisis de discurso, expresando los resultados con palabras, en lugar de con datos numéricos como hace la investigación cuantitativa. (Almudena y Blasco, 2012, p.13)

Algunas características de la investigación cualitativa según señala Martínez (2011) son las siguientes:

1. No parte de hipótesis, busca generar su propia teoría a raíz de los resultados (...),
2. Posee una metodología holística, en la que ve a las personas como una totalidad, evitando generar escenarios o grupos que se delimiten como variables (...),
3. Perspectiva *histórica y dinámica*. Quien investiga a las personas o grupos, buscara reconstruir y discernir su pasado (...),
4. Podrá ser estudiada y comprendida de manera natural en su hábitat natural, propiciando a una interacción de la vida cotidiana (...),
5. Producirá datos descriptivos, utilizando las palabras que transmiten las personas y con lo que transmiten sus conductas (...),
6. Se podrá emplear la entrevista no estructurada, entrevista biográfica,

historias de vida, entrevistas grupales, encuestas cualitativas, mediante esquemas o categorización abierta (...), 7. La relación que el investigador podrá establecer con las personas, será cercana, empática y su interacción será de dialogo y comunicación, permitiendo la relación sujeto que investiga a sujeto, evitando el sujeto-objeto (...), 8. Con este enfoque, son estudiados todos los escenarios y personas (...), 9. Su finalidad es la comprensión de experiencias individuales, por ello, es fundamental la aceptación y singularidad de cada individuo, evitando los prejuicios (...), 10. La investigación cualitativa se lleva a cabo con individuos, grupos, comunidades u organizaciones. Cuidando el trabajar con grupos muy grandes para el cuidado de cada individuo en su pluralidad (...), 11. La metodología puede ser flexible, ya que de acuerdo a la recolección de datos, ira delimitando su desarrollo de acuerdo a las condiciones naturales (...), 12. Tiene un enfoque humanista, pues tiene apertura con el otro y lo social, buscando encontrarse en él (...), 13. El investigador interactúa con los individuos en su contexto social, buscando la comprensión e interpretación que tienen de sí mismo y su realidad, explorando su situación social, para poder comprenderlos y realizar una construcción teórica.

Se señalan determinadas condiciones que debe poseer el investigador, siendo estas: habilidades sociales, personal y profesional con relación cercana, empática, dialógica y comunicativa, para ser capaz de captar la realidad de las personas y poder interpretar, vivenciar y potenciar los cambios, además de ser capaz de adaptarse al lugar y a las personas de objeto de estudio, para conocer cada aspecto, entorno y circunstancia de vida de la persona a quien se estudia.

Algunas técnicas que se utilizan en la investigación cualitativa para la recolección de datos son: la observación, entrevista estructurada o no estructurada, investigación no intrusiva, historias de vida, observación etnográfica, testimonio focalizado, etc.

3.2 El método fenomenológico

Las corrientes epistemológicas influyentes en la investigación cualitativa son la

Hermenéutica y la Fenomenología, este enfoque se deriva directamente de la fenomenología, que como aportan los autores Almudena y Blasco (2012):

La *fenomenología* se preocupa por la comprensión de los actores sociales y por ello de la realidad subjetiva, comprende los fenómenos a partir del sentido que adquieren las cosas para los actores sociales en el marco de su proyecto del mundo (Almudena y Blasco, 2012, p.10)

Esta aportación es propuesta por Edmund Husserl (1992) que prácticamente es considerado el Padre de la fenomenología, es así, que Husserl consideraba que sólo mediante un proceso lógico se podía llegar a la verdad, siendo así que la fenomenología como tal es un método descriptivo de las vivencias de la conciencia pura. La idea de la epojé propone no afirmar ni negar nada, abstención total de cualquier toma de posiciones, de cualquier juicio de la realidad de las cosas del mundo exterior. De esta manera Husserl afirmaba que no podía existir el error al poner esto en práctica.

El método de la fenomenología fue retomado posteriormente por Maurice Merleau-Ponty. Posterior a esas atribuciones, Moreira (2001) propone algunas técnicas para la intervención fenomenológica:

Intuición eidética: El terapeuta alude al cliente su comprensión de su experiencia, más allá de lo vivido. “A partir de un saber universal (la teoría psicoterapéutica), el terapeuta tratará de comprender lo singular (la vida concreta del cliente en mundo) facilitando su proceso de desarrollo y de cambio” (Moreira, 2001, p.289).

Reducción fenomenológica: El terapeuta tratará de reprimir sus pensamientos, experiencias de vida, sentimientos, valores y conocimiento teórico para atender congruentemente al cliente y evitar dar una teoría, reflexión o sugerencia sobre de él.

Descripción: Se le solicita al cliente que describa la realidad explícita y evite interpretarla o pensarla. Esta descripción de la realidad será repetitiva en diversos

momentos y de distintas maneras, para que adquiriera diversos reflejos que ayuden a darle un sentido pertinente a la experiencia.

Habla auténtica: Su formulación radica en pensamientos que van surgiendo en el momento y se van hablando. Lo contrario a esto, son las expresiones que fueron formuladas o pensadas con anterioridad. La expresión de pensamientos hablados sin prepararlos alude al surgimiento de lo nuevo, dando pertinencia a la concientización, logrando la comprensión de experiencias con un nuevo enfoque. A su vez, cuando el terapeuta es auténtico, está dando pertinencia a la empatía y esta intervención adquiere valor para el cliente.

Ver y oír fenomenológicamente: Es así que, usando ambos sentidos, se puede ver lo invisible y oír lo no dicho, adentrándonos más allá de lo verbal, descubriendo sentimientos y significados. El terapeuta estará en contexto de salir de sí mismo y traer al cliente al mundo dentro de sí.

3.3 Modalidad de la intervención

Por lo anterior, la estrategia específica de intervención fue un taller desde el enfoque del Desarrollo Humano con modalidad de grupos de encuentro, además de los autores anteriormente expuestos para el trabajo grupal, se usó parte de la metodología de trabajo de Agustín Cano (2012), quien explica que un taller es un trabajo con grupos, teniendo tiempos limitados y objetivos particulares, dando auge a un proceso pedagógico, basado en la integración de teoría y práctica, la relevancia de los participantes, la conversación de experiencias y la elaboración comunitaria de aprendizajes, logrando un cambio en los participantes.

El taller es una metodología apropiada para la obtención de: un diagnóstico, planificación de tiempos, actividades y recursos, evaluación de resultados esperados de acuerdo con los objetivos, sistematización de los aprendizajes, monitoreo o seguimiento, análisis de una temática en específico y una formación de acuerdo con el abordaje de temas y sus contenidos.

Combinar estas metodologías de trabajo desde el Desarrollo Humano da la

oportunidad a las personas como dice Lafarga (2005) de asumir la responsabilidad de nuestra propia vida. “El núcleo del desarrollo humano está en desbloquear a través de la relación interpersonal comprensiva y transparente, con una actitud positiva y sin condiciones, la capacidad de la persona para satisfacer sus propias necesidades valiéndose de sus propios recursos” (Lafarga, 2005, p.8). Los talleres desde el Enfoque Centrado en la Persona son procesos basados en la experiencia y son instrumentos para el cambio, permiten trabajar en grupo y los participantes encontrar elementos en común. Egan (1981) afirma que cuando el facilitador ayuda al cliente a explorar sentimientos y esto se hace en grupo se pueden compartir experiencias similares y así acomodar las propias.

3.4 Establecimiento de preguntas de análisis

¿Cuáles fueron las prácticas de autocuidado que se apropiaron para mejorar su vida cotidiana?

¿Cuáles fueron las emociones más recurrentes entre las participantes?

¿Cuáles son los detonadores de stress que desde su perspectiva las participantes detectan?

¿Cómo se evidenciaron sus habilidades de escucha activa entre ellas?

3.5 Instrumentos para recabar información

Para validar y constatar que se realicen cambios significativos en las participantes del taller es necesario diversos instrumentos.

Los instrumentos considerados para este trabajo de grado son:

3.5.1 Entrevista semi-estructurada

La entrevista semi-estructurada, es un instrumento que alude a recabar información fidedigna en el primer contacto, obteniendo datos que son reales e indispensables para llevar a cabo el proceso de búsqueda de información, como lo señala Sautu (2005) al aportar que es un diálogo estructurado en donde principalmente se recuperan y registran vivencias que se mantienen en la mente de las personas, es

así que como lo menciona la autora que con la entrevista podrá observarse el punto de vista de los entrevistados de acuerdo al tema de estudio.

De este modo la elaboración y diseño de la entrevista funge como guía para que se lleve a cabo un desarrollo fluido de la misma, centrando la atención en la información que se considera relevante para su estudio, contando con libertad de añadir o acotar las preguntas de acuerdo con el desarrollo de esta. Para los autores Hernández, Fernández y Baptista (2006), la entrevista semi-estructurada, “se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p.587). Desde luego, cabe señalar, es importante que el entrevistador permanezca atento al cuidado y aceptación de la persona a la que, entrevista, para evitar disuadir o presionar a la persona.

Esta entrevista fue aplicada en primera instancia con la Directora de la organización del Voluntariado Estamos Contigo (VEC) el día 31 de Enero de 2019, con la intención de poder constatar si estaban interesadas en ser parte del proyecto de intervención y de llevar a cabo su estudio y recolección de información para el logro de la misma, la segunda entrevista semi-estructurada se lleva a cabo el día 19 de Febrero de 2019, en donde participan siete integrantes de la organización y se obtiene información más relevante.

3.5.2 El Cuestionario

Los cuestionarios son relevantes y de utilidad para que se pueda obtener información fidedigna y relativa, sobre ¿cómo se sienten?, ¿cómo llegan? Y ¿cómo se van?, respecto a sus emociones y autocuidado. De acuerdo con Hernández (2006) el cuestionario “es el instrumento más utilizado para recolectar los datos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p.310).

Se aplicaron breves cuestionarios al inicio del taller (el primer día) y el último día del taller, esto con la intención de observar detalladamente los cambios en cada una de las participantes y poder constatar cómo llegaron y cómo se van.

3.5.3 La Bitácora

Se llevó cabo una bitácora con el desarrollo de la planeación de actividades u orden del día, en donde se redacta lo que se vivió en cada sesión y lo que se observó de cada participante, incluyendo como concluye el facilitador durante el taller. El formato que se usa es el establecido por la propia maestría.

3.5.4 Audio y videograbaciones. Transcripciones

Se utilizaron las grabaciones de audio y video, para constatar cambios o sucesos importantes que pudieran pasar por alto en el momento de la vivencia del taller, con esto, se resguarda la información y con ello es objeto de estudio y evaluación en el análisis de esta, pudiendo detectar datos importantes que quizás se pasaron por alto. Las grabaciones conforman un recurso material ya que forman parte del análisis del discurso o narrativa.

El recurso intelectual está en las habilidades y competencias que tiene el investigador para analizar, comprender y reflexionar sobre los datos. Como lo explica Reguillo (2000), el discurso es el recurso que se analiza para comprender la vida social.

Posterior a ello, se hicieron las transcripciones de las audio-grabaciones, para la recopilación de datos y su análisis Coffey y Atkinson (2003), se refieren favorablemente a las grabaciones cuando dicen que “las narrativas y relatos se pueden recopilar naturalmente, por ejemplo, grabándolas a medida que se dan durante la observación participante en el ámbito de la investigación” (Coffey y Atkinson, 2003, p.81).

3.6 Características de las mujeres participantes en la intervención

El grupo de participantes estuvo conformado por siete mujeres que son empleadas de la organización civil VEC, su estado civil es: casadas, divorciadas y solteras, tienen un rango de edad entre los 30 a los 50 años, su condición socioeconómica es de clase media-baja. Todas tienen largo tiempo trabajando en VEC alrededor de 10 a 25 años, por lo tanto, ya hay un clima de confianza entre ellas; sus nombres

fueron cambiados por razones de confidencialidad.

En el apartado Planteamiento y Justificación de la intervención hay una tabla completa con la descripción detallada de las participantes.

3.7 Plan de acción

El plan de acción se compone por diversos factores, lugar y condiciones en donde se llevó a cabo el taller, recursos humanos y materiales que fueron parte de la intervención y el desarrollo de los propósitos del programa del taller, los cuales se describen detalladamente en su apartado.

3.7.1 Lugar y condiciones

El taller se llevó a cabo en las instalaciones de la Organización VEC, en el espacio que ocupan para hacer sus juntas y capacitaciones, es un salón amplio que cuenta con mesas binarias y sillas acojinadas, además de tener baño y cocineta, el área es amplia para llevar a cabo diversas dinámicas ya sean sentadas o en movimiento.

3.7.2 Recursos humanos y materiales

La intervención fue diseñada desde el enfoque del Desarrollo Humano con modalidad de grupos de encuentro. Está pensada en siete sesiones, para ser aplicado una vez a la semana. Fue ajustado a siete sesiones, derivado de las técnicas y herramientas a desarrollar, además considerando el tiempo de las participantes con la intención de que puedan asistir a todas las sesiones y cubrir las horas asignadas por la maestría.

Para la logística del taller, las asistentes al terminar su labor del viernes se quedaron en las instalaciones de VEC por ser su lugar de trabajo, por su parte, la facilitadora si requirió de un transporte para llegar al lugar.

Así mismo, la facilitadora llevó para consumir en el receso fruta, galletas, café, té, botellas de agua para que la conserven y reutilicen sumándose a las campañas del cuidado con el medio ambiente.

El material para trabajar es: libretas para los diarios, plumas, lápices, colores, plumones, etiquetas, estambre, cinta adhesiva, rotafolios, macetas, pañuelos, etc., el equipo a usar es: reproductor de música, bocinas y extensión.

Los costos del taller, inicio, desarrollo y cierre son asumidos por la facilitadora. Pero los gastos de agua, luz, renta del inmueble, etc., son asumidos por la misma Organización.

Los honorarios generados por los servicios profesionales de la facilitadora no serán cobrados, ya que forma parte del aprendizaje el poder realizar una intervención social gratuita para un grupo de personas interesadas, en este caso a una organización de sociedad civil, donde pueda trascender con una mejor calidad de vida de las participantes, brindando un servicio social comunitario.

3.7.3 Programa de intervención

El taller, se llevó a cabo en siete sesiones, los viernes con una duración las primeras seis sesiones de tres horas cada una y la última sesión de dos horas, siendo un total de 20 horas de intervención, en un horario de 3:00 pm a 6:00 pm.

Tabla 3

Sesiones del taller: “prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo”.

Número de sesión	Propósito de la sesión
1 (3 horas)	Presentación de la facilitadora y las participantes del taller. Las participantes hacen una reflexión de cómo se encuentran con sus emociones y el cuidado de su tiempo personal.

	Se inicia un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.
2 (3 horas)	Favorecer aprendizajes significativos y duraderos respecto a herramientas y habilidades que procuran la salud y el bienestar de forma individual. Aumentar la consciencia corporal y el autoconocimiento. Promover que las participantes identifiquen su nivel de desgaste.
3 (3 horas)	Favorecer la expresión de estados internos que obstaculizan el desarrollo y las capacidades personales. Aplicación de cuestionario para revisión de sus emociones. Favorecer el incremento de la consciencia corporal por parte de las asistentes y disminuir la angustia que se pudo generar en la revisión de sus emociones.
4 (3 horas)	Promover el incremento de la consciencia de la respiración y sus efectos. Suscitar la toma de conciencia del patrón de movimiento y ampliarlo. Profundizar en la práctica de la escucha activa entre las participantes.
5 (3 horas)	Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado. Promover el uso de diversas técnicas de prácticas de autocuidado. Identificación de emociones negativas y como derivarlas a positivas.
6 (3 horas)	Hacer una paradoja de su autocuidado con una plantita. Favorecer la espontaneidad y creatividad en el movimiento, así como la confianza y aprendizajes de prácticas de autocuidado. Facilitar que el grupo evalúe su proceso y aprendizaje en el taller.
7 (2 horas)	Promover que el grupo reflexione sobre sus aprendizajes de prácticas de autocuidado. Identificación de emociones que detonan en estrés. Favorecer que el grupo se despidan del taller. Aplicación de cuestionario final.

*Fuente: elaboración propia

3.7.4 Consentimiento Informado

Antes de dar inicio al taller fue leído en voz alta para cada una de las siete participantes el consentimiento informado, con la finalidad de que estén enteradas de la confidencialidad que se tendrá y el resguardo de la información obtenida que será con fines de investigación por parte de la facilitadora, hubo un impreso para cada una y este fue firmado como aceptación de participar en el taller y de estar enteradas que cada sesión sería audio-grabada, a continuación, se anexa un ejemplo:



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y SALUD

Maestría en Desarrollo Humano

Periférico Sur Manuel Gómez Morín 8585. Tlaquepaque, Jalisco, México. CP: 45090 Teléfono: +52 (33) 3669 3434

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Actividad: Taller “Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo”

Profesor encargado: Mtra. Catalina González Cosío Diez de Sollano

Alumna: Kathya Melina Loza Pérez

Al aceptar el diseño de la actividad en la actividad referida he sido informado de lo siguiente:

1. Que mi participación es totalmente voluntaria y que podrán retirarse de la actividad en el momento que así lo deseen sin consecuencia alguna.
2. Que toda la información que proporcionen será tratada con confidencialidad académica.
3. Que las sesiones de grupos de encuentro donde van a participar serán audio-grabadas con fines académicos, de supervisión e investigación por parte de los profesores del Departamento de Psicología, Educación y Salud.
4. Que las sesiones serán conducidas por la **Lic. Kathya Melina Loza Pérez** alumna avanzada de la maestría en Desarrollo Humano, bajo la supervisión del profesor encargado.

5. Que serán 7 sesiones que sumadas dan un total de 20 horas de trabajo, que las mujeres que van a participar son integrantes de la Organización de Sociedad Civil del Voluntariado Estamos Contigo.
6. En un trabajo de equipo se decidieron fechas para poder asistir al taller quedando el último viernes de agosto y cada viernes de septiembre, así como dos viernes de octubre. Al igual que por el diseño del taller se plantearon los horarios y fueron acordados en comunidad por sus tiempos y quehaceres.
7. Que en caso de requerir o solicitar una atención posterior será canalizado por el profesor encargado a un servicio adecuado a mis necesidades.
8. Que en caso de tener alguna duda sobre esta actividad podré comunicarme con el coordinador de la maestría, Martha Leticia Carretero Jiménez, al teléfono 3669 3434 ext. 3250, o al correo electrónico marle@iteso.mx

Enterada

Firma y Nombre de la participante
30 de agosto de 2019

CAPITULO IV. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

4.1 Recuperación de lo vivenciado en las sesiones

Cuando inicié la maestría, y conforme fueron evolucionando mis pensamientos, mi forma de vida, pude observar desde otro ángulo que tenía una vida sentimental difícil, complicada, estaba siempre saturada de labores, y así escogí un tema para mi trabajo de grado, sin embargo, tuve que hacer una pausa de un año en mi maestría y fue entonces que al retomarla después de vivenciar una enorme transformación a todo lo que pensaba, y a mi forma de vivir, encontré esos ideales que aludieron a decidir que era importante hacer un trabajo que abonara a la importancia de pertinencia social en mujeres, logrando con este proyecto tener realmente un significado enriquecedor para mí y sobre todo que pudiera aportar o trascender en diversos ámbitos, fue entonces la búsqueda de una OSC, fue así que hice el contacto con la Directora de VEC (Voluntariado Estamos Contigo), y le di la propuesta, haciéndole mención que el taller sería ofertado para las colaboradoras y no para las comunidades. En este capítulo hago una narración de los hechos que sucedieron durante las siete sesiones, las cuales, fueron audio grabadas y por motivos de confidencialidad los nombres de las participantes aparecen en forma de clave, se toman algunos testimonios, haciendo mención que aparecerán entre comillas las palabras textuales de las participantes que convengan para argumentar la narración, así como la clave del número de sesión, fecha y línea de donde se menciona la aportación.

4.1.1 Primer sesión

30/08/2019. Tema para trabajar: “Emociones y el cuidado de su persona”. Las participantes hacen una reflexión de cómo se encuentran con sus emociones y el cuidado de su tiempo personal. Se inicia un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.

Esta primera sesión se diseñó para trabajar tres horas, iniciando las 3:00 de la tarde y cerrando a las 6:00 de la tarde. Llegué a las 2:45 y comencé a instalar mi Lap-top, acomodar en la mesa lo que llevaba como snack para el receso y anoté en el pintarrón el mensaje de bienvenida y el nombre del taller “prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo”. En la primera hora di la bienvenida a las participantes, ellas también se presentaron como si nunca se hubieran conocido y mencionaban cómo les gusta que les digan y lo que más les gusta hacer en su tiempo libre, les presté una estrellita roja que es para el estrés, y mientras compartían la presionaban y disfrutaban tocarla, eso les daba más seguridad para presentarse, la pasaban a quien querían siguiera con su presentación, después tomaron una etiqueta y anotaron su nombre para colocársela y que yo las pudiera identificar, enseguida para la firma del documento de consentimiento, se sentaron en una silla formando una herradura, les repartí la hoja de consentimiento y entre todas dieron lectura y estuvieron de acuerdo en que se les audio grabaría y que todo será de uso confidencial, firmaron la hoja autorizando su participación en el taller, al igual que la firma de la lista de asistencia.

Al hablar de las reglas, ellas mismas propusieron que estaba prohibido el uso de celulares, enseguida partí con la ronda de expectativas y se mencionaron los propósitos del taller y de la sesión, se usó la misma técnica de presentación, con la estrellita roja, y compartieron sus expectativas en donde principalmente mencionaban el interés de adquirir herramientas para su autocuidado, posterior a ello en los 15 minutos antes de salir al receso, se hizo una breve ceremonia de entrega de herramientas personales para trabajar a lo largo del taller, en donde use como estrategia colocar en una mesa el kit de bienvenida el cual contenía: dentro de una bolsa, un bote de agua, un diario, una caja de crayolas, un lápiz, un sacapuntas, y una pluma negra, así como una macetita conocida como suculenta, al pedirles que observarán todo, compartían que se sentían como niñas emocionadas con sus regalos, hice alusión que la planta era un reflejo de cada una de ellas, el cuidado que le darán es el mismo que tienen con ellas mismas, así como la importancia de hidratarse.

Después del receso, siguió la segunda parte de la sesión, en donde en un tiempo aproximado de 10 minutos abordé previamente el tema de las emociones y el cuidado de su tiempo, posteriormente se pasó al primer ejercicio que consistía en encontrar el ritmo a las distintas piezas musicales en donde usé cinco melodías de diversos géneros para ayudar a desbloquear el cuerpo, dando la instrucción a las participantes de encontrar el ritmo y contagiar a sus compañeras con pasos, comenzando por la facilitadora, y se prohibió hablar.

Conforme pasó el tiempo se fueron desinhibiendo poco a poco, hasta que comenzaron a cantar y bailar entre ellas, una e incluso fue por una escoba para acompañarse a bailar, al terminar, pasamos a identificar el desgaste, les entregué un pliego de papel imprenta previamente doblado y les dije que harían uso de sus herramientas proporcionadas, enseguida les indiqué que se sentaran en un lugar de forma cómoda y cerraran los ojos. Se llama a que hagan un repaso por su cuerpo para identificar en qué zonas ubican tensión, qué tan seguido se sienten agotadas y cómo lo identifican en el cuerpo; con cuánta frecuencia se sienten desconectadas de lo que está ocurriendo; qué tan fácil o difícil es identificar sus sensaciones corporales; qué tan frecuentemente sienten frustración o desesperanza por cuestiones relativas a su trabajo y en qué parte del cuerpo las sienten; cómo identifican corporalmente el estrés. Les di un tiempo para que las participantes encontraran, en silencio, su respuesta. Al abrir sus ojos la indicación fue que se dibujara una silueta de su cuerpo e indicaran como si fuera un mapa, sus sensaciones, zona de estrés, frustración, cansancio, etc.

A algunas les causaba duda si usar o no el pliego completo, una chica concluyó muy rápido y solo uso un cachito del pliego, a pesar de tener el material y crayones, fue breve en el uso de la dinámica, ellas mismas me sugirieron compartir lo que habían elaborado y la dinámica fue según le tocara al azar el dibujo de su compañera, harían la presentación del mapa de ese cuerpo.

Ya en la última hora de la sesión, les pedí a las integrantes formar un círculo sentadas en una silla y comenzamos a compartir las vivencias de la sesión. F6AC hizo alusión a lo difícil que le resulta expresar sus emociones “soy poco expresiva para soltar emociones entonces me las guardo mucho, soy de poco llorar por mis hijas y este y he venido acumulando desde mucho, mucho tiempo atrás desde mi divorcio lo que viene siendo emociones que yo creo que llegaron a un punto en donde yo me sentía como triste, continuamente, entonces esa es mi experiencia” (T1, 30/08/2019, línea 9-13), y A1IM mencionó que al escuchar las melodías si logró contactar con sus emociones, “me gustó, me sentí muy relajada, muy agusto con todas las canciones y si la primera como que era más de, de recuerdos, y, ahí fue donde experimenté la sensación que te digo así de, de mi piel, así como que se erizó así de recuerdos bonitos y todo y en general la alegría con las canciones” (T1, 30/08/2019, línea 110-114), como esta sesión estaba encaminada al contacto de las emociones y el cuidado de la persona, algunas de las participantes comentaron que las diversas técnicas les permitieron contactar D4AK comentó: “A mí me ayudaron a experimentar emociones diferentes una de la otra, desde la nostalgia, este m... pues el relax de una música salsera, la de queen, pues que, esa despierta el empuje verdad, jajaja... ahorita, vamos, e... este y las otras así como armonizaba, pues nada más, si en las otras había tenido emociones así como que muy contrastantes una con la otra, las otras ya nada más se bajan un poco” (T1, 30/08/2019, línea 142-147), una de las participantes que no estaba muy convencida de lo que se estaba trabajando en la sesión, expresó por momentos que no le gustaba bailar, y que no sentía las ganas, estaba como un poco apática, sin embargo, cuando ella misma comienza a hilar situaciones de su vida con lo que vivenció en la sesión, señaló que sí pudo hacer lo que ella sentía, B2AM “tú dijiste, nada es a fuerzas, y dije pues bueno, ya si dice otra indicación pues entonces ya la sigo, pero si, si lo asocio a la vida cotidiana, hay cosas que hago a veces como que no quiero hacer” (T1, 30/08/2019, línea 219-221).

Para cerrar, se compartió el cómo se quedaban:

B2AM: “Pues yo me voy relajada, agradecida contigo y con las compañeras porque pues a pesar de que yo a lo mejor no tengo hijos, marido y demás, se podría decir que las tardes las tengo para mí, pero a lo mejor no las he sabido aprovechar y a lo mejor yo sola he cargado cosas que, que no me corresponden ¿no? Y ahorita que estoy aquí, pues me siento relajada y agusto y a pesar de que sé que en la casa me esperan muchas actividades que hacer pero estoy ósea agusto y como que solté un ratito el estar pensando el que tengo que oh... o quiero ir a hacer aquel, aquel asunto, antes de llegar aquí contigo también andaba así como que , porque había un trabajo que tenía que hacer y no me quedaba y no me quedaba y así y así no y no sé, pero logré relajarme y creo que me involucre en la actividad y pues agradecida pues con todas porque, pues es un ratito que nos estamos dando y que a lo mejor nos va a ayudar a, pues si no a conocernos más, como que a soltar muchas cosas que tenemos afuera ¿no?” (T1, 30/08/2019, línea 276-289).

F6AC: “Pues yo, yo... me voy muy bien y este, agradecida con mis compañeras por ayudarme ja... a que dejé los miedos que tengo yo de la crítica en mi vida para fluir más, jajaja... no, ósea, yo soy mucho de eso, de repente mi familia me educó con muchos miedos a la crítica en mi vida, y hay veces que yo creo que hay que soltarse poquito, ¿no?, ósea, si me da o no se me da que bien, pues no importa, ósea, yo me lo llevo así como de tarea no pensar ósea que está bien o mal, como bailar ¿no? Ósea ser un poquito más tú ¿no? No importando lo que pueda sentir o digan de ti” (T1, 30/08/2019, línea 294-301).

G7EG: “Yo me voy reflexionando, en que cada quien tenemos una historia, y que esa historia de vida nos ha permitido estar aquí y que somos imperfectos, como humanos, y que deberíamos de perder el miedo a fluir, a mostrarnos como somos porque finalmente la historia que traemos cada uno de nosotros, es, es nuestra, mi historia es mía, la tuya es tuya y a veces, a veces juzgamos o juzgo, voy a asumir como una responsabilidad de lo que voy a decir, a veces juzgo al otro a partir de mi propia historia, pero cuando abro, ahora sí que el entendimiento y el corazón a escuchar al otro, me doy cuenta que tiene su propia historia ¿no? Y que es muy respetable y que el otro con esa historia que tiene le permitió estar aquí como me lo ha permitido a mí también (...) al tomar la decisión y decir, pues va, suena interesante, vamos viendo, pun, estamos aquí, entonces a veces el tomar una decisión que puede ser pequeña, puede ser muy trascendente, entonces te digo, yo no sé si me quede traumada con esa película porque si de repente intento revisar mucho las decisiones que voy tomando en el día a día y como pensando, en que la decisión, intento que esa decisión sea la mejor para todos y que me puedo equivocar como nos equivocamos todos y entender que de la equivocación podemos aprender muchísimo, entonces, ya cuando lleguen a mi edad, van a entender mucho mas de esto que les estoy diciendo, como les digo a mis hijas,

no esperen a que tengan cuarenta o cincuenta años para entender las cosas de la vida ¿no? Y, y... si es cierto, ósea, nadie va a experimentar tu vida más que tú” (T1, 30/08/2019, línea 303-332).

Para la despedida, les solicité que llevaran su macetita a casa y la cuidaran como si fueran ellas mismas, y que al final del taller, veríamos la evolución y cuidados que tuvieron con la plantita, así como el ir llenando su diario e ir registrando sucesos que van aconteciendo.

4.1.2 Segunda sesión

06/09/2019. Tema para trabajar: “Autocuidado”. Favorecer aprendizajes significativos y duraderos respecto a herramientas y habilidades que procuran la salud y el bienestar de forma individual. Aumentar la conciencia corporal y el autoconocimiento. Promover que las participantes identifiquen su nivel de desgaste.

En esta segunda sesión llegué más temprano intencionalmente, ya que es el momento en que están comiendo, anoté en el pintarrón los propósitos y acomodé todo para trabajar. Di la bienvenida a las participantes y pregunté cómo se sintieron a lo largo de la semana, qué han observado y si están llenando su diario personal. Les pasé la lista de asistencia, de nuevo una etiqueta para que se colocarán sus nombres, y comenzaron a compartir sus vivencias D4AK, “me cachaba en la trampa mental de estarme recriminando, porque me decía: ¡sí!, me cayó en cuenta esto y no estás haciendo nada y le seguía con la misma ¿no?, y otra vez decía sí, ¡ya te cayó en cuenta esto y no estás haciendo nada... ahhhrg! Jajaja (...) entonces de ahí recriminación, no lo estás haciendo, no lo estás haciendo, hay no lo estoy haciendo” (T2, 06/09/2019, línea 7-14), y aquí se abrió un espacio de reflexión, escucha activa y compartir para ellas, se plasman varios testimonios:

F6AC: “Bueno, yo... eh, también fue una de las cosas que he tratado de hacer desde en este tiempo verme más a mí, ver que estoy haciendo por mí, y entonces este, en la semana, de repente llego a mi casa y llego me encuentro con un desastre ahí de mis dos hijas y empiezo a querer regañar gente y entonces de repente como que respiro y digo yo, no ¡ya!, entonces agarró y me salgo sin decirles nada, entonces de repente regreso y me dicen mis hijas, ¿oye

dónde estabas?, ¿no?, y les dije, pues me fui a tomar un café, en vez de enojarme a conmigo misma, ósea, solita, entonces una de mis hijas me dijo: oye, pues te me estás saliendo del huacal ¿no?, jajaja...” (T2, 06/09/2019, línea 25-31).

A11M: “Bueno, a mí me pasó que la semana pasada si andaba como, como estresadona por unos trámites que estoy haciendo y el fin de semana, este, el domingo sobre todo, me puse a arreglar un jardincito que tengo y estaba, ósea, lleno de hierba, ósea ¡feo!, y ya me dice mi mamá, ¿y tú lo vas a hacer?, si yo ahorita me voy a poner, pues me sirvió tanto, que, que me relajé y ya esta semana estuve ya más tranquila, pero también este, como nos quitaron el ejercicio a donde iba, es así como que m..., y estoy viendo que, qué actividad física voy a hacer, entonces, pues ayer por lo menos ya empecé a trotar con una amiga y... pues ahora sí que la semana se me paso volando porque hice otras actividades, pues, que no estaba acostumbrada y ya también deje que fluyera los otros pendiente que traigo” (T2, 06/09/2019, línea 54-64).

Después pasamos a la explicación del tema de la sesión que correspondía al “autocuidado”, al comenzar a trabajar con la teoría, hice alusión a un rotafolio que llevé con seis pensamientos para ser positivos, y las vi muy emocionadas por escuchar y participar, dimos lectura a un documento con la información, cuestioné ¿cómo logran su autocuidado?, realicé las siguientes preguntas ¿qué tanto se conocen así mismas?, ¿qué herramientas usan para atenderse?, etc., y ellas compartían parte de lo que comprendieron de la lectura y la explicación del tema, por ejemplo A11M, menciona: “A mí me llama la atención que habla, este, específicamente de la mujer, verdad, y que bueno, que habla también, de que si nosotros no estamos bien como mujeres, pues ahora sí que interiormente y físicamente, pues es más complicado atender a otra persona o cuidar a otra persona, ósea que tenemos que empezar por nosotras mismas” (T2, 06/09/2019, línea 109-113), este análisis lo hacía precisamente en alusión a lo que ellas viven al atender a mujeres de otras comunidades, también otra participante B2AM agrega “bueno y que dice que, el cuerpo es como, pues que estemos atentos al cuerpo y es el cuerpo el que refleja, pues si estas bien, si estas mal, si estas cansado, o que al rato anda uno hasta enfermo ¿no?” (T2, 06/09/2019, línea 115-117), D4AK menciona: “cambiar los hábitos requiere, pues no solo de la voluntad, si no de la fuerza de voluntad, este habla pues de la complejidad para poder incrementar pues

hábitos positivos a la rutina” (T2, 06/09/2019, línea 119-121), y E5NA comparte: “Yo, me enganchó, que, noté que el autocuidado es un trabajo de reflexión interior, pues ósea, creo que para que lo tengas, tiene que ser uno consciente de lo que necesitas, tu autocuidado, ahora si para estar listo para preparar, pero si es caer en la consciencia todos los que lo tienen” (T2, 06/09/2019, línea 123-126), después de que varias de ellas compartieron lo que les dejó la lectura y lo que ellas viven como autocuidado.

En la segunda hora, seguimos con una actividad para poner a prueba los valores personales. Después de escuchar un relato sobre la inundación en donde ellas se ponen como que sufrieron ese accidente, les solicité hacer tres equipos, dos de dos y uno de tres, les di una hoja de respuestas de lo que podían salvar, las observé animadas y emocionadas por trabajar, así mismo, querían saber que significaba cada cosa que eligieron, las invité a hacer la plenaria en círculo, otorgando un espacio para escribir en su diario como es esa resistencia al cambio, después de la reflexión que vivieron de la actividad.

Enseguida hicimos un ejercicio de respiración, para que aprendieran como hacerlo y llegar a la relajación, por lo que una respiración profunda, relajante y estabilizadora, puede ser una herramienta fundamental para regular las emociones.

Una vez que aprendieron la técnica y se dieron cuenta que se sentían muy bien, pasamos al ejercicio de movimiento, en donde la instrucción fue introducir al grupo a los ejercicios de movimiento y favorecer el desbloqueo del cuerpo. Así es que les solicité que buscarán un lugar cómodo y se acostaran en su tapete o toalla, me dijeron que si se podían quitar los zapatos, y les dije que si, a su vez, se quitaron las ligas del cabello, y las vi totalmente relajadas y emocionadas por disfrutar de esta actividad, les di diez minutos en silencio, relajadas, con una música con sonido de agua y después comencé con las instrucciones de movimientos corporales, les pedí que hicieran ejercicios con sus ojos, la garganta, cuello, caja torácica, pelvis, etc., poco a poco para volverlas a incorporar, al final les pedí eligieran una melodía

que sintieran las animara para bailar, y una de ellas puso coreografía, todas disfrutaron, bailaron y rieron.

Di pauta al ejercicio de cierre de la sesión, les pedí que sentadas en una silla formarían un círculo, y les solicité comentaran que fue lo más significativo de la sesión. Al finalizar y comenzar a compartir sus experiencias, todas hacían cuenta de cuanto disfrutaron la actividad y mágicamente se veían distintas, las noté y se observaron entre ellas más alegres y su postura más erguida, su lenguaje corporal cambió. E iniciamos un recuento de cómo estaban:

A1IM: “Pues bueno, por ejemplo, hace rato que platicábamos a la hora de la comida, este... de la sábila, jajaja... que coincidimos que regularmente una vez a la semana ésta C3AP decía también y F6AC, que utilizamos, así como mascarillas o algo para ponernos en el cabello o cositas así que a lo mejor dijeras, a pues no es tanto que tenemos que ponernos, no sé, se me ocurre eso” (T2, 06/09/2019, línea 142-146).

B2AM: “yo la primera clase te decía que pues yo en mi casa tengo una bicicleta y yo mínimo cuatro días hago ejercicio y ahorita que decía de que ella se pone mascarilla, tenía, que serán, yo creo que más de seis meses, yo soy mucho de cuidarme los pies y tenía como más de seis meses o no sé cuantos meses que no...” (T2, 06/09/2019, línea 152-156).

Después de compartir algunos testimonios de cómo llevaban a cabo su autocuidado, también hablamos de cómo se sintieron a lo largo de la sesión y observamos como hubo algunos cambios positivos en algunas de ellas, generado del descanso breve y la atención que le pusieron a su cuerpo, por ejemplo, explica B2AM “más bien yo creo que no sentía el cuerpo, yo creo que si me relajé tanto y... ósea como que era consciente de todo lo que pasaba y no sé, pero tengo días que he visto a D4AK por ejemplo presionada y yo decía ósea estaba pensando que padre D4AK también está aquí, está disfrutando” (T2, 06/09/2019, línea 249-252), fue entonces que una participante hace reflexión a su compañera del cambio positivo que se observó en ella y le comenta G7EG: “Ya estas derechita, antes estabas toda hecha bola, así” (T2, 06/09/2019, línea 263), hace la forma con su cuerpo de como la observaba antes, y también propone en dar un espacio para

descansar dentro de la oficina, ya que observan que los diez minutos que vivenciaron fueron muy disfrutables y confortadores, así lo comparte G7EG: “Yo tuve una gran idea, cuando estaba ahí, acostada, y estaba pensando en eso y dije, bueno, si..., otras empresas, tienen un espacio para relajarse, yo shucu... shun, shun, dije a ok, quien se sienta agotada, quien se sienta agobiada, quien se sienta no sé qué, que se pase haya a la última oficina de abajo que se encierre ahí un ratito y que escuche ahí una meditación una relajación, cinco minutos, diez, le tomamos tiempo, porque si no, jajaja...” (T2, 06/09/2019, línea 274-279), al igual otra participante añade C3AP: “Si, la verdad sí, yo estaba muy relajada, escuchándote muy agusto” (T2, 06/09/2019, línea 315), es así que terminan de dar cuenta de cómo sintieron alivio y relajación con la técnica de autocuidado de descanso y atención a su cuerpo, además de estar atentas escuchando a sus compañeras, les di un tiempo para que escribieran en su diario lo que habían vivido a lo largo de la sesión y nuevamente quedo como tarea traer una tapete o toalla para la siguiente sesión.

Se hizo un cierre y se dio por terminada la sesión.

4.1.3 Tercer sesión

13/09/2019. Tema para trabajar: “Acompañamiento Empático”. Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes. Favorecer la expresión de estados internos que obstaculizan el desarrollo y las capacidades personales. Favorecer el incremento de la consciencia corporal por parte de las asistentes y disminuir la angustia que se pudo generar en la revisión de sus emociones. Aumentar la consciencia corporal y el autoconocimiento.

Una vez que se integraron a la hora acordada se pasó la lista de asistencia, pregunté cómo les fue a lo largo de la semana y las observé muy cansadas, compartieron brevemente y entonces las vi contentas y animosas por el taller.

Enseguida abrimos espacio a la dinámica de inicio denominada “Explorando mis emociones y pensamientos”. Les pedí después de leer las instrucciones, buscarán un lugar cómodo y leyeran las preguntas, pudiendo contestar en escrito o solo hacer dibujos de lo que estaban sintiendo, cuando terminaron de contestar sus preguntas, nos fuimos al receso, pero prefirieron seguir con la actividad mientras terminaban su reflexión degustaron algunos alimentos. Pude observar que algunas de las participantes tenían su semblante distinto o mucho más pensativas y concentradas.

Una vez que se volvieron a integrar a la sesión, solicité que se sentaran en una silla y que formarían un círculo, fue entonces que antes de comenzar a compartir lo que vivieron, y sintieron con el ejercicio de explorando mis emociones, les pedí que primero hicieran algunos movimientos físicos. D4AK “los corajes, jajaja... los corajes” (T3, 13/09/2019, línea 161), cabe señalar que algunas decidieron hacer un dibujo además de contestar las preguntas, otras solo quisieron escribir lo que estaban sintiendo mediante el recuerdo, por lo que G7EG comparte con palabras su dibujo y dice: “Chocolate, amargo, muy amargo, esta soy yo, lo que no está oscuro, soy yo” (T3, 13/09/2019, línea 253), y entonces comparte algo más que le estaba molestando, G7EG dice: “Es parte de lo que estoy trabajando, yo me fui respondiendo las preguntas: ¿Qué pasó?, definí la situación, ah no, que me está molestando, esta parte oscura negra, deliciosa, chocolate, jajaja... dulce, esto es mi sobrepeso, estoy gorda, ¡OBESA!, me dijeron” (T3, 13/09/2019, línea 257-260), y entonces comienza a narrar todo lo que estaba viviendo actualmente y detrás de todo eso, había más problemas, a los que comenzó ella misma a reflexionar, esa sesión estuvo llena de escucha activa, y se dio genuinamente un acompañamiento empático, pues todas escucharon atentamente y respetuosamente lo que cada una compartía, y lograban reflejar palabras delicadas y reflexivas que ayudaban a que la que aportaba encontrara su propia respuesta, es como si todas estuvieran facilitando, al finalizar después de haber vivido una sesión tan intensa, hicimos el ejercicio de respiración para soltar y que pudieran irse más tranquilas, les pregunté cómo se quedaban a lo que respondieron que se quedaban contentas, tranquilas y reflexivas, les dije que por favor anotarán en su diario lo que habían vivido y que se

fueran observando a lo largo de la semana, y nuevamente la tarea de traer un tapete o toalla para el ejercicio de relajación que no alcanzamos a hacer en esta sesión.

4.1.4 Cuarta sesión

20/09/2019. Tema para trabajar: “Escucha Activa”. Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes. Favorecer aprendizajes respecto al tema escucha activa. Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas a la escucha activa. Favorecer aprendizajes significativos y duraderos respecto a herramientas y habilidades que procuran la salud y el bienestar de forma individual. Profundizar en la práctica de la escucha activa entre las participantes. Promover el incremento de la consciencia de la respiración y sus efectos.

En esta ocasión fui mucho más cuidadosa de mis propias prácticas de autocuidado, ser congruente entre mi discurso con ellas y mi estado personal por lo que me preparé a lo largo de la semana con las facilitaciones que recibí y atendíéndome más, tomando más agua, dormí más y comí a mis horas, por lo que llegué tranquila y acomodé el salón como una herradura para tener juntas a las participantes, al llegar me expresaban cómo les fue a lo largo de la semana, y lo contentas que habían quedado con la profundidad de la sesión de la semana pasada, solo que algunas llegaron tarde, pues estaban haciendo reportes entregables para ese día. Puse en el centro el kit de ayuda (pañuelos desechables y pelotita antiestrés), animosamente dos de ellas compartieron, pero se les veía muy cansadas y presionadas por los entregables de números que están haciendo, ya que mencionan son fechas pesadas pues tienen que armar algunos eventos, comencé diciéndoles el tema a trabajar en la sesión que corresponde a “la escucha activa”, y les mencioné los propósitos a lo que antes de profundizar en el tema de la escucha activa comienzan a compartir que efectivamente andaban estresadas o correteadas, así lo señala B2AM: “Correteada, pero... bien” (T4, 20/09/2019, línea 33), F6AC, menciona: “Pues yo, esta semana estuvo medio intensa muy movida” (T4, 20/09/2019, línea 123), y se le hizo un nudo en la garganta al comentarlo, se le

escucho la voz entrecortada, y G7EG comparte lo que le ayudó haber trabajado la sesión pasada las preguntas intensas y menciona: “Pues mira, yo te comentaba al principio que... que a mí me sirvió mucho en la sesión pasada porque pude esclarecer muchas cosas y en la semana anduve como, como reflexionando esto, esta vivencia pues mía...”(T4, 20/09/2019, línea 136-138). Enseguida expliqué brevemente el tema usando los ejemplos de lo que ya están trabajando ellas, al verlas cansadas les di el receso.

Cuando regresaron, les mencioné la instrucción de como trabajar dando arranque con lo profundo de la sesión, comencé con la dinámica denominada ¿Cómo interpreto la realidad de los demás?, trabajo en parejas, donde están de frente y le va describiendo al otro el dibujo de su propia autoría y creatividad, mientras que su compañera dibuja lo que le dicen, usando su imaginación, formando tres parejas, y al concluir los 5 minutos se haría cambio de rol, las vi muy animosas participando y dibujando, salvo la chica nueva, que hace todo muy rápido e incompleto, cuando finalizó, se sentaron en circulo a compartir su experiencia de la realidad de cada una y dijeron de lo difícil que resulta solo escuchar al otro y tratar de interpretar su realidad, pero lo importante que es aprender a no emitir juicios, este ejercicio se alargó más de lo esperado, pues todas compartían animosamente su experiencia y reconocían la importancia de la escucha activa y de lo difícil que puede ser el no saber escuchar y juzgar, por lo que recibieron el mensaje de la mejor manera.

Continuamos con el ejercicio de consciencia corporal en donde les pedí que tomaran su tapete o toalla y se acostarán en alguna parte de la sala y cerraran los ojos. Mientras yo preparaba el ambiente. La idea es identificar sensaciones corporales que están más presentes, se pide que busquen una figura que represente su sentir, al finalizar todo el trabajo, nuevamente pensaron en una figura de cómo se sentían y la dibujaron, aquí use música suave, uvas, chocolates, naranja y servilletas, lo esperaban con ansias, pues disfrutaban mucho de este espacio para relajarse, así es de que les fue muy fácil fluir y seguir las instrucciones, salvo que

hubo una llamada, pues estaban en espera de la chica que asistió a un funeral, y se interrumpió para algunas de ellas este proceso, y por lo tanto la nueva de plano no hizo nada, se paró y se fue al baño.

Las que sí continuaron con el proceso, lo disfrutaron mucho y comparte E5NA “yo no me alcancé a dormir, pero sí me relajé” (T4, 20/09/2019, línea 255), C3AP dice: “Y luego cada quien agarra su espacio y se acomoda, jajaja...” (T4, 20/09/2019, línea 276), G7EG expresa: “yo si me estuve moviendo porque primero me desabroche el pantalón, pero me daban ganas de aventarlo y luego ya, ... brazier, jajaja...” (T4, 20/09/2019, línea 280-281).

Cuando terminaron de compartir animosamente lo que vivieron con ese ejercicio de relajación en donde además al final usaron todos sus sentidos, les pregunté que como se quedaban e hicimos un ejercicio de relajación en donde les dije: este espacio es tuyo. Date la oportunidad de tener contacto contigo misma. Ubica cada parte de tu cuerpo. Sigue escuchando tu propia respiración y dejando los pensamientos que vengan en este momento, y les di una breve instrucción de respiración y movimientos corporales para integrarlas a la realidad, di un espacio de 5 minutos para que anotarán en su diario, en esta ocasión solo les dejé de tarea que se observarán y anotarán en su diario.

En esta sesión se observó a B2AM distinta, sonriente, reflexiva, aunque cansada, su participación fue muy activa, E5NA pensativa, observando, reflexiva, se veía cansada y participó poco, A1IM en esta ocasión no pudo estar ya que asistió a un funeral en representación del voluntariado de una de las colaboradoras de comunidad, F6AC Llegó participativa, aunque en ocasiones se le observaba muy cansada y como que quería llorar, G7EG muy reflexiva, participativa y atenta a todas, fue muy activa y precisa su participación, C3AP la observe fastidiada, sin ganas de estar y poco integrada, le cuesta trabajo compartir, habló muy poco, se está integrando al grupo pero se resiste y D4AK reflexiva, atenta, pensativa,

animosa, haciendo breves comentarios positivos de lo que decían las demás, pero cansada, su participación fue la adecuada en cada actividad.

4.1.5 Quinta sesión

27/09/2019. Tema para trabajar: “Tendencia Actualizante”. Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes. Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado (tendencia actualizante). Promover el uso de diversas técnicas de prácticas de autocuidado. Identificación de emociones negativas y como derivarlas a positivas.

En esta sesión estuvieron las siete participantes y estaban emocionadas por saber qué haríamos en esta ocasión, aunque también me hicieron saber, que ya comienzan a sentir nostalgia de que nos queda poco tiempo para concluir el taller, solo compartieron brevemente tres como les fue a lo largo de la semana y las observe cansadas y con mucho sueño, les pregunté al inicio: ¿Alguien pudiera decirme, cuales considera que han sido las prácticas de autocuidado?, y entonces mencionaron brevemente, E5NA: “La relajación, la respiración, frases...”(T5, 27/09/2019, línea 3), A1IM señala: “El masajito, el baile, son las importantes, ¿no?” (T5, 27/09/2019, línea 4), y por último comparte D4AK: “La escucha activa la de la semana pasada” (T5, 27/09/2019, línea 5). Continué con la teoría y les pregunté que pensaban que era la tendencia actualizante, cuando comencé a explicarles en qué consistía, ellas pusieron toda su atención, sobre todo después de dar lectura a una breve síntesis de esta y en donde menciona que ellas son detonadoras de la tendencia actualizante en las mujeres de las comunidades y eso les entusiasmó mucho, e incluso una de ellas, menciona la importancia y de tomar todas las sesiones completas, y hace hincapié en lo incomoda que la hizo sentir el faltar a una sesión, comparte F6AC: “mi error fue no venir a una, y creo que fue una de las más importantes por lo que me comentan mis compañeras, pero sí, me he e... utilizado mucho lo que he aprendido para tratar de sacar más de lo que veo” (T5, 27/09/2019, línea 39-41).

Iniciamos la dinámica que correspondía a esa sesión, la cual se denomina el círculo de chace que es para favorecer el incremento de confianza e integración al interior del grupo. Al finalizar, se les pidió que formaran parejas y por cinco minutos comenten cómo ha sido la experiencia. Usando diversos instrumentos para crear música, baile a su propio ritmo y al finalizar dibujar su experiencia y poner una frase o palabra corta. Esta dinámica era descalzas, por lo que les emocionó mucho y estaban casi incrédulas que los hubiera llevado a regalar un par de calcetines para que pudieran usar en la sesión, A1IM mencionó: “Oye, ya los viernes en la tarde ¿qué vamos a hacer?” (T5, 27/09/2019, línea 170), por lo que se sentaron animosas, quitándose los zapatos y enfriándose sobre un tapete, antes de comenzar la actividad, esta dinámica tuvo muchos alcances, observaron muchas cosas de ellas, se analizaron y les despertó muchas emociones, reían mucho, disfrutaron, pero también hubo a quién le llegaron recuerdos y fue el momento de llorar y soltar lo que traía, cuando esto ocurrió que fue con una melodía que hablaba de vivir la vida, le pregunté si estaba bien y si quería un abrazo y me dijo que si, entonces cuando la abraza, algunas otras también fueron y la abrazaron, así es que al término de la música, las invité a que se sentarán en una silla y formaran un círculo para continuar con el ejercicio de compartir, en este espacio, ellas comenzaron a narrar brevemente lo que les ocurrió en la dinámica de movimiento, lo que sintieron y reflexionaron. A continuación, se mencionan algunos testimonios de las vivencias de la dinámica:

F6AC: “Bueno, pues yo, cuando dijiste que nos viéramos, nunca me había observado, siempre me había visto como respiro y eso, ya tengo mucho tiempo, pero hoy que dijiste que había que ver como pisabas, yo nunca me había puesto como a analizar y me di cuenta que siempre apoyo pues con el talón más, ósea es más peso en el talón que acá, por eso ya tuve una vez un problema aquí, entonces por eso tendía a irme más de puntitas para irme más firme aprender cómo más en todo el peso con todo el pie ¿no?, esa es una, después pues como que ya cuando empezó a subir la musiquita, pues como que te vas soltando y yo iba muy bien y este la verdad es que yo me estaba soltando muy bien, pero luego vi llorar a B2AM y sentí que mi corazón se apachurro horriblemente, que siempre que veo llorar a alguien así como que me siento mal conmigo misma también” (T5, 27/09/2019, línea 174-185).

D4AK: “Si muy buen cierre, pero si me alcancé a detener cuando vi, dije uchales, efectivamente dije no era el momento, entonces lo detengo, pero dije capaz yo sabía lo que iba a poner, dije capaz que ya no convenga ponerla, mejor aquí que le corte, pero me quedé esperando la instrucción y dije pues ya me dirá y dije que otra, pues ahí va pues, jajaja...” (T5, 27/09/2019, línea 206-210).

G7EG: “Pues está moviendo cosas, si nos está moviendo cosas y que padre que se muevan porque este... si se quedan ahí atoradas, estancadas nos puede brotar después en un malestar físico que no podamos luego controlar o que nos cueste trabajo controlar, en la medida en que logremos ir sacando el cómo lo vamos sintiendo, expresarlo o sacarlo de la manera en que cada una decida o como cada una podamos, creo que va a ser más sanador y el movimiento significa que estamos vivas ¿no?, entonces si se mueve estamos vivos, estamos vivas y la vida es así, es movimiento, es quietud, es llanto, es risa, es todo y lo padre es que podemos ser solidarias unas con otras y yo al menos haciendo un este... una conexión con la que a mí me tocó llorar jajaja..., digo tocó porque no es que te toque, sino ¿por qué?” (T5, 27/09/2019, línea 213-223).

A1IM: “Entonces fue así como, con lo que les estaba diciendo hace rato, es momento de que son que, cinco o seis meses que tengo para volver empezar a entrenar y dije: creo que si voy a volver a correr el medio maratón en febrero y tengo buen tiempo y empecé, así como a organizarme, porque si no empiezo ahorita y luego viene mi cumpleaños y entonces si quiero y empecé así como” (T5, 27/09/2019, línea 274-278).

E5NA: “Bueno yo, cuando dijiste que nos empezáramos a observar, así como medio, ósea, ahorita haciendo remembranza, si empezamos a observar desde lo personal particular que si caminaba también yo con los talones, o no sé, igual que F6AC, después me ponía a pisar con las puntas, a respirar, observarme mi respiración, movimientos y ya después este, estaba como un poquito sofocada, porque anduve toda la semana como con dolor de colitis, entonces este me empecé a analizar y dije, respira profundo, se va el dolor, para que lo quieres y este, cuando empezamos a bailar, me empecé a sentir un poco más relajada, una vez ya me habían hecho así una terapia y vivimos un proceso así como de análisis y una de las tareas fue, a ver cómo te vas a sentir, bailando, cantando, entonces la sentí a gusto y dije, es cierto, nunca me había dado cuenta que aunque estando cansada en ese momento lo puedo hacer y no pasa nada y no me importa si los demás me ven o no me ven y a partir de entonces lo retomo porque ya cuando vamos en el carro mis hijos, que vamos a poner,

pongan música que todos cantemos y subimos los vidrios si quieren” (T5, 27/09/2019, línea 303-317).

B2AM: “Pero, por eso, y bueno, me han pasado cosas en el día que a lo mejor me están respondiendo la situación que me trae así, porque, ayer corrieron a mi hermano del trabajo, entonces a mí me preocupa y digo, porque no ven, ósea, sé que no pueden ver las cosas como yo las veo y tienen una responsabilidad y hace rato G7EG me platicaba un cuento y dije bueno, capaz que es para bien y va a aprender y va a hacer otras cosas, pero mientras pasa eso, pues yo veo otras como se dice” (T5, 27/09/2019, línea 373-379).

Después de compartir todos los testimonios de las diferentes vivencias que tuvieron cada una de las participantes, hicimos el ejercicio de una respiración profunda, relajante y estabilizadora. Posterior se dio un breve espacio para cerrar y en una palabra pudieran decir cómo se quedaban, así como el espacio para anotar en su diario, dejando de tarea la observación personal.

4.1.6 Sexta sesión

04/10/2019. Tema para trabajar: “Estrés Laboral (Síndrome de Burnout)”. Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes. Favorecer aprendizajes respecto al tema Estrés Laboral (Síndrome de Burnout). Favorecer la espontaneidad y creatividad en el movimiento, así como la confianza y aprendizajes de prácticas de autocuidado. Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado. Profundizar en la práctica de la escucha activa entre las participantes. Promover el uso de prácticas de respiración para el autocuidado.

Dimos inicio compartiendo como les fue a lo largo de la semana, por lo que en esta sesión fue muy breve lo que expresaron de cómo estaban, y ya mencionaban el estrés que estaban sintiendo en esos días por todas las actividades que tienen que entregar al ser temporada fuerte de eventos y actividades en las comunidades, pero gustosas por estar vivenciando, cuando inicié la exposición del tema a tratar, su participación fue amplia e hicieron preguntas a partir de un documento que se dio a leer. Para ellas fue nuevo lo que es el síndrome de burnout,

pero hacían reflexión de que viven algunas características similares a lo que es el síndrome, como por ejemplo, cansancio o agotamiento excesivo, depresión, insomnio, dolores de cabeza entre otros malestares, así responden algunas participantes respecto al tema, A1IM: “¡Qué patológico está México!, jajaja...” (T6, 04/10/2019, línea 2), B2AM dice: “Pues es que a veces, uno dice, ¡estoy estresada!, pero pues no te pones a ver como que todo, todos los síntomas, todo lo que puede pasar por un estrés” (T6, 04/10/2019, línea 4-5), y entonces de ahí ellas argumentan brevemente el estrés de trabajo que viven, así lo refleja A1IM: “Pues es que está saturada, ósea, está saturada, porque por ejemplo imagínate, son cuatro centros comunitarios que cada una atiende y en cada centro comunitario tienen que vender, ósea, son muchas cosas y, hay días más estresantes que, como, la entrega de despensa, ese día como que todo mundo se luce y quiere platicar contigo y súmale que vas a vender esto, esto, y esto y para que te salgan las cuentas y todo, pues...” (T6, 04/10/2019, línea 47-52), dice D4AK: “No, no, y si ese día tienes kermes, te pones, te pones” (T6, 04/10/2019, línea 53), señala A1IM: “Ósea tu mente tiene que andar así al 100, pero también llega el momento que tú dices, pues ya no puedo” (T6, 04/10/2019, línea 54-55), de esta manera, que están ya en tema de estrés, les pregunto ¿Cuáles creen que son sus detonadores de estrés más comunes?, y menciono algunos testimonios que dan evidencia de lo que ellas viven:

D4AK: “Yo creo que la saturación, a mí me truena la saturación, si, de que todo es para ahorita y son varias cosas y es más son para ayer, es lo que me pone, así como muy, muy estresada” (T6, 04/10/2019, línea 115-117).

D4AK: “De hecho desde que llegue a este trabajo, me dijeron, aquí somos apagafuegos, así que hay verás, jajaja... así me lo presentaron” (T6, 04/10/2019, línea 122-123).

A1IM: “Estamos trabajando contra reloj, eso y otra cosa que yo siento es que el equipo operativo, salimos a las comunidades y somos las que damos la cara, somos las que estamos frente a la comunidad, a lo mejor también nosotras apagando fuegos, porque también la gente llega con sus tiempos, sus necesidades y si aquí nos piden esto es para ayer, pues también nosotras tenemos que pedirlo allá, pero si por equis situación que también a veces siento que se les olvida que allá es otro estilo u otro ritmo de trabajo, este

pues a veces que no nos alcanza el tiempo para concluir lo que nos están pidiendo, y pues también tenemos que dar una cara de ok, con calma, pero hacemos esto, jajaja...” (T6, 04/10/2019, línea 125-134).

B2AM: “Y si no, pues no, me aguanto de ir al baño, porque por ejemplo yo traía media hora aguantándome de ir al baño hasta que llegué...” (T6, 04/10/2019, línea 152-154).

Después de compartir sobre lo que viven de estrés, fuimos al receso Al regresar, les entregué una hoja la cual les pedí leer detalladamente, era el contrato de autocuidado y después les solicité llenarlo para establecer sus límites y prioridades, me decían que les costó trabajo hacer compromisos con ellas mismas, dimos inicio al ejercicio de movimiento como cierre en el que les mencioné que era para favorecer que el grupo se despidiera del taller. Se les invitó a recordar cómo se sentían al inicio del taller y que fue lo más significativo, seguirán caminando y haciendo respiraciones profundas, revisando su respiración y enseguida que hicieran dos líneas y viéndose de frente se iban a decir cosas positivas que observan o admiran de cada una de sus compañeras, y las vi al principio dudosas, después decían, a mí me falta que me diga fulanita o zutanita, estaban viviendo la actividad como un regalo, se abrazaban, lloraron, les dije que era el proceso de inicio de cierre del taller, y que ya estaban despidiéndose, las vi disfrutar mucho la actividad, por lo que ya no realicé la otra parte en donde bailan, las invité a sentarse en círculo, aquí dan testimonio de lo que vivieron en esa actividad, de acuerdo a las preguntas que les hice ¿Qué les pareció?, ¿Qué se llevaron?, ¿Qué fue el vivir este ejercicio?, a lo que ellas respondieron:

D4AK: “Regalos” (T6, 04/10/2019, línea 247).

B2AM: “Porque yo solo le dije una cosa a ella, porque yo entendí que solo era una cosa” (T6, 04/10/2019, línea 253).

E5NA: “Pues yo nomas le dije a F6AC que era que yo admiraba de ella que es una gran mamá, y ya no, pero a mí también me faltó decirle que es una gran amiga, una gran compañera, una gran hermana, siempre está pendiente de sus hermanas, así como que si deberás es una mamá grandota, ósea en todos lados y si como dicen, decía, así parece que

anda acelerada pero si tú le pides algo tiene mucha disposición de apoyarte, es muy desprendida, siempre está apoyando, hígole no se mide” (T6, 04/10/2019, línea 270-276).

F6AC: “Precisamente este regalo que me llevo de cada una de ellas es que les voy a decir algo, que es muy personal, pero la verdad es que yo por ejemplo en mi casa, con mi familia, con mis hijas y mis hermanas, de repente hago igual, y de repente es muy difícil que tu familia te lo diga así como te lo dicen ellas y pues somos seres humanos que si necesitamos del apapacho y que alguien te diga, sh... lo estás haciendo bien, entonces si quiero decirles que es como un regalo muy grande todo lo que me han dicho ustedes porque es como una motivación a que yo diga hígole F6AC no lo has hecho tan mal ¿no?, y si otra gente te dice, o te reconoce, quiere decir que lo has hecho bien ¿no? y como sigues” (T6, 04/10/2019, línea 305-313).

D4AK: “Si, sorprende como dice F6AC sorprende, no es algo que nos hemos regalado como que muy continuo, creo que una ocasión que tuvimos experiencia más o menos semejante, fue el retiro que vivimos haya en el cest y lo disfrutamos, a lo mejor con otro corte pues, pero también fue algo disfrutable y este y son tan contaditos los espacios que tenemos, que pues siguen sorprendiendo, están tan espaciados que nos siguen sorprendiendo, si pero fue un regalo muy bonito” (T6, 04/10/2019, línea 335-341).

B2AM: “Pues a lo mejor tengo que trabajar esa parte igual, porque pues yo veo todo lo contrario en mí, pero ósea, yo le agradezco que me haya dicho eso y si así lo ve pues muchas gracias, pero no, fue algo como que fuerte para mí, porque no” (T6, 04/10/2019, línea 357-359).

C3AP: “Hay fueron muchos, jajaja..., fueron muchos y la verdad, este... es un privilegio, de verdad es un privilegio haberlas conocido, e... que Dios este, haya permitido que coincidiéramos ¿no? en un momento, tal vez no, se tengo diez años aquí, pero creo que no se, ese es un gran regalo, ¿no ¿haberlas podido conocer a cada una con su personalidad, con su forma de ser, así como son las aprecio mucho y gracias por todas las muestras que me han dado de amistad, de cariño, de palabras, de consejos y todo la verdad estoy muy agradecida, muy agradecida con cada una de ustedes, muchas gracias” (T6, 04/10/2019, línea 377-384).

Si se logró cumplir con todos los propósitos, a pesar de comenzar media hora tarde, se cumplió todo, y es por la disciplina que se maneja entre ellas, que son atentas y atienden lo que se les solicita en el momento requerido, además de ver

que el ejercicio de verse de frente y mirarse a los ojos y decirse cosas bonitas, fue otro sensibilizador que les ayudo a abrirse más y compartir, observando la importancia de reconocerse entre ellas lo que hacen bien, eso les da motivación para seguir adelante.

4.1.7 Séptima sesión

17/10/2019. Tema para trabajar: “Cierre del Taller”. Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes. Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado. Promover que el grupo reflexione sobre sus aprendizajes de prácticas de autocuidado. Favorecer que el grupo se despidiera del taller.

Esta sesión era la última y estaba diseñada para trabajar el siguiente viernes, pero varias de las participantes no podrían asistir por diversas causas por lo que en conjunto se decidió cambiar la fecha de tal forma que estuvieran todas en el proceso de cierre, así es que la fecha quedo la siguiente semana.

Di inicio con la dinámica de arranque, les pasé la lista de asistencia y me comentaron brevemente como se sentían, las vi algo conmovidas por ser el último día de taller, enseguida les entregué el cuestionario para que pudieran contestarlo, les di quince minutos para hacerlo y las observé muy concentradas, cada una buscó un espacio para poder sentarse a contestar detenidamente, solo una de ellas, la chica nueva, me sorprendió nuevamente, porque llegó tarde y además contestó demasiado rápido y superficial el cuestionario.

Enseguida comencé con la actividad de elaborar nuevamente su silueta y como se perciben actualmente, hacer comparativo con la que dibujaron el primer día de inicio del taller. Revisar cómo se encuentra su plantita. Reflexionar sobre el cambio que vivieron.

Cuando les dije que nuevamente trabajarían en elaborar su silueta, pero señalando ¿cómo se sentían actualmente?, ¿qué cambios había en ellas?, fue muy sorprendente observar los cambios tan drásticos que hubo en cada una, ya que hicimos el comparativo de cómo fue su primer dibujo, es decir, de cómo se sentían y cómo terminaban el taller, en varias de las participantes se dibujaba ya una sonrisa y que ya estaban comenzando a ponerse atención, es decir, a llevar a cabo su autocuidado, a continuación se plasman algunos testimonios de lo que vivieron mientras elaboraban sus siluetas:

C3AP: “M... que quiero contar, pues que, así cuando lo estaba haciendo, pensaba en que, no sé, como en la alegría, la amistad ...” (T7, 17/10/2019, Línea 96-97)

A11M: “De la primera a la última sesión, bueno, más bien a esta sesión, creo que si traía más molestias físicas y ahorita no, hasta eso que si me he sentido muy bien, empecé a esforzarme un poquito más en el ejercicio, este, uno de mis hermanos que es médico, este seguido me decía si te duele algo, tienes que hacerlo, empecé con dolencias de piernas, de la rodilla y él siempre dice es por el sobrepeso, entonces este ya me dijo no hay de otra forma más que fortaleciendo con el ejercicio, entonces empecé, empecé, y me he sentido muy bien, he dormido más, aunque siento que me falta dormir aún más y este también la comida empecé a cuidarme más, aunque, pase y pase ahorita, jajaja...” (T7, 17/10/2019, Línea 132-141)

B2AM: “Yo, e... pues a mí en lo personal si me ha servido, si me ha ayudado, porque creo que he estado más atenta y he querido poner más en práctica lo que aquí hemos compartido, siento que me he abierto más, a platicar más las cosas que traigo y me ayuda y me ayudó a por ejemplo el espacio a conocer que hay oídos que pues sí, si los busco si se prestan para estar atentos ¿no?, entonces este a lo mejor yo me encerraba en guardarme muchas cosas y quería decirlas y no hallaba el modo y ahorita ya creo que me he abierto yo y descubrí que si hay quien me escucha entonces pues yo te digo que en la casa a veces si práctico las cosas, pero pues bueno ahora no sé, yo creo que la loca de la cabeza me agarro y por eso ando media chueca, pero quiero estar bien y voy a estar bien” (T7, 17/10/2019, Línea 166-176)

F6AC: “Como yo le dije a Melina, lo mío ha sido un proceso de la mano de mi terapia que yo estoy tomando, entonces también la terapia me ha ayudado muchísimo, a trabajar muchas cosas que yo creía sanadas y tenía atoradas, entonces ha sido como un proceso a la par, la

verdad es que a mi este curso me llegó en el momento justo, porque fue a la par con mi terapia y me ha ayudado a liberar muchas cosas” (T7, 17/10/2019, Línea 307-312)

Después trabajamos la ronda verbal de cierre de taller sentadas, cada una se instaló y les sugerí que podían consultar sus diarios para que pudieran recordar: ¿cómo se sintieron en cada una de las sesiones? y así poder ir haciendo memoria de: ¿cómo se vivieron a lo largo del taller?, ¿qué pensaron al inicio?, ¿cómo se fueron viviendo? y ¿cómo terminaban?, la mayoría coincidió en que no tenían muchas expectativas del taller, ya que decían ya conocer los temas y se sorprendieron al vivir ellas mismas la experiencia de poner en sus zapatos cada uno de los temas y encontraron cambios favorecedores en su persona. Además, se realizó una breve revisión de sus plantitas y encontramos que las cuidaron muy bien, a pesar de que anteriormente mencionaban que se les morían, en este tiempo crecieron y estaban más verdes, es decir, les transmitían los cambios que ellas estaban viviendo.

Enseguida hice una breve ceremonia, en donde agradecí a cada una su valiosa participación y les entregué su reconocimiento de fin de taller, estaban felices de poder recibirlo. Estaban muy emocionadas por ya estar en el convivio, me decían que era su graduación, y disfrutamos de un ratito de plática, comida y una copita de vino tinto, escuchando música de fondo.

Si se logró cumplir con todos los propósitos, aunque nos extendimos más de lo previsto, yo las vi que aún les hacía falta compartir, y sobre todo expresaron muchos agradecimientos de haber podido ser parte de este taller, lo mucho que les había servido y todo lo que se llevan de tarea para seguir trabajando en ellas y así generar su autocuidado, para poder seguir cuidando de las personas que atienden en las comunidades.

CAPITULO V. ANALISIS DE RESULTADOS

En este capítulo se dan a conocer las categorías identificadas de acuerdo con la intervención desde el enfoque del Desarrollo Humano que tuvo cada una de las participantes dentro del taller, además del resultado de las cuatro preguntas de análisis: ¿cuáles fueron las prácticas de autocuidado que se apropiaron para mejorar su vida cotidiana?, ¿cuáles fueron las emociones más recurrentes entre las participantes?, ¿cuáles son los detonadores de estrés que desde su perspectiva las participantes detectan?, ¿cómo se evidenciaron sus habilidades de escucha activa entre ellas?, las cuales se desarrollaron en el capítulo anterior, de esta manera se presenta como se fueron desarrollando las categorías.

5.1 Resultados cuantitativos y cualitativos de las categorías de análisis

Primero, se presentan los resultados cuantitativos que permiten supervisar el comportamiento de la categoría, con ayuda de la elaboración de un cuadro de Excel, se codificaron las palabras y se realizó un vaciado de las transcripciones de cada una de las siete sesiones de intervención, separando por colores cada una de las cuatro categorías a revisar y se le asignó una clave para distinguirlas, se identificaron frases o palabras útiles que mostrarán aspectos esenciales para describir las experiencias de las participantes. En la tabla 4 se señalan porcentajes de las categorías de las preguntas de análisis de intervención.

Tabla 4.

Resultados cuantitativos de las cuatro categorías de análisis

<i>Categoría</i>	<i>Sesión 1</i>	<i>Sesión 2</i>	<i>Sesión 3</i>	<i>Sesión 4</i>	<i>Sesión 5</i>	<i>Sesión 6</i>	<i>Sesión 7</i>
	%	%	%	%	%	%	%
<i>Autocuidado</i>	11	28	16	13	19	10	11
<i>Emociones</i>	23	15	19	8	17	17	6

<i>Estrés</i>	4	11	8	25	6	27	9
<i>Escucha Activa</i>	9	13	8	9	13	2	2

*Fuente: Elaboración propia

Usando la investigación cualitativa para la recolección de datos y poniendo en práctica técnicas como: la observación, entrevista no estructurada, historias de vida y testimonios, se lleva a cabo el taller, el cual fue dividido en siete sesiones un día a la semana con un tiempo de tres horas cada sesión.

Vale la pena mencionar que durante cada sesión se tomó lista de asistencia y se observó cómo se acomodaron las participantes. Ahora bien, empleando el análisis cuantitativo en la primer sesión y de acuerdo a testimonios e historias de vida, la categoría de las emociones (EMO) tuvo un 23% de predominación, ya que las participantes analizan que muchas veces son poco expresivas, reprimiendo así sus emociones, otras tantas viven diversos altibajos y esto afecta su autocuidado, siendo necesario lograr soltar como lo menciona F6AC “si me hacía falta llorar”, (T1, 30/08/19, renglón 36-37), con esto ya se reconoce una falta de autocuidado.

Evidenciando la categoría autocuidado (AUT) tiene un 11%, en donde hacen reflexiones de que no tienen tiempo para atenderse y tampoco ganas, se sienten cansadas y esto por la carga emocional que se llevan después de interactuar y atender en las comunidades, terminando muy agotadas, como por ejemplo lo menciona B2AM “y asociándolo con mi vida, pues la verdad a veces hago las cosas porque TENGO que hacerlas, no porque las quiera hacer” (T1, 30/08/19, renglón 215-217), la verbalización de su sentir muestra su desgano y descuido, debido a que después de su jornada laboral tienen que repartir su tiempo en sus actividades domésticas y familiares, señalando a su vez, que también sus espacios para verse a sí mismas son limitados, así lo refiere E5NA “poco realmente nos vemos al espejo, como para vernos, que es lo que queremos hacer, ósea como verte tú, no tanto

porque te vas a arreglar, sino verte y ver lo que quieres hacer para ti” (T1, 30/08/19, renglón 231-233), es así que se siguen manifestando reflexiones de la falta de autocuidado.

En la sesión dos, el autocuidado (AUT) predomina con un porcentaje alto de 28%, esto derivado de lo que se ha comenzado a mover por el taller y lo que comienzan a experimentar, en donde no solo se exponen faltas de autocuidado, sino que ahora destacan intentos, ganas y hasta quienes inician con algo, como lo expresa F6AC “era lo que yo quería hacer ¿no?, un momento de soledad para mí, para pensar” (T2, 06/09/19, renglón 37-38), cuando F6AC reflexionaba de lo que disfrutó ese momento, más crecían sus ganas por seguir buscando espacios para atenderse, de igual manera, escuchaban atentas unas a otras cayendo en cuenta de la importancia de estar bien ellas mismas para poder atender a los demás, en este caso a las personas de las comunidades, así lo señala A1IM “si nosotros no estamos bien como mujeres, pues ahora sí que interiormente y físicamente, pues es más complicado atender a otra persona o cuidar de otra persona, ósea que tenemos que empezar por nosotras mismas” (T2, 06/09/19, renglón 110-113), es así, que asumen la importancia del taller y de poner en práctica lo que ahí se comparte, siendo así que la categoría de las emociones (EMO) es la que continúa con un porcentaje elevado del 15%, estando similar a las de la escucha activa (ESC) con 13% y el estrés (EST) con 11%, aquí comienza a manifestarse que existe tensión y estrés y que esto de alguna manera en consecuencia provoca que se descuiden, así lo comenta G7EG “de repente por alguna circunstancia personal llegamos todas tronadas al siguiente día, de verdad, que ya fuiste al funeral y al siguiente día te andas cayendo de sueño” (T2, 06/09/19, renglón 284-286), de tal manera que el estrés (EST) también se ve reflejado por más circunstancias además de las laborales.

En la tercer sesión resalta la categoría de las emociones (EMO) con un porcentaje de 19%, en donde se hacen presente pensamientos ya no solo negativos, sino que también positivos en donde van explorando que poder hablar y ser escuchadas mediante la escucha activa (ESC) que tuvo un 8%, les ayuda a

desahogarse y que entre en una práctica de autocuidado (AUT), de esta manera todas esas emociones (EMO) que las desbordan y las tienen al límite, pueden ayudarles a estar más reflexivas y atentas de ellas mismas, pues es así que la categoría del autocuidado (AUT) que en esta sesión mostró un porcentaje de 16%, ayudó a propiciar más atención entre ellas, existiendo comentarios de sentirse relajadas, de lograr conciliar el sueño más fácil, de intentar verse a sí mismas y poner en práctica parte de las técnicas abordadas en el taller, como la respiración profunda, meditación, buscar cita para un chequeo, etc., como lo comparte B2AM “puse la música, hasta tenía los pies hacia arriba y pues sí, si es algo que le hace falta al cuerpo, y si te sientes diferente” (T3, 13/09/19, renglón 61-62), de esta manera da cuenta de lo importante y agradable que es atenderse y el que puede darse pequeños momentos para ella.

En la cuarta sesión predominó la categoría del estrés (EST) con un porcentaje de 25%, dando cuenta de que esto de alguna manera, altera el poder tener prácticas de autocuidado (AUT), que les ayuden a liberar todo lo que se reprimen, por el contrario, reportan la saturación que viven, como lo comparte G7EG “en la parte laboral también muy intensa(...) este también ahorita atendiendo el caso de una de las señoras que falleció ayer” (T4, 20/09/19, renglón 158, 162-163), es así, que se muestra que lo que viven en las comunidades es algo que tienen muy marcado y que no tan fácil pueden soltar, y esto les provoca cansancio y frustraciones, como es el caso del autocuidado (AUT) que en esta sesión tuvo un porcentaje del 13%, destacando que les hace falta propiciar estas prácticas para tener buena salud, y es que en el caso de algunas, hasta existen malestares y descuidos físicos, como es el caso de G7EG “ayer investigué algo para obesos, entonces ando también con eso”(T4, 20/09/19, renglón 144), haciendo referencia a que ya quiere atenderse, a pesar de que esa ya es una constante del deterioro de su salud.

Ya en la quinta sesión se pudo evidenciar el autocuidado (AUT) con un porcentaje del 19%, en donde hacen apropiación de algunas prácticas y técnicas para llevar a cabo su cuidado, como lo menciona E5NA “la relajación, la

respiración...” (T5, 27/09/19, renglón 3) y lo que dice A1IM “el masajito, el baile, son las importantes” (T5, 27/09/19, renglón 4), es así que ellas enumeran diversas técnicas que pueden usar para llevar a cabo su autocuidado y que logren fluir y soltar, reconociendo que en sus emociones (EMO) que se reflejaron con un porcentaje del 17%, pueden ser más claras y no estar tan reprimidas, ya que mencionan que gracias a la escucha activa (ESC) que aparece con un porcentaje de 13%, todo es más fácil de comprender y de llevar de la mano con el autocuidado, así lo señala E5NA “yo si siento, ay como te digo, me ha ayudado porque alguna discusión en casa, ya no me enganchó, me espero pues a que se le baje, platicamos” (T5, 27/09/19, renglón 17-19), y mientras expresaba esto, su tono de voz y su postura eran más seguras, ya que en un inicio detecte que ella titubeaba, estaba encorvada y hablaba muy bajito, ahora estaba derecha, con una mirada más atenta y su voz un poco más relajada y clara, dando muestra de lo que ha avanzado con el uso de las prácticas de autocuidado (AUT), a pesar de tener logros, el estrés (EST) se sigue manifestando con un porcentaje de 6%, pues como menciona D4AK “más porque por el acelere de los días, nuestro espacio en donde más nos comunicamos es en el carro” (T5, 27/09/19, renglón 114-116), señalando que tienen poco tiempo para disfrutar de cosas que les gusten.

En la sexta sesión, predominó la categoría del estrés (EST) con un 27%, aunque reflejan que aún no llegan a ser víctimas como tal del burnout, pero si están sobrepasadas en sus actividades, así lo comparte C3AP “lo que pasa es que aquí, también en la comunidad, nosotras somos todólogas, porque hacemos labor de venta y convencimiento” (T6, 04/10/19, renglón 16-17), es así que exponen como su trabajo las rebasa por diversas cuestiones y las lleva al estrés, y esto las hace estar sensibles y vulnerables, manifestándose en sus emociones (EMO) que tuvieron un porcentaje de 17%, y estas son producto de lo que viven con las personas de las comunidades, así lo expone B2AM “y que hasta te sientes mal, porque por ejemplo ahora me dijo una, pues si tiene tiempo ahorita hablo con usted y la verdad ni le di el tiempo porque me fui a otro lado”(T6, 04/10/19, renglón 241-243), es así que se refleja todo lo que se cargan emocionalmente de cada una de las personas que atienden en las comunidades y de lo que ya van sintiendo al no

poder atender a todas, aunque es gratificante ir observando cómo se van apropiando cada vez mas de sus prácticas de autocuidado (AUT), que tuvo un porcentaje del 10%, y esto también corresponde a lo que van disfrutando del taller, así lo menciona D4AK “creo que una ocasión que tuvimos experiencia más o menos semejante, fue el retiro que vivimos haya en el cest y lo disfrutamos, a lo mejor con otro corte pues, pero también fue algo disfrutable y este y son tan contaditos los espacios que tenemos” (T6, 04/10/19, renglón 336-339).

En la séptima y última sesión, fue interesante observar que el autocuidado (AUT) tuvo un porcentaje de 11%, en el que ellas ya usaban en su lenguaje formas para cuidarse o prácticas que podrían seguir generando para su autocuidado, y dan cuenta de los cambios que tuvieron desde que comenzaron con el taller, así lo señala A1IM “de la primera a la última sesión, bueno, más bien a esta sesión, creo que si traía más molestias físicas y ahorita no, hasta eso que si me he sentido muy bien, empecé a esforzarme un poquito más en el ejercicio” (T7, 17/10/19, renglón 132-134), es así que comparten que han estado más atentas a su salud y a lo que les hace falta, intentando poco a poco seguir adquiriendo prácticas de autocuidado, al darse cuenta que se sienten de mejor estado anímico y más descansadas al atenderse en dormir un poco más, tratar de hacer más ejercicio y realizar algunas prácticas para relajarse como la respiración y la meditación, aunque hay quienes todavía tienen mucho estrés (EST), obteniendo un porcentaje de 9%, esto derivado de que están en un periodo pesado de cierre de año y a más actividades, siendo como un cúmulo generado de todo el año, ya que de acuerdo a las características que refieren así se muestra, como lo expresa D4AK “este sí, el estrés como que lo traigo más para arriba, traigo muchos quehaceres en la cabeza” (T7, 17/10/19, renglón 222-223).

A lo largo de las sesiones, se pudo observar poco a poco cambios en su persona, las cifras evidencian de acuerdo a las categorías, conforme pasó el tiempo hicieron contacto, y observaron la importancia de ver por ellas mismas y de que viven estrés, derivado de lo que acontecen a diario en las comunidades, siendo el caso de que hasta presentan trastornos en su salud, al hacer consiente su situación

y expresar sus emociones, escucharse unas a otras, fueron apropiándose de prácticas de autocuidado, que les han servido para mostrar mejorías, desde como hablan, como se desenvuelven, como se sienten, ir eliminando el insomnio y hasta en sus posturas corporales que ahora se veían más firmes, hay quienes mencionaron que la mandíbula comenzó a destrabarse, es decir, logrando estar un poco más relajadas, como lo comenta A1IM “pero sí me he sentido más relajada” (T7, 17/10/19, renglón 143).

5.2 Apropiación de prácticas de autocuidado

Al iniciar el taller se describió el objetivo, en el que principalmente se señaló que las participantes identificaran emociones derivadas del estrés mediante la escucha activa y desarrollar prácticas de autocuidado. En un inicio consideraban que los temas no serían de mucho aporte pues comentaron ellas los difundían a las personas que atienden en las comunidades y cuando fueron adentrándose, escuchando, conociéndose, en sus historias de casos que atienden, reflejaban lo que les hacía falta.

Por medio del papelógrafo, que se usó en la primera y última sesión, se detallan los cambios adquiridos derivados de las prácticas de autocuidado, ya que en ambas sesiones se les entregó el pliego de papel y se dio la misma indicación, en la cual se les solicitó que con todo el material proporcionado trataran de dibujarse a sí mismas y de expresar sus molestias, se obtienen datos muy interesantes como lo muestra la tabla 5, en donde las participantes D4AK, B2AM, A1IM, G7EG, E5NA, F6AC y C3AP plasman sus imágenes, constatando así la teoría de Orem en Prado, González, Gómez & Romero (2014) en donde menciona que el individuo adquiere prácticas de autocuidado a medida que madura y que se hace consciente de generar cambios en su vida.

Tabla 5

Comparativo de primera y última sesión en papelógrafo

INICIO DE TALLER SESION 1	CIERRE DE TALLER SESION 7
Su dibujo era solo una silueta del tamaño de todo el pliego con trazos a lápiz tenues, no tan marcado, sólo acentuaba y rellenaba partes de su cuerpo como los hombros, rodillas, pantorrillas, estómago y espalda baja con colores que reflejan sus malestares por estrés y cansancio.	En este dibujo a pesar de volver a elaborar sólo una silueta sin nada dentro del rostro, sí le puso pies, pasos más firmes, líneas más marcadas, trazando completas las parte de su cuerpo, manos, cabello y orejas, aunque sigue marcando en esta ocasión solo con lápiz los hombros, el cuello, la frente, estómago y una pierna, señalando que son malestares de cansancio y estrés.
Ella elabora un dibujo en donde su silueta es deforme, la línea del trazo es de color, le pone ojos y una boca que simula una sonrisa fingida, dentro de la silueta marca un círculo en el estómago en donde señala es enojo, tensión y miedo, con líneas en los pies señala cansancio y un corazón del lado izquierdo en el que le pone alegría, tristeza y angustia.	Dibuja una silueta más marcada y completa, con ojos, boca, nariz y cabello, e incluso le pone pies y manos, todo el trazo es de color anaranjado ya hay una sonrisa más genuina, aunque marca los hombros y el cuello de otro color y una línea en la frente, reflejando que son sus molestias por estrés y cansancio.
En su primer dibujo, la silueta de su cuerpo es a lápiz y muy tenue, muestra los hombros rígidos, las manos pequeñas, un pie más grande, cabello amarillo, ojos, boca y nariz, pero como en expresión de enojo, marca con líneas de colores varias molestias, como cansancio, estrés, enojo, etc.	En este dibujo el trazo de su silueta es en color morado, con una línea más remarcada, colorea la ropa, le pone zapatos, manos y su rostro es como si estuviera maquillada, los ojos, la boca, la nariz y hasta rubor en las mejillas, se hace una tipo coleta en color amarillo, se observa una postura más liberada,

	pies firmes, y buscando sobresalir un poco más en cuanto a su arreglo y cuidado personal, así como una sonrisa grande, no se marcan molestias.
Su silueta no esta tan marcada, es a lápiz, un poco robusta, le pone manos pequeñas, cabello rizado en café, pero sin rostro, están muy marcadas con colores las molestias en el cuello, hombros, estómago y pies, refiriendo que es tristeza, rabia, enojo, cansancio y miedo.	Dibuja una silueta con esmero de arreglo personal, alguien más esbelto, con brazos libres y hacia arriba, le pone rostro y una sonrisa, le hace un vestido en color amarillo, cabello rizado café, solo el piso a pesar de ser firme, esta remarcado con varios colores.
Ella elabora su silueta a lápiz, muy tenue, le pone cabello, manos pequeñas, ojos cerrados, pestañas, una mueca de sonrisa y nariz pequeña, solo resalta con colores la frente, el cuello, los hombros, estómago, espalda baja y pies, refiriendo que son sus molestias, miedo, enojo, cansancio, estrés.	Al finalizar, su silueta es a lápiz, un poco más marcada la línea y coloreada la ropa, resalta su corazón y pone una sonrisa más abierta y ojos abiertos, pies firmes y no se observan las molestias.
Ella elaboro su silueta a lápiz muy tenue, no estaba tan definida, e incluso casi no se ve su cuerpo, pone unas líneas como ojos cerrados y una línea simulando una sonrisa como obligada, colorea en azul su frente y cuello y en rojo su mandíbula, marca con líneas de color los hombros, pecho, estómago, espalda baja y rodillas que son sus molestias, tales como cansancio, tristeza, frustración y enojo,	Su dibujo es una silueta más grande y marcada con colores, con un vestido y peinada, ya se observan sus ojos y una sonrisa genuina, las piernas están despegadas y no hay líneas de molestias.

así como tensión y estrés que invade su cabeza, en su rostro están invadidos los ojos por el estrés y casi no se le ve la nariz, piernas muy juntas.	
El primer día del taller, ella no asistió, pero el último día elaboró las dos siluetas en el mismo tiempo, mencionando ella que la primera no le gusto y se volvió a hacer, pero se observa que en la primera está más tenue, el trazo es con una línea en color azul, un triángulo es su vestido y solo unas líneas simulan sus brazos y piernas.	En el segundo dibujo, la línea de la silueta es un poco más marcada, tiene el cuello muy largo, y el cabello mal trecho, la sonrisa es remarcada, pero como obligada, le pone ropa, pero esta vez una blusa y un pantalón, manos pequeñas y no marca molestias.

*Fuente: Elaboración propia

A través de la lista de asistencia, se pudo corroborar que hubo una asistencia del 90%, ya que casi todas faltaron a una sesión, pero en diferente ocasión, contando por lo general con 6 asistentes en cada una de las sesiones.

Se evidenció mediante los resultados arrojados por el papelógrafo y lo que compartieron, el antes y el después de una apropiación de prácticas de autocuidado que fueron adquiriendo y que les ayudo a mostrar diversos comportamientos y mejorías en su salud.

A lo largo del trabajo de grado se hace referencia que es clave la comunicación no verbal, ya que ésta constituye un fundamento para construir las relaciones personales, una de las participantes de forma constante se mostraba molesta, un tanto renuente en seguir las indicaciones, ya que por lo general decía que esa era “su forma de ser” a través de estas palabras es que yo deduzco el cómo se percibe, sin embargo, este ejercicio que consistía en bailar, provocó de acuerdo

a su lenguaje corporal que despertara en ella esas ganas de ejercer su autocuidado, ya que en la segunda sesión su participación fue más activa e incluso reflexiva, así B2AM comparte “el cuerpo es como, pues que estemos atentos al cuerpo y es el cuerpo el que refleja, pues si estás bien, si estas mal, si estás cansado, o que al rato anda uno hasta enfermo” (T2, 06/09/19, renglón 115-117), como se compartió en mi marco teórico y constatando lo que aportó Rogers (1982) quién dio origen al Enfoque Centrado en la Persona, menciona que al crear cierto tipo de relación el individuo adquirirá maduración y con ello cambios en su forma de relacionarse.

B2AM recuerda que hace tiempo se ponía atención y le gustaba cuidar de sus pies, e incluso tomo un diplomado de atender a su cuerpo, y como dar masajes relajantes, de vez en cuando hacia ejercicio, comparte:

“Tengo una bicicleta y yo mínimo cuatro días hago ejercicio y ahorita que decía de que ella se pone mascarilla, tenía, que serán, yo creo que más de seis meses que ya no, yo soy mucho de cuidarme los pies y tenía como más de seis meses o no sé cuantos meses que no...” (T2, 06/09/19, renglón 153-156)

Al hacer esta reflexión, sus compañeras la observaban y detectaron que su postura corporal ya no era la misma, se había modificado de manera favorable y le dice G7EG “ya estas derechita, antes estabas toda hecha bola, así (se encorva)” (T2, 06/09/19, renglón 263), Orem en Prado, González, Gómez & Romero (2014) propone establecer una relación de ayuda, a fin que pueda lograr satisfacer sus propias necesidades y el beneficio de su salud, era evidente que ya estaba teniendo frutos positivos el que comenzara a apropiarse de las prácticas de autocuidado, y sesión tras sesión expresaba sus cambios, su compromiso y lo que practicaba “yo puse en práctica eso de la gesticulación, van dos veces que lo hago en la mañana y si me he sentido diferente” (T3, 13/09/19, renglón 42-43), su postura era relajada y se le mostraba tranquila mientras lo compartía.

Al finalizar el taller, a B2AM tuvo otra actitud y postura, ya sonreía y estaba más derecha, hace énfasis en cómo le funcionó la apropiación de prácticas de

autocuidado “pues a mí en lo personal sí me ha servido, sí me ha ayudado, porque creo que he estado más atenta y he querido poner más en práctica lo que aquí hemos compartido” (T7, 17/10/19, renglón 166-168), aquí da cuenta de la importancia de atenderse y de cómo esto ayuda a mejorar su salud, el estado de ánimo y su postura corporal.

Por su parte A11M, siempre se le observó con sonrisa y atenta a todo lo que se compartía, así como muy animosa en llevar a cabo los ejercicios que se realizaron en la primera sesión, de aquí que ella comenta:

“He estado pensando desde hace tiempo, que tengo que hacerme algunos chequeos que no me he hecho y tengo te digo, pensándolo desde hace tiempo, pero ahorita creo que es buen momento trabajando esta parte, m... anteriormente estudiaba masajes, entonces este mínimo una vez a la semana tenía un masaje y desde que termine, nada más doy, doy masajes”. (T1, 30/08/19, renglón 262-267)

Con esta reflexión ella se apropia de prácticas de autocuidado y muestra su compromiso en ver más por ella, en la segunda sesión comparte de algo más que le gusta y que también tenía en el olvido, agrega:

El domingo sobre todo, me puse a arreglar un jardincito que tengo y estaba, ósea, lleno de hierba, ósea ¡feo!, y ya me dice mi mamá, ¿y tú lo vas a hacer?, si yo ahorita me voy a poner overas, pues me sirvió tanto, que, que me relaje y ya esta semana estuve ya más tranquila, pero también este, como nos quitaron el ejercicio a donde iba, es así como que m..., y estoy viendo que, qué actividad física voy a hacer, entonces, pues ayer por lo menos ya empecé a trotar con una amiga .(T2, 06/09/19, renglón 55-62)

Al compartir esta reflexión, se evidencia que cae en la cuenta, de lo que le ayuda el hacer este tipo de actividades y que las considera importantes para distraerse y relajarse, aludiendo a las palabras de García (2014) el autocuidado, debe de existir un desarrollo personal y una constante estabilidad en las condiciones

de autoconcepto, autocontrol, autoestima, autoaceptación y resiliencia, es así que conforme pasaron las sesiones, ella se mostraba de mejor ánimo, cabe resaltar que ella es soltera y empezó a dedicarse más tiempo a sí misma, y al paso de los días a lo largo del taller, ella comenzó a ejercitarse de manera constante, tomándole gusto e invitando a amigas de por su casa a que lo tomaran como algo rutinario, y comparte “creo que si voy a volver a correr el medio maratón en febrero y tengo buen tiempo y empecé, así como a organizarme” (T5, 27/09/19, renglón 276), esta reflexión la comparte expresando su alegría y agradecimiento de hacer consciente la apropiación de prácticas de autocuidado y como le han resultado favorables, agrega “aunque siento que me falta dormir aún más y este también la comida empecé a cuidarme más,” (T7, 17/10/19, renglón 139-140), alude a que ya sabe que más quiere atender y que es importante, y que de esta manera seguirá adquiriendo más autocuidados.

G7EG realiza una introspección en su vida y en lo que comienza a vivenciar en el lapso que se imparte el taller, pues ella decía sentirse bien, tranquila e incluso decía que los temas que se verían quizás no fueran tan relevantes, y que el taller talvez no tuviera el aporte necesario, es así que expresa “intento que esa decisión sea la mejor para todos y que me puedo equivocar como nos equivocamos todos y entender que de la equivocación podemos aprender muchísimo” (T1, 30/08/19, renglón 326-329), después de este comentario en las siguientes sesiones ella estuvo muy inmersa en todo lo que se vivía y compartía, fue así que se dio cuenta de sus descuidos y como estaba, comparte “definiendo la situación, ¿pues qué pasó?, porque yo no era obesa, empecé a descuidar mi alimentación y dejo de importarme comer sano” (T3, 13/09/19, renglón 274-276), derivado de diversas vivencias, trabajo, entorno familiar, etc., genera un descuido en su persona y en su chequeo que le acababan de realizar a partir de que comienza el taller, le hacen ver su descuido en su peso.

Ya casi al final del taller, hace un comentario que engloba el cómo se va sintiendo y como ayuda esta apropiación de prácticas de autocuidado a cada una, así lo menciona:

En la medida en que logremos ir sacando el cómo lo vamos sintiendo, expresarlo o sacarlo de la manera en que cada una decida o como cada una podamos, creo que va a ser más sanador y el movimiento significa que estamos vivas... (T5, 27/09/19, renglón 216-219)

Con este comentario invita a la reflexión en las demás participantes retomando los aportes de los autores Antoni y Zentner (2014) quienes señalan que esta condición de autocuidado se va adquiriendo trascendentalmente y cada una de las etapas se logra con la interacción y la adecuación de los impulsos. Es así que E5NA trata de analizar y comprender como ha llevado su autocuidado, como se ha descuidado y que requiere hacer para sentirse mejor, dice “en mi autocuidado con mi espacio, este, ósea, si, ya me voy a cuidar, pero no porque me sienta obligada a hacerlo, sino porque digo, a me está cayendo el veinte pues, de por aquí tengo que comenzar, buscarle para arreglar algo que traigo desacomodado” (T1, 30/08/19, renglón 246-250), con esta reflexión ella va adentrándose en lo que le falta, como se siente y concluye el taller con ideas de lo que quiere lograr, comparte “entonces fue así como que fui observando y dije pues que nos pasa, porque nos estamos dañando en vida, tan cortita que es la vida, entonces dije, no, hay que vivir, hay que querernos, hay que respetarnos” (T7, 17/10/19, renglón 336-339), con ello, se confirma lo que dice Dychtwald (1980) las mujeres pueden auto sustentarse, al explorarse y desarrollarse, puesto que las personas pueden alcanzar la armonía en su salud física y emocional y de esa manera sentirse plenos y felices.

A lo largo del taller, describió que vivió momentos intensos en su hogar y en su entorno familiar, y que el hacer consciente de apropiarse de prácticas de autocuidado le ayudó a que esos difíciles momentos fueran llevaderos y a buscar alternativas para estar sana, atendida y así permear esto a los de su entorno.

Se manifestaron muchos cambios positivos en cada una de las participantes, desde su forma de hablar, caminar, expresarse y hasta en sus dolencias, ellas en un inicio tampoco tenían las ganas de llevar a cabo su arreglo personal y al finalizar ya tenían interés de hacerse cambios, algunas de ellas los realizaron en el inter, corte de cabello, alimentación, etc., así mismo, se les escuchaba su voz más clara, pues al inicio su voz era bajita y como temblorosa, en varias de ellas, hacían referencia a que tenían la mandíbula trabada, poco a poco comenzó a suavizarse y a permitir que la voz fluyera mejor, es decir, llevar a cabo tu autocuidado, requiere que hagas un trabajo de reflexión interior, misma que te ayude a saber cómo cuidar de ti y de los demás sin resultar ignorada por ti misma, por otro lado, se ejerce la libertad de lo que decida hacer cada mujer que apoya en el cuidado de alguien más, menciona Angarita (2007)

Durante los ejercicios que se hacían en las sesiones comenta F6AC “fueron tres minutos a lo mejor si quieres, pero me siento como si hubiera dormido toda la noche y no me siento cansada, me siento con energía” (T4, 20/09/19, renglón 351-353).

5.3 Emociones recurrentes

Las emociones fue una constante a lo largo del taller, se mostraron en un inicio con dificultad para expresarse y distinguir lo que sentían y en el proceso se fueron observando vulnerables, al entrar en un estado de atención en ellas y a lo que sentían.

Enríquez (2008), explica en sus diversas publicaciones que las emociones son indicios de darle sentido y orientación a la persona, por lo que a medida que el individuo logre adentrarse en sus experiencias tocará sus sentimientos, pudo reflejarse en sus comentarios que les costaba mucho trabajo expresarse o contactar con sus emociones, así lo señala F6AC “soy poco expresiva para soltar emociones entonces me las guardo mucho, soy de poco llorar por mis hijas y este y he venido

acumulando desde mucho, mucho tiempo atrás desde mi divorcio lo que viene siendo emociones que yo creo que llegaron a un punto en donde yo me sentía como triste, continuamente...” (T1, 30/08/19, renglón 9-13), esta reflexión la hace a partir de que se comienza a hablar en qué consistirá el taller y que mucho depende de lo que ellas pongan de su parte para que lo puedan poner en práctica, es así que cuando ella habla, su voz se escucha muy tenue, las palabras no son muy claras, son entrecortadas, su postura es rígida, encorvada y no levanta mucho la mirada.

Las emociones implican puentes de comprensión, el saber exponerlas, no callarlas, y poder vivirlas, cabe señalar que existen diversas investigaciones, para Antoni y Zentner (2014) “una emoción es información”, así se evidencia F6AC “comprendí que el llorar no quiere decir que seas débil, eres un ser humano, que hay veces que necesitas llorar o que tienes que llorar, porque son tus duelos” (T1, 30/08/19, renglón 40-42), cuando ella expresa esto, se le hace un nudo en la garganta, y se le escucha la voz entrecortada, derrama lágrimas, se recorre hacia atrás sentada en la silla, como queriendo cortar lo que está sintiendo, su rostro se pone rojo por aguantar el llanto.

En el transcurso de las sesiones las emociones se sintieron “a flor de piel” F6AC quien fue soltándose más y cada vez se le veía más tranquila, sin embargo, se conmovía al ver a alguien sufrir, tal es el caso de lo que pasó con una de las participantes, mostrándose sensible, menciona F6AC “yo me estaba soltando muy bien, pero luego vi llorar a B2AM y sentí que mi corazón se apachurro horriblemente, que siempre que veo llorar a alguien, así como que me siento mal conmigo misma también” (T5, 27/09/19, renglón 182-185), de acuerdo con su lenguaje corporal yo percibo que es como si ella sintiera que debe responsabilizarse por lo que sienten las demás personas y eso la pone triste la hace reflexionar al ver que las demás les cuesta trabajo expresar sus emociones, pues compartió que ella tenía poco asistiendo a una terapia, esto le ayudó a acompañar su trabajo con lo que podía ofrecerle el taller, es así que F6AC le expresa a B2AM, “yo te puedo decir B2AM

hace falta llorar, es necesario llorar, es una terapia que necesita el alma, yo lo he aprendido” (T5, 27/09/19, renglón 354-356).

La emoción es, un sentido, pues sentimos de la misma forma en que oímos, vemos o tocamos, es así, que como señala Bisquerra (2003) lo neurofisiológico, conductual y cognitivo son componentes de la emoción; cuando las participantes vivieron una dinámica en donde tuvieron la oportunidad de decirse una a una lo bueno que observaban, se tocaron emociones tal como lo señala el autor: F6AC comentó “somos seres humanos que si necesitamos del apapacho y que alguien te diga, sí... lo estás haciendo bien, entonces sí quiero decirles que es como un regalo muy grande todo lo que me han dicho ustedes porque es como una motivación” (T6, 04/10/19, renglón 309-311), en esa sesión su voz era más firme y clara, su postura más relajada y no tan fácil lloraba, también comparte lo que le estaba sirviendo el taller, como fue apropiándose de prácticas de autocuidado y comprendiendo sus emociones, así lo señala “me ha ayudado muchísimo, a trabajar muchas cosas que yo creía sanadas y tenía atoradas” (T7, 17/10/19, renglón 308-309)

Por su parte D4AK al iniciar el taller, se muestra segura, siempre atenta y participativa, al llegar a la segunda sesión, ya se observa un cambio en ella, que la pone pensativa y alerta a lo que le va ocurriendo “me cachaba en la trampa mental de estarme recriminando, porque me decía: ¡sí!, me cayó en cuenta esto y no estás haciendo nada y le seguía con la misma” (T2, 06/09/19, renglón 7-9), al darse cuenta de que en realidad necesita espacios para sí misma, le afecta emocionalmente al no poder hacer nada en ese momento para atenderse.

Las participaciones de D4AK fueron breves, pero muy concisas, aportó mucho con sus compañeras, sin embargo, cuando ella lograba identificar emociones, expresaba “los corajes, jajaja... los corajes” (T3, 13.09.19, renglón 161), eran como sentimientos reprimidos que no se atrevía a compartir, sin embargo, así como lo menciona Bisquerra (2003) en ocasiones, se intentará disimular, pero siempre habrá expresiones faciales que denotarán el estado de ánimo o emoción

que experimenta el individuo, algo que detecté en ella es que tiene un niño chiquito que requiere de su atención y cuidado, por lo que al llegar a su casa, con todo el desgaste físico y emocional por la jornada de trabajo, le resulta más pesado atender a su hijo y por lo tanto está más vulnerable a emociones a flor de piel, a estrés por gastos, y no alcanza a descansar lo suficiente, aunque quiere mostrarse fuerte para no caer y poder seguir adelante con sus responsabilidades.

Es por ello, que cuando recibe halagos, o como le hicieron saber sus compañeras a través de una dinámica de reconocimiento en donde lo expresaban el cómo la veían y el que la admiran, ella no podía creer eso, así lo expreso D4AK “hasta siento que me quedó grande, si” (T6, 04/10/19, renglón 327)

En una de las dinámicas, se buscó que las participante pudieran identificar como vivían o experimentaban sus emociones, durante su participación varias de ellas pudieron darse cuenta que las reprimían, mientras otras, sentían que ya las tenían controladas, tal es el caso de E5NA “como a veces vivo mis emociones, pero, si, si me siento tranquila, jajaja... ósea me refiero que tranquila porque en un caso diferente estuviera, me sentía así, no podía ni hablar, pero me costaba mucho trabajo expresar el la emoción y el sentimiento, porque ya me ganaba el nudo en la garganta y ya no podía” (T1, 30/08/19, renglón 71-75), sin embargo, esto no significaba que ya se sintiera bien, estaba reprimiendo lo que sentía, pues a pequeñas situaciones en casa, la alteraban, y en el transcurso de las sesiones, ella fue haciéndolo consciente y fue así que comenzó a somatizar, pues comenzó con gripas, dolores de cabeza e insomnio, aunque comenzó a hablar y expresar situaciones que le aquejaban, en un inicio su voz era muy bajita y no clara, al finaliza su voz era más fuerte y se entendían mejor sus palabras. Esto alude a lo que menciona Bisquerra (2003) de esta forma, el componente de una emoción cognitiva, también conocida como vivencia subjetiva, es lo que comúnmente se le nombra sentimiento.

Para B2AM, le resultaba difícil comprender que las emociones se

conformaban por diversos sentimientos reprimidos y que esto va generando un desgaste tanto físico como mental, y al comprender que existen espacios o momentos en donde puede soltar, le ayudaran a sentirse más relajada, ella lo comparte así “a lo mejor yo sola he cargado cosas que, que no me corresponden ¿no?, y ahorita que estoy aquí, pues me siento relajada y agusto” (T1, 30/08/19, renglón 279-280), esta reflexión la pone atenta y de acuerdo a lo que observe en su lenguaje corporal hace que ella comience a esforzarse por sentirse cada vez mejor, cambiando la dureza de su cara, por una sonrisa más suave y el cejo ya no está entreceñido cuando comenta “pues yo de repente ahí me topo con alguien y le digo ¡ay que feliz estoy!” (T3, 13/09/19, renglón 78-79), como lo menciona Bisquerra (2003) el control de estas emociones puede llevarse a cabo mediante la maduración y seguridad, mismas que se pueden ir adquiriendo con técnicas precisas, logrando tener efectos positivos en las relaciones interpersonales.

Llama la atención lo que pueden llegar a sentir cada vez que les toca integrarse a comunidad nueva, comparte B2AM “me siento como sola, porque pues ahí prácticamente no conozco a ninguna animadora, ninguna asistente, y pues es así como llegar y tener que empatizar con todas las personas, desde las animadoras hasta la gente que está sentada” (T4, 20/09/19, renglón 40-43), al compartir esto, cruza los pies y las manos y los dedos están entrelazados, se encorva un poco, como minimizándose al tocar este sentimiento de lo que vive en esos momentos, generándole ansiedad y provocándole malestares como sudoración, sofocación, etc., como da cuenta el autor Bisquerra (2003), esta puede ser parte de uno de los componentes de la emoción como es la neurofisiológica es perceptible en repercusiones como sudoración, ruborización, sequedad en la boca, respiración, palpitación, etc., mismas que el cuerpo manifiesta y que la persona no puede controlar. No obstante, pueden prevenirse con técnicas adecuadas como la relajación.

Al haber estado removiendo cosas como lo decían ellas, mediante las dinámicas, había quienes estaban vulnerables, así lo menciona B2AM “sí, nada más es así como la necesidad de llorar” (T5, 27/09/19, renglón 339), esto lo dice con voz

entrecortada, sin embargo hubo quienes se sintieron contentas por estar logrando contactar con sus emociones y detectar que les pasa, como es el caso de C3AP “y estas sacando como una necesidad, ¿no?, si quieres llorar o estás enojado o estas frustrada, creo que eso es muy padre” (T2, 06/09/19, renglón 303-304), ella se mostró muy reservada a lo largo del taller, cabe señalar, que recién se estaba integrando a ese equipo de trabajo y que la primer sesión no pudo asistir, así como no estuvo en la entrevista preliminar en donde conocieron el objetivo del taller, pero en la antepenúltima sesión, logró contactar, pues siempre trataba de hacer las dinámicas de manera superficial para no engancharse y tocar con su vulnerabilidad, en esta sesión toco que las demás le expresarán el cómo la percibían, fue así que ella compartió “haberlas podido conocer a cada una con su personalidad, con su forma de ser, así como son las aprecio mucho y gracias por todas las muestras que me han dado de amistad, de cariño, de palabras, de consejos y todo la verdad estoy muy agradecida, muy agradecida con cada una de ustedes, muchas gracias” (T6, 04/10/19, renglón 380-384), mientras ella expresaba lo que sentía, se le hace un nudo en la garganta y le salen lágrimas, su voz ya es entrecortada, pero concluye la última sesión con otra expresión en su rostro y se muestra un poco más participativa.

5.4 Detonadores de Estrés

A lo largo de las sesiones, compartían entre líneas que vivían estrés, sin señalar la palabra como tal, durante la intervención de la primer sesión así lo comparte E5NA “tomándolo con calma eh, porque si, este de repente el acelere y este, no, como no involucrándome, haz de cuenta” (T1, 30/08/19, renglón 79-80), ella trataba de expresar, que, al ignorar diversas circunstancias, lograba evitar involucrarse o sufrir estrés, como lo señala Vera (2013) la mayoría de la población según encuestas padece síndrome de burnout o fatiga por estrés laboral y que la tensión aumenta cuando los trabajadores tratan de ocultar los conflictos o insatisfacciones con tal de funcionar para un sistema de empresa, sin embargo, al comenzar a hacerse consciente de que existen prácticas para el cuidado, reconoce la importancia de atenderse para sentirse mejor, así lo comparte “me doy cuenta de que si hace falta

poner pausas y así como un equipo necesita que lo resetees” (T2, 06/09/19, renglón 346-347).

El estrés que pueden vivir, sin ser identificado como tal, pueden tener trastornos en la salud física y mental, siendo así que E5NA menciona “a después este, estaba como un poquito sofocada, porque anduve toda la semana como con dolor de colitis...” (T5, 27/09/19, renglón 307-308), siendo este un síntoma de estrés resultado del desequilibrio y exigencias para poder sobrellevar todo sin atenderse.

Para D4AK, el atenderse a sí misma, le es casi imposible, así lo señala “me doy cuenta de que los espacios para mí son reducidos, es muy poquito tiempo, que me la paso muy de corre, corre para haya y para acá y que efectivamente reconozco que tengo que abrir más espacios para encontrarme conmigo” (T1, 30/08/19, renglón 254-257), esta situación la lleva a vivir estrés al querer atender su vida laboral, personal y familiar, resultando una saturación, como lo comparte “yo creo que la saturación, a mí me truen la saturación, sí, de que todo es para ahorita y son varias cosas y es más son para ayer, es lo que me pone, así como muy, muy estresada” (T6, 04/10/19, renglón 115-117), esto alude a lo que explica la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), el no definir adecuadamente los puestos, sus alcances y lo que gestionan cada individuo dentro de una empresa u organización, puede provocar estrés laboral, y es que no solo atienden a las comunidades, también tienen que hacer trabajo administrativo y ahora vender diversas cosas para recaudar fondos para seguir cumpliendo las necesidades de las personas atendidas, resultando en un estrés, pues hay actividades que ya no quieren realizar como lo comparte D4AK “no quiero ya vender productos” (T6, 04/10/19, renglón 61).

Por su parte B2AM, comparte la importancia de tomar el taller y hacer consciente las dinámicas y cómo estás les ayudan e incluso observa que puede servirle a quién ven estresada, así lo señala B2AM “pero tengo días que he visto a

D4AK por ejemplo presionada y yo decía ósea estaba pensando que padre D4AK también está aquí, está disfrutando” (T2, 06/09/19, renglón 251-253).

El estrés en contraste puede derivar en burnout, este síndrome es consecuencia del estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), como lo señala Martínez (2010), trayendo consecuencias negativas, durante la intervención, se hizo referencia a través de su contacto corporal, como lo es para B2AM “a pesar de que yo siento toda la semana he traído un malestar aquí en el cuello, este, yo digo que es estrés y tensión, me he sentido relajada y todo, pero yo no sé si es porque este soltando cosas o es porque traigo algo y no he identificado que es” (T3, 13/09/19, renglón 47-50), el que tenga saturación de labores, puede traerle ese agotamiento y con ello no distinguir si los malestares son por una enfermedad o por la carga laboral, pues B2AM comparte “como tuvimos una kermes y era de estar, ¿tú entrega?, estaba contando el dinero de la entrega y les dije: saben que, échenme el dinero y ya después cuento...” (T4, 20/09/19, renglón 61-63), menciona que esto se los dijo en ese momento en un tono que fue como de molestia, al sentir que tenía poco tiempo y varias actividades que concluir, y es que sus actividades no terminan en su jornada laboral, pues ellas están pendientes de cualquier situación que viva alguna de las personas de la comunidad por lo que en ocasiones su descanso se puede ver interrumpido, como es el caso de B2AM que comparte “está más al pendiente del teléfono, duerme con el teléfono, este en la madrugada te suena y despiertas o hace un ruido y despiertas” (T4, 20/09/19, renglón 302-304), hace referencia que así viven, pues no logran desprenderse psicológicamente de su trabajo mientras están en su tiempo de descanso, reconocen entonces, que el realizar la labor en la comunidad y atender lo administrativo dentro de la organización, les resulta estresante, por el poco tiempo para atender tanto, como es el caso de B2AM “porque también aquí estas a la tensión de un trabajo y de a lo mejor de los demás y allá también estas al tiempo de la gente” (T6, 04/10/19, renglón 177-178), al finalizar el taller en la última sesión reconoce que vive estrés y que ya está sobrepasada en malestares de su salud física, así lo comparte “el estrés, y los

dolores y no sé qué tanto ahí marque muchas cosas y pues ahorita nada más creo que es ese que trono” (T7, 17/10/19, renglón 157-158).

Dando voz a lo que comparten Ortega y López (2004) los síntomas del burnout son bastante parecidos a los de la depresión clínica: una sensación recurrente de desmotivación, agotamiento mental acompañado de una menor tolerancia al estrés, insomnio, falta de energía y menor rendimiento. Físicamente, el síndrome de burnout se manifiesta como dolor muscular y afectaciones psicológicas que se traducen en malestares corporales, A1IM hace un comentario sobre lo que observa que está viviendo B2AM, “pues es que B2AM está saturada, ósea, está saturada, porque por ejemplo imagínate, son cuatro centros comunitarios que cada una atiende y en cada centro comunitario tienen que vender, ósea, son muchas cosas y, hay días más estresantes” (T6, 04/10/19, renglón 47-50).

Para A1IM el estrés se vive dentro y fuera de la comunidad por todo lo que acontecen en su rutina, así lo comparte “estamos trabajando contra reloj, eso y otra cosa que yo siento es que el equipo operativo, salimos a las comunidades y somos las que damos la cara, somos las que estamos frente a la comunidad, a lo mejor también nosotras apagando fuegos” (T6, 04/10/19, renglón 125-128), como da cuenta Martínez (2010), no obstante que este cansancio pueda aparecer en otras profesiones, el acontecimiento es menos probable en trabajadores que realizan labores manuales, sin embargo para quienes atienden a personas por cuestiones laborales y aparte atienden a personas en sus hogares, el desgaste es mayor.

Alude a esta problemática del estrés G7EG, que en ocasiones no pueden cumplir sus horarios como están señalados, sino que se extienden más, “porque a veces también tenemos un horario de entrada y luego no tenemos un horario de salida” (T2, 06/09/19, renglón 288-289).

Así lo constata Lazarus (2000) el estrés, aunado al síndrome de burnout, puede ser fatal y hasta peligroso si este no es identificado y atendido

adecuadamente para quien ya lo padece, ya que trae consigo diversos malestares y desequilibrios emocionales, y es que las participantes se siguen exigiendo dar su mejor cara ante las comunidades y atender a sus familias, como es el caso de G7EG “estaba pensando en todas las cosas, en todo lo demás y así, y exigiéndome más para hacia fuera...” (T3, 13/09/19, renglón 122-123), siendo ella la que les comenta a sus compañeras de la importancia de la apropiación de prácticas de autocuidado, y de reconocer lo que sienten, así lo señala “que se muevan porque este... si se quedan ahí atoradas, estancadas nos puede brotar después en un malestar físico que no podamos luego controlar o que nos cueste trabajo controlar” (T5, 27/09/19, renglón 213-216)

Y es que de una manera u otra, todas se ven afectadas si llegan a existir retrasos en las labores de alguna, así lo comparte F6AC “no fui a mi terapia, por unos saldos que teníamos que sacar y ya era en la noche y un día ya nos fuimos bien tarde, a las ocho de la noche salimos” (T4, 20/09/19, renglón 125-126), y el incremento de actividades además de la atención a las personas de las comunidades, resulta en afectaciones a las que solo están dentro de la organización, así lo señala F6AC “Ellas venden y yo me quedo sin comer porque tengo que contar lo de ellas” (T6, 04/10/19, renglón 29)

A pesar de que la participación de C3AP fue poca, en la penúltima sesión logró compartir lo que ella vive, que recae en mucha tensión y estrés, como lo comparte “con calma, pero correle” (T6, 04/10/19, renglón 135), es lo que en ocasiones le dicen, ella no sale a comunidad, solo se hace cargo del trabajo administrativo, pero también es demasiada la carga, como lo menciona “por la presión del trabajo” (T6, 04/10/19, renglón 155), este comentario lo hizo en referencia a que no alcanza a comer a sus horas y en ocasiones no come.

Vinculando lo que mencionó C3AP con la aportación del autor Lazarus (2000) explica que tensión es el cambio en el organismo producto del estrés. Es así que de acuerdo a lo que observe durante las sesiones, se evidenció el estrés que viven las

integrantes de VEC a través del trabajo corporal, ya que las participantes lograron contactar mediante las dinámicas y hacer vivo ese dolor físico, y con ello detecte su falta de herramientas para el manejo del estrés y su impacto que esto tiene en su salud.

5.5 Habilidades de Escucha Activa.

Al inicio de la intervención pude observar mediante la facilitación grupal, que las participantes ya implementaban algo de la escucha activa, pues estaban atentas y hacían aportaciones a sus compañeras que ayudaban a que se dieran cuenta por ellas mismas de lo que estaban viviendo, sintiendo y lo que querían, es así que de acuerdo con el desarrollo humano como lo afirma Rogers (1985) la escucha activa promueve el contacto entre dos personas, que es una de las condiciones para la relación facilitadora, como es el caso de F6AC, que comparte al finalizar la primer sesión “me voy muy bien y este, agradecida con mis compañeras por ayudarme” (T1, 30/08/19, renglón 276-279), esto lo hace cuando sus compañeras le ayudaron a reflexionar en una problemática y a que ella encontrara la respuesta, constatando el aporte de Okun (2001), mediante el modelo de comunicación interpersonal puede lograrse la escucha activa y con ello el mismo participante que es escuchado y atendido comprenderá sus implicaciones y problemáticas que le aquejan.

Por su parte G7EG, menciona “el corazón a escuchar al otro, me doy cuenta de que tiene su propia historia ¿no?, y que es muy respetable y que el otro con esa historia que tiene le permitió estar aquí como me lo ha permitido a mí también” (T1, 30/08/19, renglón 310-312), esta escucha de respeto sin enjuiciar, ayuda a que el otro se sienta atendido, reafirmando el aporte de Okun (2001), la intención de la habilidad de la escucha activa es aludir a la interpretación completa de la comunicación, teniendo de por medio el uso de todos los sentidos, atentos a los movimientos corporales, faciales, gestos, respiraciones, etc.

Es así que G7EG, pudo recibir ayuda gracias a la escucha activa que presencio y vivenció en la facilitación grupal por parte de sus compañeras, en donde comparte “entonces me lo lleve, así como de tarea y empecé a revisar y si, como que esas dos aportaciones de ellas de mis compañeras, e... me hacen sentido” (T4, 20/09/19, renglón 140-142), cuando ella fue atendida por sus compañeras ante una problemática y que le platicaron respetuosamente diversos panoramas, G7EG pudo comprender con el paso de los días mediante la reflexión lo que le pasaba, por lo que cuando de nuevo compartió su problemática, ya le fue más sencillo detectar, por medio de aportaciones lo que estaba sintiendo, así lo señaló G7EG “si, de apego, dijiste, la palabra correcta, es de apego, ósea, estaba yo tan apegada a ella, o estoy tan apegada a ella, que me cuesta mucho, soltarla y como que ya no sienta nada” (T3, 13/09/19, renglón 394-396), cuando ella comento esto, pude observar mediante su lenguaje corporal y detectar, que su voz en ese momento era triste, así como su rostro, pero también se mostró agradecida por que le ayudaron a entender que estaba sintiendo y ponerle nombre para poder atenderlo. Como se comparte en mi marco teórico la expresión de una persona, radica en comunicar lo que piensa y siente, esto es, mediante palabras o con movimientos corporales o faciales, y la tarea del que escucha, es el disponer de atención para obtener comprensión de lo que está queriendo transmitir el que se expresa y saber cómo se encuentra, confirmando lo que aporta Coronado (1992) la comunicación no verbal da soporte a la comunicación verbal, esto al combinar y expresar una palabra en conjunto de algún movimiento corporal, gesto y demás.

Al estar alertas con todos sus sentidos, se desarrolló una dinámica en donde debían dejarse llevar con las instrucciones y relajarse, esto les sirvió mucho y lo disfrutaron, solo fueron 10 minutos la duración de la meditación, pero al saber escuchar les fue de mayor utilidad, así lo comparte C3AP “súper bien, tanto así que le compartí a mi esposo y estuvimos platicando y le dije es que no, le digo no fueron tantos minutos y el relajamiento es tan rico que parecía que fue media hora” (T3, 13/09/19, renglón 18-20).

Revisando con ellas el tema de la escucha activa y escuchando sus aportaciones es que comparte C3AP, a la que pude observar la mayoría de las sesiones de acuerdo con su lenguaje no verbal, sería y poco participativa, es así como ella señala “pero es que el ambiente sí importa, el lugar, bueno de lo que hablábamos hace rato, ¿no?, para que pueda haber una escucha activa, también es importante el ambiente ¿no?” (T4, 20/09/19, renglón 269-271), a través de estas palabras yo deduzco que ella hace esta referencia cuando sintió más confianza para expresarse en el grupo, entonces en su reflexión menciona que no se siente cómoda en el lugar en donde se llevó a cabo el taller, reafirmando la aportación de Okun (2001) más del 65% de la información transmitida se da a través de la comunicación no verbal; cuando una persona está enfadada, no es necesario que lo manifieste con palabras, al observarla detalladamente podrá transmitirlo con la comunicación no verbal, mediante una postura, velocidad en la respiración, movimientos corporales y gesticulares, etc., con esto se confirma que a pesar de su inconformidad había escucha activa por cómo se mostraba.

Algunas otras participantes se sintieron empáticas y agradecidas con el tema de la escucha activa, como es el caso de D4AK “con el tema de la escucha activa, m... me quede e... reflexiva y sobre todo con el propósito de propiciar esos momentos” (T5, 27/09/19, renglón 112-113), y es que ella considera importante poner en marcha esto con su familia y las personas que atiende, ya que de esa manera ella logrará entender más rápido las necesidades de los demás, esto confirma lo que menciona Verderber, Verderber y Sellnow (2016) la escucha activa está compuesta por cinco pasos: poner atención, entender, recordar, evaluar y responder al mensaje recibido, siendo así que las personas se muestran más comprensivas, así lo comparte D4AK “pues conviene mucho el terminar por afianzar bien esa relación en donde te escucho, me escuchas y en un espacio en donde es para atendernos a ti y a mi” (T5, 27/09/19, renglón 125-127), así mismo, con este comentario se reafirma el aporte de Rogers (1985), sobre la relación facilitadora en torno al desarrollo humano.

De igual forma, E5NA señala “empecé a sentirme bien y luego ya cuando dijiste, me di cuenta que comenzamos a observarnos de lo particular a lo general, este como vivimos todo diferente, el baile diferente, unas este si nos concentramos, si veíamos y luego agachábamos la mirada” (T5, 27/09/19, renglón 321-324), este comentario hace referencia a lo que sintió después de escuchar atenta las indicaciones de una dinámica y vivirla, llevando a cabo la condición de relación facilitadora.

Para A1IM, la escucha activa es algo muy importante que también puso en práctica con su grupo de amigas, así lo comparte “platicamos ahí entre todas muchas cosas, este hemos pasado duelos de unas amigas” (T5, 27/09/19, renglón 289-290), ella hace esta reflexión de acuerdo a lo que observé con su lenguaje no verbal, animosa y contenta, al ver cuánto se ayudan unas a otras con esta condición y constatando el aporte de Barceló (2003) quién señala que escuchar activamente origina la condición de contacto entre ambas personas, insta de disposición e interés autentico para la comprensión de la persona que se expresa, no basta con hacerse presente y aparentar tener escucha y querer ofrecer una palabra como opinión.

Siendo así que para B2AM, esta condición de contacto y del interés por parte de las demás, le ayudo a que pudiera ser más abierta y a poder sacar todo lo que guardaba y callaba y solo la lastimaba, así lo comparte “siento que me he abierto más, a platicar más las cosas que traigo y me ayuda y me ayudó a por ejemplo el espacio a conocer que hay oídos que pues sí, si los busco si se prestan para estar atentos ¿no?, entonces este a lo mejor yo me encerraba en guardarme muchas cosas y quería decirlas y no hallaba el modo y ahorita ya creo que me he abierto yo y descubrí que sí hay quien me escucha” (T7, 17/10/19, renglón 168-173), cuando ella expresa estas palabras, la observe más relajada, mostrando una postura más suelta, su forma de hablar fue más segura, ya no detecto su rostro como de enojo, comprobando con este lenguaje no verbal, que al haberle permitido tener este espacio de escucha y respeto, le dio seguridad y sobre todo tranquilidad.

A lo largo del taller como facilitadora fui guiando cada sesión, permitiendo la intervención de cada una de las participantes y cuidando que tuvieran aportes con tintes de ayuda a las demás, por lo que detonaba preguntas o comentarios para que ellas pudieran continuar compartiendo en base a lo que se les iba señalando, confirmando así lo que aporta Rogers (1961), en donde fundamenta que el acompañamiento empático puede comprenderse como un tipo de relación auténtica que el facilitador establece y en consecuencia el participante vislumbra su capacidad de desarrollo.

Así mismo, se presenciaron grandes cambios a lo largo de cada una de las sesiones, mientras ellas evolucionaban y se apropiaban de prácticas para su autocuidado, confirmando lo que aporta Rogers (1982), el cambio solo puede surgir de la experiencia que se va adquiriendo en una relación, de lo que fueron compartiendo en las sesiones como les había resultado y mostrando sus avances, además de llevar un diario de campo en donde ellas tenían la libertad de anotar todo lo que estaban sintiendo.

Fue admirable que siempre estuvo presente la empatía, atención, comprensión y respeto, eran cuidadosas de saber en qué momento hablar y como intervenir reafirmando el aporte de Barceló (2003) escuchar empáticamente, aceptar incondicionalmente al otro y mostrarse auténtico establecerán parte de las condiciones necesarias para facilitar los procesos de crecimiento de estos espacios, en ocasiones hubo silencios, mismos que ayudaron a que ellas reafirmaran cosas o que se tocara su tendencia actualizante.

A través de todas estas vivencias, palabras, y acciones pude ver la fuerza de la facilitación grupal, aquí en espacios tan cuidados el facilitador puede indagar y profundizar en cada una de las participantes, para que toquen en sus vivencias fibras sensibles de su historia, y puedan expresar sus sentimientos y emociones reprimidas, constatando lo que destaca Rogers (1985) que la empatía consiste en percibir correctamente el marco de referencia interna de otro con los significados y

componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición.

Para cerrar quiero agregar que se pudo corroborar con las actividades de cierre que las participantes lograron apropiarse de las prácticas de autocuidado como algo clave en su vida y pudieron verse. Por instantes, tocaron con su abandono y con esta intervención, su tendencia actualizante volvió a brillar y así se motivaron para comenzar a ver por ellas, cabe señalar, que este espacio de cada semana, propició una gran cercanía y comprensión entre las participantes, que a pesar de trabajar juntas desde hace varios años, no se conocían, ni sabían las situaciones o problemáticas que las aquejaban, ahora el saber más de ellas, les ayudó a verse con otra mirada, desde la empatía, comprendiendo que entre ellas mismas pueden apoyarse y atenderse, al escucharse y apropiarse de las prácticas de autocuidado para su salud físico y emocional, reafirmando lo que se compartió en el marco teórico en donde se menciona el impacto de poder tener una intervención desde el Enfoque Centrado en la Persona, y constatando la aportación de Rogers (1982) en donde alude que es posible explicar a una persona su manera de ser, indicarle los pasos que le ayudarían a progresar y hacerle conocer un modo de vida más satisfactorio.

CONCLUSIONES

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el 2019 los mexicanos ocupamos el primer lugar de estrés laboral en el mundo. En México se presenta especialmente en personas que prestan servicios, particularmente aquellas que realizan actividades ya sea con enfermos o con una necesidad de dependencia muy alta, como es el caso de las Organizaciones de Sociedad Civil (OSC).

Cabe señalar que al formarse una Organización de Sociedad Civil (OSC), por lo general es para atender una carencia personal, es decir, en el sentido de apoyar a un familiar directo o a alguien cercano que no recibe las atenciones necesarias de ayudas por parte del Gobierno, dando pauta a la consolidación de una Organización que tendrá como finalidad apoyar a los más vulnerables, con ello, las personas pertenecientes a este ámbito, entregan su vida en cuerpo y alma y en esa cotidianidad, poco a poco, se olvidan de saberse ellas necesitadas de atenciones especialmente por sí mismas.

La mujer es sobrerrepresentada en el rol de cuidadora informal y asumiendo la continuidad del cuidado de la salud en el interior del hogar, en el ámbito de lo privado en forma inequitativa, sin duda la familia es la mayor prestadora de atención de salud en nuestro medio, es una de las instituciones sociales más antiguas y más fuertes, considerada como un sistema y una unidad cuya socialización e interacción mutua afecta en mayor o en menor grado a cada uno de los miembros; donde uno de ellos asume el rol de cuidadora/or principal en caso de discapacidad o limitación.

Son por lo general las mujeres quienes en primera instancia dan atención a todas las personas vulnerables y carentes de ayuda, se trasladan a responsabilidades del cuidado de la salud y de carencias físicas y económicas, aunque para ellas mismas no aportan conductas de autocuidado, generando un riesgo en la salud de la cuidadora dado la sobrecarga física y emocional en la importancia de atención a otras personas.

El llevar a cabo una intervención de prácticas de autocuidado con las integrantes del Voluntariado Estamos Contigo (VEC), no solo tuvo un impacto directo en las participantes sino también en mi persona, pude percatarme de la importancia de ser congruente conmigo tomando como eje principal el aporte del Desarrollo Humano desde el Enfoque Centrado en la Persona y plantearme esta propuesta aplicándola en mí, ya que no solo fue implementarla, sino que una vez que la viví junto con ellas, se me movieron fibras sensibles, que me han hecho consciente de la importancia de atenderme y cuidarme, que a pesar de tener jornadas amplias de trabajo puedo hacerme un espacio para verme y atenderme, para de esta manera poder estar pendiente de las personas que cuido.

Mujeres que trabajan para atender a otras mujeres al darse un tiempo para vivir la intervención, tuvo un efecto importante en sus vidas, pudieron observar, contactar y percatarse que la falta de atención a su cuidado físico y mental, para así poder permear el aprendizaje adquirido a otras mujeres tanto del voluntariado como a las que tienen a su alrededor en su vida cotidiana, hijas, madres, abuelas, amigas, etc., y con ello tener una mejor calidad de vida, las prácticas de autocuidado, son técnicas y herramientas que ayudan en el cuidado de la salud física y psicológica, que al hacerlas conscientes se van despertando nuevas necesidades de autocuidado y con ello creando hábitos, de tal forma que son visibles y permeables.

Al estructurar un taller desde la mirada del Desarrollo Humano para mujeres pertenecientes a una Organización de la Sociedad Civil (OSC), pude hacer evidente, el papel que a diario viven muchas mujeres: estar dedicadas a atender a los demás menos a ellas mismas, es una construcción social que viene desde la vida familiar y ahora en un trabajo donde están dedicadas a poner su atención a mujeres de comunidades de escasos recursos que viven situaciones extremas de pobreza por falta de sustento y problemas como violencia física, psicológica, cultural, etc., llevándolas a la saturación mental, generando un cansancio y agotamiento físico, pues a diario ponen en juego sus emociones, al recordar que son seres humanos y como tal sienten, a esta situación también se le añade el que después de cumplir

con este espacio de atención, llegan a sus hogares y atienden a las personas que dependen de ellas, como lo son sus hijos, esposos, padres, amigos, etc. Se hace un círculo poco virtuoso y que una experiencia como la que vivieron en este taller permitió en ellas abrirse a nuevas propuestas de la importancia de autocuidarse.

Es preciso destacar, que en un inicio ellas no tenían identificado que les faltara algo o que tuvieran saturación, había poco contacto hacia su persona, la oportunidad de tener una facilitación permitió contactar con ellas mismas, las historias de otras y poder ver su estrés laboral, al comenzar con la intervención y llevar a cabo las dinámicas y actividades para sensibilizar y generar prácticas de autocuidado, por sí solas dieron cuenta de estar rebasadas en sus emociones y con ello detectaron vivir estrés, habiendo dejando de lado el cuidado de sus personas, sin tener espacios para estar con ellas, para recordar que es necesario hacerse un chequeo y que con buscar un tiempo para poder meditar, respirar, caminar, bailar, o simplemente ser escuchadas por alguien más les da la pauta para poder generar su autocuidado y con ello tener una mejor calidad de vida.

Por lo anterior expuesto puedo concluir entonces que:

En su mayoría las mujeres desde su infancia son formadas y educadas con creencias de que son las responsables de atender a todos, generando un descuido en su persona, creciendo y dedicando su vida a otros, por lo que resulta difícil cambiar la dinámica y ponerse atención. Es decir, existe una construcción social que permite a pesar de estos “tiempos de modernidad”, que las mujeres sean últimas en la fila de la atención y autocuidado y día a día desarrollen sus actividades a pesar estar enfermas por el alto nivel de estrés, falta de tiempo para poder expresar sus emociones con alguien más, para hacer ejercicio o comer adecuadamente en un horario habitual, este tipo de intervenciones rompen inercias y propician en un pequeño grupo la reconstrucción del tejido social desde un ángulo que fomente la responsabilidad de adquirir prácticas de autocuidado y descubrir que la sororidad de las mujeres les permite atenderse y escucharse, estrechar lazos de

confianza y simpatía, que el conocerse les abrió la posibilidad de reconocer que le pasa a la otra y evitar juzgarla, por el contrario apoyarse y atenderse.

Que una intervención desde el enfoque del desarrollo humano en grupo de mujeres en condiciones de vulnerabilidad abre la posibilidad de llevar a cabo el autocuidado como un derecho humano, y permite el descubrimiento que, al reprimir las emociones, que en la mayoría eran de enojo y tristeza, solo hace más grande la carga de estrés y descuido de su persona.

La escucha activa, debe ser una práctica cotidiana en los espacios de trabajo. Da la oportunidad de escudriñar sus historias y compartir sus vivencias. Permite identificar al escucharse a ellas mismas, lo que les pasaba y ponerle nombre a ese malestar, para trabajarlo y llegar a la raíz del problema, para sentirse mejor, e incluso lograron empatizar, aceptar y evitar juzgar lo que vivía cada una de ellas, mientras que esta congruencia, las ayudó a comprender el porqué de sus enojos y sentirse incluidas en un grupo, ya que, a pesar de trabajar juntas, prácticamente no se conocían y por el contrario se juzgaban.

Que la apropiación de prácticas de autocuidado permite en las mujeres un mantenimiento de su salud y su bienestar a largo plazo. Las siete mujeres del Voluntariado Estamos Contigo (VEC), al vivir la experiencia de forma consciente de su respiración, movimiento corporal, etc., detectaron lo agradable que es atenderse y ser responsables de su estado emocional y físico, que se pueden ver a ellas mismas sin sentir culpa por ellas incluirse en la fila de la atención, hacerse un tiempo para voltear la mirada hacia su persona.

El tocar la tendencia actualizante, permite un buen vivir. Todo el tiempo las mujeres del Voluntariado Estamos Contigo (VEC), llevaban una vida de manera transitoria, es decir, atendiendo a las personas de las comunidades y a las demás que tienen a su cargo sin voltearse a ver a ellas mismas, desde el Desarrollo Humano, pudieron comprender que la forma de relacionarse con los demás,

independientemente de los fenómenos y que de esta relación solo existe comprensión y congruencia, obteniendo una satisfacción y siendo una mejor versión de su persona.

La mirada del Desarrollo Humano es esencial en el trabajo de introspección de una persona, sobre todo cuando se identifica que existen malestares, añadiendo que muchos de ellos provienen desde la infancia y la educación en casa, trayendo consigo descuidos en su persona a nivel físico y psicológico, que con el paso del tiempo al no ser atendidos generan la vulnerabilidad de ser víctimas del estrés laboral, somatizando y por consiguiente generando enfermedades, las cuales pueden prevenirse al tener un autocuidado y con esto alcanzar calidad de vida y buenos hábitos permeables.

El Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona, dieron la pauta y ayudaron a que el grupo de las siete mujeres del Voluntariado Estamos Contigo (VEC), reflexionaran en su cotidianidad, sus creencias y estando en un espacio de respeto y congruencia, pudieron mostrarse tal cual son, soltar todo lo que reprimían, validarse y reconocer su tendencia actualizante, surgiendo una nueva versión de su persona, con una alta posibilidad de la apropiación de las prácticas de autocuidado para una mejor calidad de vida.

REFERENCIAS:

- Aguilar, Z. (2016) *Encontrando nuevos significados en mi vida, Taller y grupo de encuentro para mujeres*. (Tesis de maestría en Desarrollo Humano) ITESO
- Almudena, H. Y Blasco J. (2012) Elaboración y validación de instrumentos metodológicos para la evaluación de productos de las agencias de evaluación de tecnologías sanitarias. *Evaluación de la calidad de Estudios Cualitativos*. Informes, estudios e investigación.
- Álvarez, J. (1959). *Noticias de Jalisco, 1953-1959 (Nueva Imagen de Jalisco)*. Guadalajara: Consejo de Planeación Económica y Social de Jalisco.
- Angarita, O.M.V., & Escobar, D.S. G. (2007). Teoría del déficit de autocuidado: Interpretación desde los elementos conceptuales. *Revista Ciencia y Cuidado*, 4(4), Pp. 28-35. Universidad Francisco de Paula Santander. Colombia. ISSN17949831
- Antoni M., Zentner. (2014) *Las cuatro emociones básicas*. Edit. Herder, Barcelona, Pp. 1-190
- Ayala, J.M. (2012) *Las organizaciones civiles y su fortalecimiento en un contexto desafiante*. FORMAS, Guadalajara, Jalisco. Pp. 1-129
- Barceló, B. (2003). *Crece en grupo. El grupo más que nunca un mar de vida*. España: Desclée de Brouwer
- Barceló, T. (2012). *Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda*. Miscelánea Comillas, 70-160.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*. Vol.21, No.1, pp. 7-43.
- Brazier, D. (Ed.) (1997). *Más allá de Carl Rogers*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*, 2 (2), 22-51. En Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf

- Cerda, S. (2018) Manejo del estrés laboral. *Mundo del Trabajo. Información económica y social para dirigentes sindicales*. Pp.1-36. Recuperado el 30 de marzo de 2019 de <http://www.conampros.gob.mx/revista/documentos/mdt141.pdf>
- Codina Jiménez, A. (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. España: *Intangible Capital*, núm. 3, septiembre-octubre. Recuperado el 28 de marzo de 2019 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54900303>
- Coffey, A. y Atkinson, P. (2003). *Encontrar el sentido de los datos cualitativos: Estrategias complementarias de investigación*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquía.
- Coronado, J. (1992) *La comunicación interpersonal más allá de la apariencia*. México: Iteso
- Durán, E. (2012) *Comunidad para cultivar el autocuidado. Dirigido a madres de familia del jardín de niños Mercedes González González del municipio de El Salto, Jalisco, abordado desde el enfoque centrado en la persona propuesto por Carl Rogers*. (Tesis de maestría en Desarrollo Humano) ITESO
- Dychtwald, Ken (1980) *Cuerpo Mente*. Editorial Lasser Press, México (1980) Pp. 16-58
- Egan, G. (1975). *El orientador experto. Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. México: Editorial Iberoamericana.
- Enriquez, R. (2008). *El crisol de la pobreza; mujeres, subjetividades, emociones y redes sociales*. Guadalajara, México, ITESO. Pp. 1-400
- García, J. (2014) *Resignificación de la comunicación desde las Organizaciones Civiles, un proceso varios contextos. Estudio de caso: Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario* (Tesis de maestría en Comunicación de la Ciencia y la Cultura) ITESO.

- García, S. (2004) *Promoción del autocuidado desde el cuerpo. La importancia del cuerpo en el autocuidado en equipos de profesionales*. Equidad de género, México, Pp. 1-100
- González, C. (2017) *Reconocer las emociones presentes en mi cuerpo. El autocuidado y la expresión corporal de mujeres familiares de migrantes en Zapotlanejo, Jalisco*. (Tesis de maestría en Desarrollo Humano) ITESO
- González, L. (2011) *Emociones propias... sabiduría interna. Taller basado en el enfoque centrado en la persona, con estudiantes de la universidad de Guadalajara*. (Tesis de maestría en Desarrollo Humano) ITESO
- Greenberg, L. (2012) Terapia Focalizada en la Emoción: Una síntesis clínica *FOCUS, The Journal of Lifelong Learning in Psychiatry*. Invierno, 2010, Vol. VIII, 1. pp. 32-42
- Gudiño V. C. (2011) *Cómo desarrollar tu inteligencia emocional*. Ediciones y Distribuciones Orgone, Guadalajara, Jal, Pp. 1-111.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2006) *Metodología de la investigación científica*. México: McGraw-Hill.
- Husserl, E. (1992) *Invitación a la fenomenología*. Editorial Paidós Ibérica. Barcelona, Buenos Aires.
- Lafarga, J (2005) *Mi comprensión del desarrollo humano*. Prometeo. Revista Mexicana Trimestral de psicología Humanista y desarrollo humano. No.45, Pp. 7-12. México
- Lafarga, J. (2013). *Desarrollo humano: el crecimiento personal*. México: Trillas.
- Lagarde, M. (1993) *Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas*. Universidad Nacional Autónoma de México, Colección Posgrado. Pp. 1-878
- Lagarde, M. (2000). *Claves feministas para la autoestima de las mujeres*. Madrid: Horas y Horas

- Lagarde, M. (2003). Cuidar Cuesta: costes y beneficios del cuidado. Mujeres cuidadoras: entre la obligación y la satisfacción. Emakunde, SARE (1-5)
- Lazarus, R. (2000) *Estrés y Emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Biblioteca de Psicología. Desclée de Brouwer.
- Lowen, Alexander (1979) *Bioenergética*. Editorial Diana, México (1979) Pp. 128-164
- Marquez, F. (2017) *Taller de emociones dirigido a un grupo de fisioterapeutas, basado en el enfoque centrado en la persona*. (Tesis de maestría en Desarrollo Humano) ITESO
- Martínez, A. (2010) El Síndrome de Burnout. *Evolución Conceptual y Estado Actual de la Cuestión*. Revista de Comunicación Vivat Academia. Septiembre 2010 año XIII no. 112 (pp. 42-80) España. Recuperado de: <http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/192> el 27 de marzo de 2019.
- Martin, G. y Pear, J. (2005) *Modificación de conducta. Qué es y cómo aplicarla*. PEARSON, Prentice Hall, Madrid. Pp.1-474
- Martínez, J. (2011) Métodos de investigación cualitativa. *Silogismo más que conceptos*. 08(1), Julio-diciembre
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona: hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago de Chile: Editorial Universidad de Santiago.
- Olvera, A. (2001) *Sociedad civil, gobernabilidad democrática, espacios públicos y democratización: los entornos de un proyecto*. En cuadernos de la sociedad Civil, núm.1. Xalapa: Universidad Veracruzana.
- Okun, B. (2001). *Ayudar de forma efectiva Counseling. Técnicas de terapia y entrevista*. Páidos, Barcelona. Pp. 1-416
- Orem, Dorothea (1993). *Modelo de Orem. Conceptos de enfermería en la práctica*. Masson -Salvat Enfermería, Barcel

- Ortega, C. y López, F (2004) *El burnout o síndrome de estar quemado en los profesionales sanitarios. Revisión y Perspectivas*. International Journal of Clinical and Health Psychology. Vol. 4. Núm. 1 (pp. 137-160). Recuperado de: <http://coepsique.org/wp-content/uploads/2011/12/Burnout-Sindrome-de-estar-quemado-en-profesionales-sanitarios.pdf> el 27 de marzo de 2019
- Peralta, C. (2002) *La construcción del actor de la lucha por los derechos humanos en México, desde la perspectiva del Desarrollo Humano*. (Tesis de maestría en Desarrollo Humano) ITESO
- Peralta, C. (2013) *La cotidianidad de la democracia participativa. Juntas de gobierno y consejos ciudadanos*. Colección alternativa al desarrollo, Iteso. Guadalajara, Jal, Pp.1-379
- Peralta, C. (2016). Entre la asistencia y la incidencia: La experiencia de la Red Espiral en la gestión de la Ley para el fomento y participación de las organizaciones de la sociedad civil en el estado de Jalisco. *Corporativa de Fundaciones*, ITESO, Guadalajara, Jalisco, Pp.1-99
- Pérez, Bautista y Peralta (2015). *Conflictividad y empoderamiento en agrupaciones sociales contemporáneas*. Alternativas al desarrollo, ITESO, Guadalajara, Jalisco, Pp. 1-316
- Prado, L., González, M., Gómez, P., & Romero, K. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para la calidad en la atención. *Revista Médica Electrónica*, 36(6), 835-845. Recuperado en 25 de marzo de 2019, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1684-18242014000600004&lng=es&nrm=iso
- Reguillo, R. (2000). Anclajes y mediaciones del sentido. Lo subjetivo y el orden del discurso: Un debate cualitativo. *Revista Universidad de Guadalajara, Vol.0*, núm. 17, invierno 1999- 2000, pp. 1-14. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México.
- Reyes, L., Jara C. y Merino E. (2007) Adherencia de las enfermeras/os a utilizar un modelo teórico como base de la valoración de enfermería. *Ciencia y Enfermería*. 13 (1): 45-57

Reygadas, R. y Zarco, C. (2005) *Conociendo la Ley de Fomento. Hacia el fortalecimiento de las organizaciones civiles*. México: Consejo de Educación de Adultos de América Latina.

[Ley Federal de Fomento a las Actividades Realizadas por ...
www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/266_240418.pdf](http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/266_240418.pdf)

24 abr. 2018 - Se expide la **Ley Federal de Fomento** a las Actividades Realizadas por. Organizaciones de la Sociedad Civil, para quedar como sigue: Consultado de internet el día 07 de febrero de 2019.

Rivera, M. (2016) *Sensibilización acerca del estrés mediante la identificación de emociones y la administración del tiempo. Aplicación en una empresa de servicios*. (Tesis de maestría Desarrollo Humano) Universidad Iberoamericana, México, D.F., Pp. 1-70

Rogers, C. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin

Rogers, C. (1982). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós. [L]
[SEP]

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

Rogers, C. Kinget, M (1967) *Terapia y práctica de la terapia no directiva*. Alfaguara, España

Roque, M. (2013) *Conócete a ti mismo y aprende a manejar el estrés. Estudio de Caso*. (Tesis de maestría Desarrollo Humano) Universidad Iberoamericana, México, D.F.

Salgado, R. (2006) *Indicador de presión en el Trabajo en ejecutivos mexicanos y estrategias de manejo con enfoque de Desarrollo Humano Organizacional*. (Tesis Doctoral en Desarrollo Humano) Universidad Iberoamericana, México, D.F.

Sautu, R. (2005). *Todo es teoría: Objetivos y métodos de investigación*. Buenos Aires, Argentina: Lumiere.

Tobón, C. (s/f). *El autocuidado, una habilidad para vivir*.

- Tudor, K. (2011, September). *Rogers' therapeutic conditions: A relational 69 conceptualization*. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 10(3), 165–180.
- Ventura, M. (2008). Asesorar es acompañar. Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, (12)1, p. 1–14. Recuperado el día 29 de marzo de 2019 <https://www.ugr.es/~recfpro/rev121COL2.pdf>
- Vera, L. (2013) *En el sistema capitalista los individuos viven para trabajar, no trabajan para vivir*. Semanario de la UNAM pp.29
- Verderber, K., Verderber, R. & Sellnow, D. (2016). *Comunícate*. México: Cenage Learning
- Von Glahn, J. (2017) *Person-Centered & Experiential psychotherapies*
<https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1397050>

APENDICES

Apéndice 1. Formato de preguntas autodirigidas:

DETECCION DE:

Autocuidado

1. ¿Acostumbras a descansar?
 - a. Si ¿Qué haces para descansar?
 - b. No Porqué
2. ¿Cómo son tus fines de semana?
3. ¿Cuáles son tus pasatiempos?
4. ¿A quién tienes a tu cuidado?
5. ¿Qué es lo que te motivó a trabajar en VEC?
6. ¿Por los temas que trabajan en VEC alguna vez te has sentido triste, sobrepasada, angustiada?
 - a. Si con quien lo hablas o cómo le haces para sacarlo.
 - b. No

Estrés Laboral y las emociones

7. ¿Existen días en que te sientes saturada de trabajo?
8. ¿Qué haces para concentrarte en tus actividades después de un día pesado de trabajo?
9. ¿Con quién acostumbras a platicar cómo te sientes?
10. ¿consideras que por la naturaleza de tu trabajo implica también una carga emocional?

Apéndice 2. Formato de papeleta de recolección de datos individuales.

NOMBRE:

EDAD:

ESTADO CIVIL:

No. DE HIJOS:

ESCOLARIDAD:

ANTIGÜEDAD EN VEC:

ACTIVIDADES QUE DESEMPEÑAS:

FICHA DE REGISTRO Y SISTEMATIZACIÓN

Nombre del taller: **Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo**

Facilitador (a): Kathya Melina Loza Pérez

Asesor (a): Catalina González Cosío Díez de Sollano

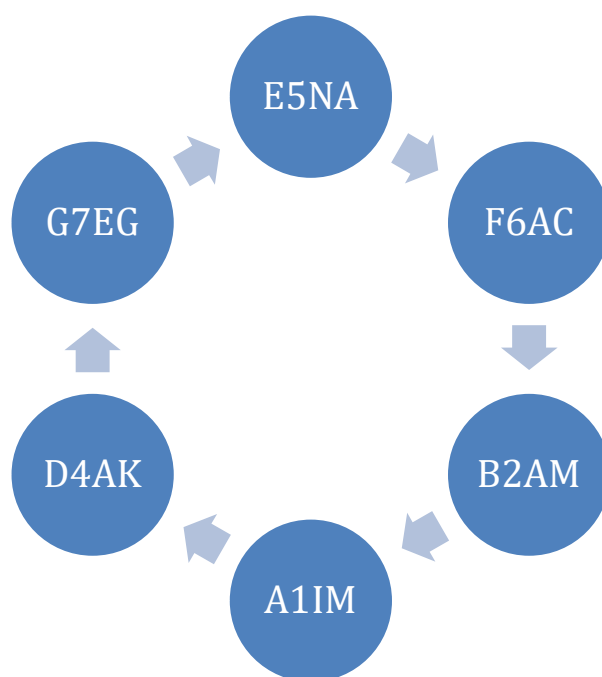
Fecha: 30 de agosto de 2019

Sesión número: 1

Tema de la sesión: **Emociones y el cuidado de su persona**

1. LO CUANTITATIVO

1.1 Datos Generales



- **Asistentes**

No.	PARTICIPANTE	LENGUAJE CORPORAL	PARTICIPACIÓN
1	B2AM	Sería, sin sonrisa, parecía fastidiada, sentada con pierna cruzada y mano tocando la barbilla	Al final participó activamente
2	E5NA	Sonriente, observando	Todo el tiempo participó
3	A1IM	Sonriente, se abrazaba a ella misma, cruzaba la pierna, observadora	Participo en varias ocasiones
4	F6AC	Triste, pensativa, sus ojos a menudo se llenaban de lágrimas y su voz entrecortada, con ganas de hablar y ser escuchada, postura inclinada	Fue muy activa su participación
5	G7EG	Pensativa, siempre hacia algún comentario respecto a lo que decían, trataba de animar a las demás	Fue muy activa y precisa su participación
6	C3AP	NO ASISTIO	S/P
7	D4AK	Sonriente, atenta, pensativa, animosa, haciendo breves comentarios positivos de lo que decían las demás	Su participación fue la adecuada en cada actividad

- **Hora de inicio / hora de terminación**

Hora de inicio: 3:15 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

Estaba planeado para que iniciase las 3:00, yo llegue a las 2:45 y deje todo listo a las 3:00 en punto, el primer participante llego a las 3:10, ya que estaban comiendo, terminaron de integrarse a las 3:15, a esa hora dio inicio y concluyó a las 6:00 p.m.

1.2 Reporte de actividades

PROPÓSITO PARTICULAR: Las participantes hacen una reflexión de cómo se encuentran con sus emociones y el cuidado de su tiempo personal. Se inicia un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.

PROPOSITO S DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	EVALUACIÓN
	2:45 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		15 min	Por cuestiones de trabajo, llegue 15 minutos más tarde de lo previsto
Presentación de la facilitadora y las participantes del taller.	3:15 – 3:30 pm Bienvenida y presentación Breve presentación de las integrantes y los facilitadores.	Dinámica de presentación: Las participantes se presentan como si nunca se hubieran conocido y dicen su nombre cómo les gusta que les digan y lo que más les gusta hacer en su tiempo libre. Autoría propia	15 min	Les preste una estrellita roja que es para el estrés, y mientras compartían la presionaban y disfrutaban tocarla, eso les daba más seguridad para presentarse, la pasaban a quien querían siguiera con su presentación, después tomaron una etiqueta y anotaron su nombre para colocársela
Presentación del taller y de la facilitadora. Establecimiento del encuadre.	3:30 – 3:45 pm Explicar el propósito de todo el taller y de la sesión del día.	Firma de documento de consentimiento. Firma de hoja de asistencia. Reglas del taller.	15 min	Sentadas en forma de herradura, les repartí la hoja de consentimiento y entre todas dieron lectura firmaron al igual que la lista de asistencia. Al hablar de las reglas ellas mismas propusieron que estaba prohibido el uso de celulares
Identificar las expectativas del grupo y del facilitador.	3:45 – 4:00 pm Ronda de expectativas	Ronda de expectativas. Arranque y compartir brevemente	15 min	Se uso la misma técnica de presentación, usando la estrellita roja, y compartieron sus expectativas en donde principalmente mencionaban el interés de adquirir herramientas para su autocuidado
Facilitar a las participantes el material para trabajar	4:00 – 4:15 pm Ceremonia de entrega de herramientas personales	Ceremonia de entrega de sus diarios, crayones, macetas y bote de agua.	15 min	Coloque en una mesa el kit de bienvenida el cual contenía: una bolsa, un bote de agua, un diario, una caja de crayolas, un lápiz, un sacapuntas, y una pluma negra, así como una macetita conocida como succulenta, al pedirles que observarían todo, compartían que se sentían como niñas emocionadas con sus regalos, hice alusión que la planta era un reflejo de cada una de ellas, el cuidado que le darán es el mismo que tienen con ellas mismas, así como la importancia de hidratarse, como ya las veía bostezar, decidí en ese momento dar el receso

	• 4:15 – 4:30 pm	RECESO	15 min	El Coffe break, fueron unos biscuits de amaranto y una bolsita con pepinos, mismos que pudieron preparar a su gusto con sal, limón y chile
Generar en la participante noción de las emociones y su cuidado del tiempo	• 4:30 – 4:40 pm Breve explicación de Teoría sobre emociones	Se elabora en el pintarrón un pequeño diagrama que explica las emociones	10 min	Abordé previamente el tema de las emociones y el cuidado de su tiempo, hice un esquema en el pintarrón usando ideas que ellas mismas mencionaron, todas aportaron algo y preguntaban
Introducir al grupo a los ejercicios de movimiento y favorecer el desbloqueo del cuerpo.	• 4:40 – 4:50 pm Dinámica musical, para desbloquear el cuerpo.	Dinámica musical. Encuentra el ritmo a las distintas piezas musicales Autoría: Maria del Rocío Rivera.	10 min	Cuando les leí el objetivo de la dinámica musical, se emocionaron cuando les dije que bailarían, por lo que use diferentes ritmos para tratar de indagar en diversas emociones
Las participantes hacen una reflexión de cómo se encuentran con sus emociones y el cuidado de su persona.	• 4:50 – 5:20 pm Ejercicio de consciencia corporal para identificar el desgaste	Ejercicio de consciencia corporal. Favorecer el incremento de la consciencia corporal, dibujar en un rotafolio la silueta de su cuerpo e identificar como un mapa las sensaciones de desgaste. Autoría: Susana García Medrano.	30 min	Les entregue un pliego de papel imprenta previamente doblado y les dije que lo usarían para dibujar su cuerpo, a algunas les causaba duda si usar o no el pliego completo, una chica concluyó muy rápido y solo uso un cachito del pliego, a pesar de tener el material y crayones, fue breve en el uso de la dinámica, ellas mismas me sugirieron compartir lo que habían elaborado y la dinámica fue que según les tocará al azar el dibujo de su compañera, harían la presentación de su mapa del cuerpo
Promover que el grupo reflexione sobre sus aprendizajes en la sesión.	• 5:20 – 6:00 pm Ejercicio de cierre	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión. Se deja tarea, anotar en su diario lo vivido, llevar la maceta a casa y traer un tapete o colchoneta para la próxima sesión. Contestan el cuestionario de cierre de la sesión	40 min	Les pedí hiciéramos un círculo, y fue muy agradable observar que todas estuvieron atentas y respetuosas y desde el inicio hubo apertura de compartir y exponer sentimientos, al grado que la primera en participar lloro, puse pañuelos desechables al centro al inicio de la sesión para que pudiera usarlo quien así lo requiriera Los últimos comentarios fueron muy satisfactorios al hacerme saber que les gustó y sintieron un espacio de relajación, y todas participaron, poco a poco se fueron integrando, pero lo hicieron

1.3 ¿Se cumplió lo programado? Si / no ¿por qué?

Si se logró el objetivo de todo el programa, se cumplió con todo y hasta se abordó un poco más de lo planeado, aunque los tiempos de inicio y diseño no fueron los estipulados, pero se mejoró, ya que decidí dar el receso 15 minutos antes, pues las veía bostezar y eso fue positivo porque al regreso llegaron más activas y participativas, uno de los cambios, fue más bien agregar a la actividad de dibujar su cuerpo en el rotafolio que esté lo pudieron mostrar y en la dinámica de la música, hice el cambio de una melodía de acuerdo a lo que observe en gustos y su desenvolvimiento.

1.4 Recursos y fuentes utilizadas

Al inicio les entregue su kit de bienvenida que contenía:

- Una bolsa con diseño,
- Un diario,
- Una caja de crayolas,
- Un lápiz, un sacapuntas,
- Una pluma negra,
- Un bote de agua,
- Una macetita (suculenta),
- Se trabajó con una pelotita relajante,
- Se dieron etiquetas para usar como gafete y para poner nombre a su diario,
- Se entregaron rotafolios,
- En el Coffe break se dieron biskets de amaranto y bolsita de pepinos,
- Se uso la hoja de asistencia
- Se entrego la hoja de consentimiento
- Se entrego la hoja de evaluación de cierre de sesión

Las dinámicas fueron las siguientes:

1. DINÁMICA MUSICAL

Objetivo: Favorecer el incremento de la consciencia sobre las emociones experimentando a través de las sensaciones corporales y los sonidos.

Materiales: Bocinas, reproductor de música, melodías.

Tiempo: 10 minutos

Descripción de la ejecución:

Encuentra el ritmo a las distintas piezas musicales y contagia a tus compañeras con pasos, comienza la facilitadora, prohibido hablar.

Pieza #1 Romántica (Luis Miguel) La Incondicional

Pieza #2 Cumbia (Los Ángeles Azules) El listón de tu pelo

Pieza #3 Rock (Queen) We Will Rock You

Pieza #4 Reggaeton (Pedro Capó y Farruko) Vamo a la playa

Pieza #5 Ranchera (Alejandro Fernández) Mátalas

2. EJERCICIO DE CONSCIENCIA CORPORAL PARA IDENTIFICAR EL DESGASTE

Objetivo: Favorecer el incremento de la consciencia sobre el desgaste físico o emocional experimentando a través de las sensaciones corporales.

Materiales: Rotafolio, crayolas.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la ejecución:

Se pide a las participantes que usen su rotafolio y crayolas.

Se les indica que se sienten en un lugar de forma cómoda y cierran los ojos. Se llama a que hagan un repaso por su cuerpo para identificar en qué zonas ubican tensión, qué tan seguido se sienten agotadas y cómo lo identifican en el cuerpo; con cuánta frecuencia se sienten desconectadas de lo que está ocurriendo; qué tan fácil o difícil es identificar sus sensaciones corporales; qué tan frecuentemente sienten frustración o desesperanza por cuestiones relativas a su trabajo y en qué parte del cuerpo las sienten; cómo identifican corporalmente el estrés. Se debe dar tiempo (alrededor de 10 minutos) para que las personas encuentren, en silencio, su respuesta.

Se les pide que abran los ojos y dibujen una silueta de su cuerpo e indiquen, como si fuera un mapa, sus sensaciones de desgaste, estrés, frustración, cansancio, agotamiento, desconexión, etcétera. Tienen 10 minutos para realizar el mapa.

1.5 D.E.A.S

- **Dificultades**

La llegada de 15 minutos tarde de las asistentes al taller, porque terminaron sus actividades tarde y estaban comiendo, eso provocó que la sesión diera inicio 15 minutos más tarde; faltó una asistente que apenas se está integrando al equipo de trabajo.

- **Errores**

- Pude detectar como principal error que se me paso decir al inicio a qué hora tendríamos el receso, pero después lo comenté.
- Llevaba mi laptop y una bocina para poder usarlas como reproductor, pero no hice las pruebas adecuadas y no funcionó mi bocina, afortunadamente

el lugar era pequeño, la laptop se escuchaba un poquito alto, pero si comentaron al final que hizo falta las bocinas.

- También observe que me hizo falta llevar una canasta para tener más arreglado el espacio del Coffe break.
- Detecte como otro error, que al inicio cuando estaban sentadas en forma de herradura, no me senté y eso hubiera ayudado a que un inicio se sintiese más seguras.

- **Aciertos**

- El uso de la pelotita cuando comenzaron a decir sus expectativas, ayudo a que fueran más fluidas.
- Cuando comencé a hacer la analogía de la macetita con el reflejo de ellas mismas, me dio herramientas para que se conectaran y se integrarán, y que comprendieran la importancia de atenderse a sí mismas, así como la explicación de porque lleve un bote de agua y un diario con un letrero que solo decía “solo relájate”.
- El que pudiera recoger el rotafolio que ya estaba previamente doblado y después repartirlo de nuevo para que al azar dieran la presentación del cuerpo de alguna de sus compañeras, esto dio auge a que comenzarán a compartir.
- Hice cambio de una melodía de acuerdo con como observé su ánimo y comenzaron a integrarse más, e incluso una de ellas fue por una escoba para bailar y cantaban.

- **Sugerencias**

- Una de las sugerencias que recibí es que les podía decir a ellas para la próxima sesión para que me prestarán bocinas.
- También plasmo otra de ellas, que podemos ponernos de acuerdo en el Coffe break.
- Y una sugerencia que considero importante es: “que nos recuerde Kathya que somos responsables de asumir el proceso del taller”

1. LO CUALITATIVO

2.1 Diario de campo

Todos los días me sentí, tranquila, segura y emocionada de impartir el taller, leía de nuevo el desarrollo de la sesión y me daba emoción, pues sentía que yo también me integraría y sería un disfrute, el viernes, mientras estuve en mis actividades de mi jornada laboral me sentí un poco ansiosa, pues comencé a tener mucho trabajo ese día, por lo que me previne en solicitar un lonche temprano en la cafetería y comente que yo pasaba a las 2 de la tarde por él, siendo así, ocurrieron algunos imprevistos que debí solucionar en mi trabajo, por lo que salí a las 2:15, pase corriendo por mi lonche y me lo fui camino en el trayecto a mi auto y al lugar en donde sería la intervención, llegue a las 2:40 y en lo que subí al lugar a las 2:45 ya

estaba instalando todo, también, mientras manejaba en el traslado a las instalaciones, me encomendé a Dios y le pedí me ayudara a que pudiera dar lo mejor de mí y que realmente pudiera ayudar.

Al inicio les deje en el pintarrón un mensaje de Bienvenida y el nombre del taller, sentí muy padre que me agradecieron este gesto y que les ayudo a ubicarse y comprender para que les serviría el taller, cuando comenzamos a compartir en la presentación, me incluí como una más y en ese momento me dije a mi misma, relájate y comienza a disfrutar, que esto también es un regalo para ti, por lo que así fue, el tiempo era el justo, ni más, ni menos, las observé que poco a poco comenzaron a integrarse y que si participaban, lo único fue cuando comenzó a compartir la participante que lloró, pues de mi parte deseaba consolarla, pero la deje hablar y fluir y creo que le ayudó, pues al final tenía otro semblante y era la que más participaba, así mismo, otra chica que tiene su semblante duro, no sonríe, poco a poco se integró y fue quién al final dijo que le gusto y disfruto de lo que hicimos, que fue un momento en que logró olvidarse de todos sus problemas.

Mientras compartían, recordaba historias que yo también viví, por lo que trate de transmitirles ánimo, motivos y emoción, además de recordar que yo me sentí contenta y fluida en todo el taller, sentí que no me tembló la voz y vinieron a mi mente mensajes que aludieron al autocuidado, como la analogía de la macetita a su persona y el bote de agua, creo que esa analogía fue bastante significativa y ayudó a que se fueran analizando ellas mismas y reflexionando, en conjunto yo también hice mi análisis de mi autocuidado.

Cuando las vi que se comenzaron a concentrar en la primera dinámica, y que cantaron, cerraron los ojos, se abrazaron, bailaron y rieron, me lleno de alegría y me uní a bailar con ellas, sentía un ambiente de armonía, paz y tranquilidad, cuando dibujaron sus cuerpos, fue el momento justo para tomar fotos cuidando de que no salieran sus rostros, al finalizar me sentí agradecida, feliz y con nuevas ideas para agregar a las siguientes sesiones.

2.2 Observaciones y reflexiones

a. Sobre la facilitadora (habilidades y actitudes puestas en juego)

En esta sesión trabajamos las emociones y el cuidado de su persona, y comencé a traer relatos que evidencian las emociones, e incluso una breve narración de la película intensamente, esto ayudo a que el tema fuera narrado y desarrollado en base de análisis de acuerdo con sus hábitos.

Creo que logré intervenir adecuadamente, de tal forma que buscaba la forma de que ellas mismas reflexionaran de lo que viven, aunque quizás debí de tener una intervención distinta con la chica que lloró.

b. Sobre las (os) facilitadas (os) (aquí se da cuenta de las impresiones que se van teniendo)

Creo que al comenzar hablando de la macetita, dio pie a que hicieran una reflexión y fue así como se abrieron, sus respuestas eran en torno a todas las emociones que les despertaron cada una de las melodías, por lo que poco a poco con lo que compartía cada una de ellas, las demás profundizaban y compartían cosas muy valiosas, hubo mucho respeto y hablaban una a la vez, además de tener en práctica la escucha activa.

c. Sobre las interacciones grupales

Al inicio mencionaron, que además de todo, este taller les ayudaría a conocerse y comprenderse más, pues mencionaron que algunas son amigas, y a pesar de ello, se vio el trabajo libre, sin que se reunieran a trabajar en binas, fue un trabajo muy cuidado y respetuoso y las observé conviviendo como grupo.

d. Sobre la participación

Su participación de todas y cada una de las integrantes, fue activa, se involucraron, algunas hasta que hicimos la última dinámica, pero dieron cuenta de las cosas que quieren mejorar en su vida y las ganas que tienen de seguir adquiriendo herramientas para su autocuidado, así como tiempos especiales para ellas y para poder compartir en un ambiente tranquilo y cuidado.

e. Sobre objeto problema No.1

Las emociones más recurrentes entre las participantes fueron la tristeza y el coraje, esto las llevo a analizar que los pensamientos pueden ayudarles a disminuir este tipo de emociones.

f. Sobre objeto problema No.2

Los detonadores de estrés que las participantes detectan tienen que ver, con no observarse a ellas mismas y querer cumplir con reglas y expectativas de los demás.

g. Sobre objeto problema No.3

Se logró evidenciar sus habilidades de escucha activa entre ellas, al estar atentas, tranquilas y hacer breves comentarios a la que compartía y de manera respetuosa.

Apéndice 4. Cronograma completo de la intervención

SESION 1

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathya Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 30 de agosto de 2019

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
	• 2:30 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Presentación de la facilitadora y las participantes del taller.	• 3:00 – 3:30 pm Bienvenida y presentación Breve presentación de las integrantes y los facilitadores.	Dinámica de presentación: Las participantes se presentan como si nunca se hubieran conocido y dicen su nombre cómo les gusta que les digan y lo que más les gusta hacer en su tiempo libre.	30 min	Etiquetas Marcadores Pelota

		Autoría propia		
Presentación del taller y de la facilitadora. Establecimiento del encuadre.	3:30 – 4:00 pm Explicar el propósito de todo el taller y de la sesión del día.	Firma de documento de consentimiento. Firma de hoja de asistencia. Reglas del taller.	30 min	1. Formatos para firmar consentimiento. 2. Hoja de asistencia para cada sesión
Identificar las expectativas del grupo y del facilitador.	4:00 – 4:15 pm Ronda de expectativas	Ronda de expectativas. Arranque y compartir brevemente	15 min	
Facilitar a las participantes el material para trabajar	4:15 – 4:30 pm Ceremonia de entrega de herramientas personales	Ceremonia de entrega de sus diarios, crayones, macetas y bote de agua.	15 min	Macetas Botes de Agua Diarios Crayones Pluma Lápiz
	4:30 – 4:45 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Generar en la participante noción de las emociones y su cuidado del tiempo	4:45 – 4:55 pm Breve explicación de Teoría sobre emociones	Se elabora en el pintarrón un pequeño diagrama que explica las emociones	10 min	Plumones Hoja de información
Introducir al grupo a los ejercicios de movimiento y favorecer el	4:55 – 5:05 pm Dinámica musical, para desbloquear el cuerpo.	Dinámica musical. Encuentra el ritmo a las distintas piezas musicales Autoría: Maria del Rocío Rivera.	10 min	Bocinas 5 piezas musicales Reproductor de música

desbloqueo del cuerpo.				
Las participantes hacen una reflexión de cómo se encuentran con sus emociones y el cuidado de su persona.	5:05 – 5:35 pm Ejercicio de consciencia corporal para identificar el desgaste	Ejercicio de consciencia corporal. Favorecer el incremento de la consciencia corporal, dibujar en un rotafolio la silueta de su cuerpo e identificar como un mapa las sensaciones de desgaste. Autoría: Susana García Medrano.	30 min	Rotafolio Colores Plumones
Promover que el grupo reflexione sobre sus aprendizajes en la sesión.	5:35 – 6:00 pm Ejercicio de cierre	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión. Se deja tarea, anotar en su diario lo vivido, llevar la maceta a casa y traer un tapete o colchoneta para la próxima sesión. Contestan el cuestionario de cierre de la sesión	25 min	Cuestionario de cierre de sesión

SESION 2

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathya Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 06 de septiembre de 2019

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
	2:30 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.	3:00 – 3:20 pm Bienvenida y asistencia Saludo y preguntar cómo se sintieron a lo largo de la semana, que han observado y si están llenando su diario personal.	Dinámica de arranque: Las participantes comparten de manera breve como les fue a lo largo de la semana Autoría propia	20 min	Lista de asistencia Etiquetas Cinta Adhesiva Marcadores Bola de estambre

Promover el incremento de la consciencia de la respiración y sus efectos	• 3:20 – 3:40 pm Ejercicio de respiración	Dinámica de inicio: Una respiración profunda, relajante y estabilizadora, puede ser una herramienta fundamental para regular nuestras emociones, recobrar el equilibrio físico y descansar el cuerpo. Autora: Patricia Zamudio	20 min	Documento en donde menciona las instrucciones.
Favorecer aprendizajes significativos y duraderos respecto a herramientas y habilidades que procuran la salud y el bienestar de forma individual	• 3:40 – 4:10 pm Actividad para poner a prueba los valores personales	Actividad: Para poner a prueba los valores personales. Después de escuchar el relato, reunirse en equipos y llegar a un acuerdo sobre 4 cosas que elegirán sacar de la inundación. Autora: Maria del Rocío Rivera	30 min	Documento en donde menciona las instrucciones. Rotafolios Plumones
Promover que las participantes identifiquen si poseen resistencia al cambio para su autocuidado.	• 4:10 – 4:30 pm Cuestionario evaluando mi resistencia al cambio.	Cuestionario: Contestar el cuestionario para poder evaluar su resistencia al cambio que van a vivir durante las próximas sesiones.	20 min	Documento de cuestionario
	• 4:30 – 4:45 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Favorecer aprendizajes significativos y	• 4:45 – 5:35 pm Ejercicio de movimiento:	Ejercicio de movimiento: Introducir al grupo a los ejercicios de movimiento y	50 min	Bocinas

duraderos respecto a herramientas y habilidades que procuran la salud y el bienestar de forma individual.	desbloqueo por segmentos.	favorecer el desbloqueo del cuerpo. Se pide a las participantes busquen un lugar cómodo en donde puedan colocar su colchoneta y cierren los ojos, llevando su atención a la respiración, al cabo de un tiempo se vuelven a introducir, se ponen de pie, hacen ejercicios de estiramiento y se concluye con baile.		Lista de reproducción con música que sube de intensidad. Reproductor de música Hoja de Instrucciones Tapete o colchoneta
Aumentar la consciencia corporal y el autoconocimiento	• 5:35 – 6:00 pm Ejercicio de cierre	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión. Se proporciona un tiempo para anotar en su diario lo vivido. Se deja tarea de observación personal y traer un tapete o colchoneta para la próxima sesión.	25 min	Diario personal

SESION 3

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathy Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 13 de septiembre de 2019

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
	2:30 pm Llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.	3:00 – 3:20 pm Bienvenida y asistencia Saludo y preguntar cómo se sintieron a lo largo de la semana, que han observado y si están llenando su diario personal.	Dinámica de arranque: Las participantes comparten de manera breve como les fue a lo largo de la semana Autoría propia	20 min	Lista de asistencia Etiquetas Cinta Adhesiva Marcadores

Aplicación de cuestionario para la revisión de sus emociones.	3:20 – 3:50 pm Explorando mis emociones y pensamientos	Dinámica de inicio: Explorando mis emociones y pensamientos. El objetivo es explorar la relación entre situaciones, emociones y pensamientos. Se trata de responder a preguntas útiles que nos permitan ir identificando nuestros propios patrones de respuesta. Autora: Zamudio 2017	30 min	Documento con preguntas a contestar.
Favorecer la expresión de estados internos que obstaculizan el desarrollo y las capacidades personales.	3:50 – 4:10 pm Dinámica “en qué lugar me encuentro”: Comparten a través de preguntas generadas por el facilitador.	Dinámica “en qué lugar me encuentro”. Cada participante pondrá en marcha su escucha activa, al hacer binas y narrar por 10 minutos algún acontecimiento que le traslade a emociones negativas, al concluir esa historia la compañera le dirá alguna palabra de reafirmación de fortaleza personal. Ejemplo: -Eres muy valiente -Eres muy inteligente, etc.	20 min	

		Cambio de rol y se hace la misma dinámica. Autoría propia		
Favorecer el incremento de la consciencia corporal por parte de las asistentes y disminuir la angustia que se pudo generar en la revisión de sus emociones.	• 4:10 – 4:30 pm Ejercicio de relajación	Ejercicio de Relajación: este espacio es tuyo. Date la oportunidad de tener contacto contigo misma. Ubica cada parte de tu cuerpo. Sigue escuchando tu propia respiración y dejando los pensamientos que vengan en este momento.	20 min	
	• 4:30 – 4:45 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Favorecer aprendizajes significativos y duraderos respecto a herramientas y habilidades que procuran la salud y el bienestar de forma individual.	• 4:45 – 5:35 pm Ejercicio consciencia corporal	Ejercicio de consciencia corporal: Se pide al grupo que tomen una colchoneta y se acuesten en alguna parte de la sala, cierran los ojos. La facilitadora prepara el ambiente. La idea es identificar sensaciones corporales que están más presentes, se pide que busquen una figura que represente su sentir, al finalizar todo el trabajo, nuevamente buscarán una figura de	50 min	Bocinas Lista de reproducción con música suave Reproductor de música Hoja de Instrucciones Tapete o colchoneta Hojas blancas Colores Servilletas Fresas Uvas Chocolates

		cómo se sienten y las dibujaran. Autora: Susana García Medrano		
Aumentar la consciencia corporal y el autoconocimiento	5:35 – 6:00 pm Ejercicio de cierre	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión. Se proporciona un tiempo para anotar en su diario lo vivido. Se deja tarea de observación personal	25 min	Diario personal

SESION 4

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathy Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 20 de septiembre de 2019

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
-------------------------	-----------	---------------------------------	--------	----------

	• 2:30 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.	• 3:00 – 3:20 pm Bienvenida y asistencia Saludo y preguntar cómo se sintieron a lo largo de la semana, que han observado y si están llenando su diario personal.	Dinámica de arranque: Las participantes comparten de manera breve como les fue a lo largo de la semana Autoría propia	20 min	Lista de asistencia Etiquetas Cinta Adhesiva Marcadores
Suscitar la toma de conciencia del patrón de movimiento y ampliarlo.	• 3:20 – 4:10 pm Ejercicio de movimiento: círculo de Chace	Ejercicio de movimiento: Círculo de Chace. Favorecer el incremento de confianza e integración al interior del grupo. Se pide al grupo que se ponga de pie y camine por la sala en todas las direcciones poniendo atención en su respiración para que sea profunda. Se les pide que bailen y formen un círculo. Al finalizar, se les pide que formen parejas y por cinco minutos comenten cómo ha sido la experiencia.	50 min	Equipo de sonido Música sin letra (no cantada) para bailar.

Promover el uso de diversas técnicas de prácticas de autocuidado	4:10 – 4:30 pm Ejercicio de respiración para relajarse.	Ejercicio de respiración: Asegúrate de que estas respirando con el estómago. 1. Permite que el aire entre lentamente por la nariz y vaya llenando el estómago. 2. Haz una pequeña pausa y déjalo salir, aún más lentamente, también por la nariz. 3. Trata de que la exhalación dure el doble de tiempo que la inhalación. 4. Cuida que tu postura sea erguida y que los hombros estén rectos. Autora: Zamudio 2017	20 min	Hoja de instrucciones
	4:30 – 4:45 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades	4:45 – 5:10 pm Actividad. ¿Cómo interpreto la	Dinámica de inicio. ¿Cómo interpreto la realidad de los demás?, trabajo en parejas, donde están de espaldas y le va	25 min	Dibujo Hojas blancas Colores

inclinadas al autocuidado.	- realidad de los demás? - Comparten (abierto a quien lo quiera hacer)	describiendo al otro el dibujo de la imagen, mientras que su compañero dibuja lo que le dicen, usando su imaginación. Autoría: Propia		
Profundizar en la práctica de la escucha activa entre las participantes.	5:10 – 5:50 pm Ejercicio de escucha activa	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión y como se están sintiendo. Se proporciona un tiempo para anotar en su diario lo vivido.	40 min	Diario personal
Cierre de sesión	5:50 – 6:00 pm Cierre de sesión	Se deja tarea de observación personal y traer un tapete o colchoneta para la próxima sesión.	10 min	

SESION 5

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathya Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 27 de septiembre de 2019
 Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
	2:30 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.	3:00 – 3:20 pm Bienvenida y asistencia Saludo y preguntar cómo se sintieron a lo largo de la semana, que han observado y si están llenando su diario personal.	Dinámica de arranque: Las participantes comparten de manera breve como les fue a lo largo de la semana Autoría propia	20 min	Lista de asistencia Etiquetas Cinta Adhesiva Marcadores
Suscitar la toma de conciencia del patrón de movimiento y ampliarlo, así como la confianza en el trabajo en equipo	3:20 – 4:30 pm Ejercicio de movimiento: movimiento libre y creación conjunta	Ejercicio de movimiento: Movimiento libre y creación conjunta. Favorecer la espontaneidad y creatividad en el movimiento, así como la confianza en el trabajo en	1 hr. 10 min	Equipo de sonido Música sin letra (no cantada) para bailar. Instrumentos musicales Hojas blancas Colores

		equipo. Usando diversos instrumentos para crear música, baile a su propio ritmo y al finalizar dibujar su experiencia y poner una frase o palabra corta.		
	4:30 – 4:45 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado.	4:45 – 5:10 pm Actividad. ¿Cómo interpreto la realidad de los demás? Comparten (abierto a quien lo quiera hacer)	Actividad ¿Cómo interpreto la realidad de los demás?, trabajo en parejas, donde están de espaldas y le va describiendo al otro el dibujo de la imagen, mientras que su compañero dibuja lo que le dicen, usando su imaginación. Autoría: Propia	25 min	Dibujo Hojas blancas Colores
Promover el uso de diversas técnicas de prácticas de autocuidado	5:10 – 5:30 Ejercicio de respiración para relajarse.	Ejercicio de respiración: Asegúrate de que estas respirando con el estómago. 1. Permite que el aire entre lentamente por la nariz y vaya llenando el estómago.	20 min	Hoja de instrucciones

		2. Haz una pequeña pausa y déjalo salir, aún más lentamente, también por la nariz. 3. Trata de que la exhalación dure el doble de tiempo que la inhalación. 4. Cuida que tu postura sea erguida y que los hombros estén rectos. Autora: Zamudio 2017		
Profundizar en la práctica de la escucha activa entre las participantes.	• 5:30 – 5:50 pm Ejercicio de escucha activa	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión y como se están sintiendo. Se proporciona un tiempo para anotar en su diario lo vivido.	20 min	Diario personal
Cierre de sesión	• 5:50 – 6:00 pm Cierre de sesión	Se deja tarea de observación personal y traer un tapete o colchoneta para la próxima sesión.	10 min	

SESION 6

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathya Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 04 de octubre de 2019

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
	2:30 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.	3:00 – 3:20 pm Bienvenida y asistencia Saludo y preguntar cómo se sintieron a lo largo de la semana, que han observado y si están llenando su diario personal.	Dinámica de arranque: Las participantes comparten de manera breve como les fue a lo largo de la semana Autoría propia	20 min	Lista de asistencia Etiquetas Cinta Adhesiva Marcadores

Favorecer la espontaneidad y creatividad en el movimiento, así como la confianza y aprendizajes de prácticas de autocuidado.	3:20 – 4:30 pm Ejercicio de movimiento como cierre	Ejercicio de movimiento como cierre. Favorecer que el grupo se despidiera del taller. Se pide a las participantes que se muevan por toda la sala. Se les invita a recordar cómo se sentían al inicio del taller y que fue lo más significativo, seguirán caminando y haciendo respiraciones profundas. Autora: Susana García Medrano	1 hr. 10 min	Equipo de sonido Música sin letra (no cantada) para bailar. Instrumentos musicales Hojas blancas Colores
	4:30 – 4:45 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado.	4:45 – 5:10 pm Actividad. Elaboración de contrato de autocuidado	Actividad. Leer detalladamente el contrato de autocuidado y llenarlo para establecer sus límites y prioridades. Autora: Patricia Zamudio	25 min	Contrato Plumas
Promover el uso de diversas técnicas de prácticas de autocuidado	5:10 – 5:30 Ejercicio de respiración para relajarse.	Ejercicio de respiración: Asegúrate de que estas respirando con el estómago.	20 min	Hoja de instrucciones

		5. Permite que el aire entre lentamente por la nariz y vaya llenando el estómago. 6. Haz una pequeña pausa y déjalo salir, aún más lentamente, también por la nariz. 7. Trata de que la exhalación dure el doble de tiempo que la inhalación. 8. Cuida que tu postura sea erguida y que los hombros estén rectos. Autora: Zamudio 2017		
Profundizar en la práctica de la escucha activa entre las participantes.	5:30 – 5:50 pm Ejercicio de escucha activa	Se pide a las integrantes formar un círculo, sentadas, y se pide comentar que fue lo más significativo de esta sesión y como se están sintiendo. Se proporciona un tiempo para anotar en su diario lo vivido.	20 min	Diario personal

Cierre de sesión	5:50 – 6:00 pm Cierre de sesión	Se deja tarea de observación personal	10 min	
------------------	--	---------------------------------------	---------------	--

SESION 7

1. Datos generales

Título de la intervención: Prácticas de autocuidado para el manejo del estrés en el trabajo

Nombre de la facilitadora: Kathy Melina Loza Pérez

Fecha: viernes 11 de octubre de 2019

Hora de inicio: 3:00 pm

Hora de terminación: 5:00 pm

2. Cronograma de actividades

PROPOSITOS DE LA SESION	ACTIVIDAD	FUENTE DE OBTENCION DE RECURSOS	TIEMPO	RECURSOS
	2:30 pm llegada de la facilitadora para acomodo del espacio.		30 min	
Promover un espacio para dar pie a la escucha activa entre las participantes.	3:00 – 3:20 pm Bienvenida y asistencia Saludo y preguntar cómo se sintieron a lo	Dinámica de arranque: Las participantes comparten de manera breve como les fue a lo largo de la semana	20 min	Lista de asistencia Etiquetas Cinta Adhesiva Marcadores

	largo de la semana, que han observado y si están llenando su diario personal.	Autoría propia		
Promover que el grupo reflexione sobre sus aprendizajes de prácticas de autocuidado.	3:20 – 4:10 pm Ronda verbal de cierre de taller	Ronda verbal de cierre de taller. Se indica que harán una ronda de cierre para ellos y que comenten que fue lo más significativo del taller, que consideran que aprendieron, de qué se dieron cuenta, como creen que el taller ha impactado en sus vidas. Al final se agradece las participaciones. Autora: Susana García Medrano	50 min	Equipo de sonido Música sin letra para relajar Instrumentos musicales Hojas blancas Colores
	4:10 – 4:25 pm	RECESO	15 min	REFRIGERIO - Galletas - Fruta
Facilitar la reflexión en torno a la importancia de realizar actividades inclinadas al autocuidado.	4:25 – 4:40 pm Actividad. Elaboración de silueta de cómo se perciben	Actividad. Elaborar nuevamente su silueta y como se perciben actualmente, hacer comparativo con la dibujaron el primer día de inicio del taller. Autoría propia	15 min	Rotafolios Plumones Cinta adhesiva

Favorecer que el grupo se despidan del taller.	4:40 – 5:00 pm Aplicación de cuestionario final	Se pide a las integrantes que contesten el cuestionario final y se hace una breve ceremonia de despedida por finalizar el taller.	20 min	Cuestionario final Entrega de reconocimientos
--	--	---	---------------	--

Apéndice 5. Ejemplo de codificación de categorías por sesión

SESIÓN 1						
PREGUNTAS		COLOR	CATEGORIA	CÓDIGO	AUTOR	OBJETIVO GENERAL
1. ¿Cuáles fueron las prácticas de autocuidado que se apropiaron para mejorar su vida cotidiana?		Verde	1. Autocuidado	AUT	Es una conducta que realiza o debería realizar la persona para sí misma, consiste en la práctica de las actividades y llevan a cabo en determinados periodos de tiempo, con el interés de mantener un funcionamiento vivo y sano. (Prado, González, Gómez & Romero, 2014)	Que las colaboradoras del equipo operativo de VEC, identifiquen emociones derivadas del estrés laboral a través de la escucha activa y acompañamiento empático para desarrollar prácticas de autocuidado desde el enfoque centrado en la persona.
2. ¿Cuáles fueron las emociones más recurrentes entre las participantes?		Rosa	2. Emociones	EMO	Información íntima, podríamos decir, un aviso respecto a qué me está pasando en este momento. (Antoni y Zentner, 2014)	
3. ¿Cuáles son los detonadores de estrés que desde su perspectiva las participantes detectan?		Azul	3. Estrés	EST	Es el resultado del desequilibrio entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta un trabajador o cualquier persona que desempeñe actividades para una organización. Lazarus, 2000 y Síndrome de burnout : estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional. (Martínez, 2010)	
4. ¿Cómo se evidenciaron sus habilidades de escucha activa entre ellas?		Amarillo	4. Escucha Activa	ESC	La escucha activa promueve el contacto entre dos personas, que es una de las condiciones para la relación facilitadora. (Rogers, 1985.)	

PARTICIPANTE	RENGLÓN	TRANSCRIPCIÓN	TEMA CENTRAL	INTERACCIONES	FACILITADORA
Participant e	4	Esta semana estuve recordando... este... , mi, mi conclusion de la semana anterior	EMO		
Participant e	7	Y... me cachaba en la trampa mental de estarme recriminando, porque me decía: ¡sí!, me cayó en cuenta esto y no estas haciendo nada y le seguía con la misma ¿no?, y otra vez decía sí, te cayó en cuenta esto y no estas haciendo nada... ahhhrgl	EMO	Tenía una postura cómoda y mientras hablaba, cerraba los ojos	
	9	jajaja... porque mi intención era abrir un espacio para mi osea, bueno, yo... en, tamoién rue una de las cosas que me uatáu de	AUT		
	11	hacer desde en este tiempo verme más a mí, ver que estoy	EMO		
	27	haciendo por mí, y entonces este, en la semana, de repente lle	AUT		
	29	go a mi casa y lle	EST		
	31	me encuentro con un desastre ahí de mis dos	EMO		
	34	hijas y empiezo a querer regañar gente y entues de repente	AUT		
	36	como que respiro y digo yo, no ¡ya!, entonces agarró y me	AUT		
	39	bueno, a mí me pasó que társenidnarpastava srnauaba conu,	AUT		
A1IM	55	como estresadona por unos tramites que estoy haciendo y el	EST		
	57	fin de semana, este, el domingo sobre todo, me puse a arreglar	AUT		
	61	me meto a clases	EST		
Participant e	67	Tengo otras cosas que hacer y que sirve de que veo a donde	AUT		
Participant e	75	ay no, yo estoy toda, ni pude, hay le pedi ahora a PASC que me trajera tierra, porque nos ofreció, porque ya tiene dos hojas	EMO		
Participant e	81	me regaló la segunda y le dio una, si túndes que regañarás, díje: ¿y tu que tienes?, ¿Por qué estas así?, jajaja... y todavía	ESC		
Participant e	86	Yo la trasplante, pero si, como viene con pastito si hay que ponerle más seguido agua	AUT		
Participant e	88	no la puse en tierra, yo le he puesto más seguido agua, si porque no tiene tierra, ya que tenga agua, entonces ya le	AUT		
B2AM	91	osear a mí si me piteocúpa, porque no se me da el mechu que	EMO		
Participant e	93	Oye, y tu, si le hablo, pero quiero que me conteste, ¿Qué tienes, dime?	ESC		
Participant e	94	Pues es que si dije, no inventes, pues está ya se anda muriendo, o a lo mejor la que se anda muriendo soy yo, ¿verdad?	EMO		
Participant e	96	lo meque y tenía una que me regalaron en la comunidad el otro día y la puse con ella y dije: comuníquense mientras ustedes,	ESC		
A1IM	110	A mí me llama la atención que habla, este, específicamente de la	AUT		
B2AM	116	Bueno y que dice que, el cuerpo es como, pues que estemos	AUT		
Participant e	123	ro, me enganchó, que, note que el autocuidado es un trabajo de reflexión interior, pues osea, creo que para que lo tengas,	EMO		
Participant	133	Algo así, como los alcohólicos, que el primer paso es reconocer,	AUT		
Participant	144	Pues bueno, por ejemplo, hace rato que platicábamos a la hora de	AUT		
Participant	153	Ay fíjate, que hace rato que preguntaste que como íbamos de la	AUT		
Participant e	159	no, osea, si me las corto, pero era algo así como de algo exu	AUT		
B2AM	161	que, los meto en agua, me ponía un exfoliante y tenía mucho	EST		
	162	que no y en la semana ya lo hice un día y dije hay si, otra vez	EMO		
Participant	172	Y es como te decía, osea, me dice un hermano mío, antes yo	AUT		
Participant	189	No, no, no, pero no se porque me da como tentación voltearle a ver	AUT		
Participant	197	Si, entonces, e... un, hace unos años tomamos un curso un	ESC		
Participant	210	Pues si, es que era así como que entre enojo y flojera y decir	EMO		
Participant	213	re parás en la calle y el señor que va a pasar una vez, va a	ESC		
Participant e	247	Jajaja... pues relajadas	EMO		
Participant e	250	Fíjate que yo a pesar de que estaba acostada y oía tu voz y oía	EST		
B2AM	253	el, la, los carros, este mi cuerpo, pues más bien yo creo que no	AUT		
	254	sentía el cuerpo, yo creo que si me relaje tanto y... osea como	EST		
	256	que era consciente de todo lo que pasaba y no se, pero tengo	AUT		
Participant e	263	Ya estas derechita, antes estabas toda hecha bola, así	AUT		
Participant e	265	Ah mira, así como E5NA, has estado	ESC		
Participant e	269	Porque yo hace rato estaba sentada haya y te estaba viendo a ti, muy mal	ESC		
Participant e	275	no tuve una gran idea, cuando estaba ahí, acostada, y estaba	AUT		
G7EG	276	pensando en eso y dije, bueno, si google, hp, finamex, no se,	EST		
	277	otras empresas, tienen un espacio para relajarse, yo shucu...	EMO		
	278	shun, shun, dije a ok, quien se sienta agotada, quien se sienta	ESC		
Participant e	285	acostada, quien se sienta no se que, que se pasa haya a la	EST		
G7EG	286	Le marcamos al teléfono, ¡ya es hora!, no, no, tanto así, pero yo si	AUT		
	288	pensé en eso, porque de repente por alguna circunstancia personal llamamos todas tronadas al siguiente día de verdad	EST		

Apéndice 6. Cuestionarios de la intervención

Cuestionario de Inicio de Taller, cierre de sesión 1

Nombre: _____

1.-De acuerdo con lo presentado por la facilitadora, califica la organización del taller;

A) Distribución del espacio

Buena 
Porqué:

Mala 

B) Alimentos del receso

Buena 
Porqué:

Mala 

C) Material proporcionado

Buena 
Porqué:

Mala 

D) Contenido de la primera sesión

Buena 
Porqué:

Mala 

2. Cómo evalúas el trabajo de la facilitadora

3. Qué aprendí hoy

4. Recomendaciones finales

Cuestionario de cierre de taller

SESION 7

Nombre: _____

1.-De acuerdo con lo presentado por la facilitadora, califica la organización del taller;

E) Se cumplió tu expectativa

SI
Porqué:



NO



F) ¿Cuál fue tu aprendizaje más significativo?

G) Alimentos del receso

Buena
Porqué



Mala



H) Material proporcionado

Bueno
Porqué:



Mala



2. ¿El contenido de las sesiones, te permitió un conocimiento más amplio de los temas?

Sí No

¿Por qué?

3. ¿Te sentiste escuchada y atendida por la facilitadora?

Sí No

¿Por qué?

¿En qué puede mejorar?

4. ¿consideras que hubo un cambio en tus prácticas de autocuidado?

5. Este taller te permitió aprender más sobre ti en...

¡Gracias!