

Apéndice 1.

Cuestionario para detección de necesidades

Si pudieras mejorar o cambiar la formación de los seminaristas, ¿cómo lo harías?

Las respuestas fueron las siguientes:

- Haciendo más énfasis en la formación humana.
- Ayudar a los formandos que saquen lo mejor de sí mismos.
- Presentar una formación que rete a los jóvenes a ser más creativos en su crecimiento personal.
- Tomar en cuenta al formando para formarlo con libertad.

Según tú, ¿qué le hace falta a la formación scalabriniana para que sea más incisiva en la vida vocacional de los seminaristas?

- Hace falta que la formación sea más humana.
- Que la formación sea en libertad y en diálogo.
- Que se le dé más confianza al formando, pero que también se le exija.
- Que los formadores sean más empáticos con los formandos.

¿Cómo te gustaría que fuera el proceso formativo de los seminaristas Scalabrinianos?

- Integral en todas las aéreas, mas acompañamiento personal del formador al formando.
- No basar la formación en el factor miedo y presión. Que sea más humana, con un acompañamiento más sincero.

¿Qué disfrutas de tu proceso de formación?

- La oportunidad que tengo de desarrollarme como persona.
- El acompañamiento de los formadores.
- La libertad e identidad que voy adquiriendo en este proceso de formación.
- Que tengo la oportunidad de llevar mi propio proceso.
- La libertad y confianza que me dan los formadores.

¿Cómo te gustaría hacer tu proceso de formación?

- Libre y consciente.
- Me gusta que me acompañen con libertad y decisión.
- Tener más comunicación con mis formadores para confrontarme.
- Una formación basada en la confianza y en el diálogo.

Apéndice 2.

Cuestionario para detección de necesidades

1. La formación posee las bases necesarias para ayudar a los formandos a ser religiosos realizados.
2. La formación es lo suficientemente personalizada, que responde a todas las necesidades de los formandos.
3. Los formadores reciben buena preparación y formación para ayudar a los formandos en su discernimiento vocacional.
4. Los formandos son personas lo suficientemente maduras y libres para poder elegir el proceso de formación que a ellos convenga, según las etapas de su formación.
5. Los formadores poseen las herramientas necesarias para poder acompañar a los formandos en sus procesos de discernimiento vocacional religioso.

No. afirmación	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1	2	8		
2	5	4	1	
3	1	7	2	
4	1	3	6	
5	1	9		
Total	10	31	12	

Bitácoras

Sesión No. 1

Datos Generales

Título de la intervención: Descubriéndome y descubriendo mi relación con los demás.

Nombre del facilitador: Esvin Marroquín Sánchez

Fecha: 05 de septiembre 2012

Hora de inicio: 14:00 horas **Hora de terminación:** 16:00 horas

Lugar de la intervención: Seminario San Carlos, Paseo de los Fresnos # 400, Colonia Paseos del Briseño, Zapopan Jalisco. Las instalaciones del seminario tienen aproximadamente unos 2000 metros cuadrados, unos 800 metros son de construcción y el resto de áreas verdes. El edificio tiene habitaciones, 2 salones, biblioteca, una sala de computación y sala de recreación, los salones se usan para las clases de los jóvenes seminaristas. La sesiones se realizarán en el salón del segundo nivel, de aproximadamente 8m2 x 12m2. Este salón esta acomodado para dar clases, por consiguiente está equipado con escritorios, sillas, pizarras, proyector etc., el lugar es bastante ventilado ya que cuenta con 7 ventanas y es muy espacioso.

En esta primera sesión los participantes y el facilitador estamos ubicados así:



Aristeo



Fausto



Duba



Gustavo



Damián



Matteo



Will



Fernando



Facilitador



Jonnathan

Lista de asistencia

Nombre	05/09/12	12/09/12	19/09/12	21/09/12	03/10/12
Jonnathan	✓				
Will	✓				
Damián	✓				
Duba	✓				
Aristeo	✓				
Matteo	✓				
Fausto	✓				
Gustavo	✓				
Fernando	✓				

Renglón		
1	2. Tema:	
2	Conócese a ti mismo.	
3	Propósito: Crear las condiciones para iniciar un	
4	conocimiento y aceptación de sí mismo,	
5	propiciando la validación de mi persona y de	
6	los demás.	
7	Las actividades realizadas fueron:	
8	❖ 4:00 Bienvenida y presentación.	
9	❖ 4:15 Presentación e introducción del	
10	taller.	

11	❖ 4:30 Reglas.	
12	❖ 4:35 Preguntas de inicio del taller.	
13	❖ 4:40 Pregunta generadora para cada	
14	sesión, (servirá como evaluación).	
15	❖ 4:50 Presentación del tema y propósito	
16	de la sesión de hoy: “Conócese a ti	
17	mismo”.	
18	❖ 5:00 Compartir reflexión.	
19	❖ 5:15 Ejercicio de relajación: pregunta	
20	Milagro.	
21	❖ 5:40 Revisión vivencial.	
22	❖ 6:15 Evaluación.	
23	❖ 6:30 Cierre.	
24	Fuente de obtención de recursos:	
25	Rogers, C. (1982). <i>El proceso de convertirse</i>	
26	<i>en persona</i> . Barcelona: Paidós.	
27	Rogers, C. (1980). <i>El poder de la persona</i> .	
28	México: Manual moderno.	
29	Charles, R. (2006). <i>Terapia breve sistémica en</i>	
30	<i>soluciones</i> . México: Cree-ser.	
31	Recursos utilizados:	
32	Hojas de papel bond blancas, cuadernos,	
33	marcadores resaltadores, lapiceros,	
34	escritorios, sillas, colchonetas, pizarra,	
35	marcadores, laptop y proyector.	
36	3. Trabajo realizado:	
37	➤ Presentación del facilitador.	
38	¿Qué hice? Inicié con una breve introducción y	
39	explicación del taller, dando a conocer los	
40	propósitos; también les pedí que firmaran el	
41	consentimiento informado, que es	

42	consentimiento de las cosas que ellos me	
43	autorizan realizarlas durante las sesiones y	
44	algunas informaciones que puedo dar a	
45	conocer con su autorización. También	
46	propusimos las reglas del taller: respeto,	
47	apertura, disponibilidad, paciencia y	
48	comprensión, confianza, concentración y	
49	puntualidad. Después de poner las reglas se	
50	hicieron las dos preguntas de inicio de taller	
51	para responderlas al final del mismo, también	
52	se hizo la pregunta generadora que se hará en	
53	cada inicio de sesión para responderla al final	
54	del mismo como evaluación. Después de esto,	
55	se expuso el tema “Conócete a ti mismo” inicié	
56	con una breve introducción y exposición en	
57	power point de cinco diapositivas, después una	
58	conclusión, pregunté que opinaban del tema.	
59	Hubieron buenos comentarios. Después del	
60	tema hice el ejercicio de relajación “pregunta	
61	milagro”, enseguida hablamos de la	
62	experiencia vivida de este ejercicio y creo que	
63	se logro el objetivo. Concluido este momento,	
64	retomamos la pregunta generadora para la	
65	evaluación y se concluyo con el cierre de	
66	sesión.	
67	¿Para qué? Todo esto lo hice para que se	
68	cumpliera el propósito de la sesión que se	
69	conocieran ellos mismos a través del tema y el	
70	ejercicio de relajación. También para que	
71	empezarán a tener confianza y que se dieran	
72	cuenta que se pueden conocer más y mejor	

73	como personas en proceso de crecimiento.	
74	¿Qué resultados obtuve? Para ser la primera	
75	sesión creo que hubo apertura, sinceridad,	
76	confianza, disponibilidad, seriedad, y respeto.	
77	¿Qué evidencias obtengo de ello? Las	
78	evidencias que tengo son los comentarios de	
79	los participantes que fueron bastante	
80	congruentes, la evaluación con la pregunta	
81	generadora, las fotos y las grabaciones.	
82	➤ Presentación de los participantes.	
83	¿Qué hice? Le pedí a cada participante que se	
84	presentara y que sí podían decir cómo se	
85	sentían y cual eran sus expectativas acerca	
86	del taller.	
87	¿Para qué? Para que se empezara a crear un	
88	el clima de confianza, respeto, aceptación,	
89	empatía y también se rompiera el hielo a pesar	
90	que ya se conocían.	
91	¿Qué resultados obtuve? Los resultados que	
92	obtuve fueron satisfactorios, porque estuvieron	
93	disponibles, participativos y atentos a los	
94	momentos vividos en la sesión.	
95	¿Qué evidencias obtengo de ello?	
96	Las evidencias son sus respuestas a la	
97	pregunta generadora y el entusiasmo que se	
98	les veía al terminar esta sesión.	
99	4. Ampliación de consciencia, aprendizajes,	
100	cambios observados y narrados:	
101	Al inicio de la sesión observe que estaban	
102	tensos, un poco nerviosos, con expectativas e	
103	incluso los note un poco temerarios, según lo	

104	escribió un participante en la pregunta	
105	generadora. Creo que ampliaron sus	
106	conciencias porque se vio un ligero cambio de	
107	actitud, lo manifestaron a través de lo que	
108	decían que se sentían tranquilos, libres,	
109	relajados, con energía y con un cambio de	
110	actitud. De los aprendizajes que se obtuvieron	
111	ellos dijeron que sintieron algunas sensaciones	
112	que se manifestaban en algunas partes de sus	
113	cuerpos y que con el ejercicio se relajaron y	
114	liberaron. Dijeron que conociéndose más, se	
115	sentían mejor y con deseos cambiar algunas	
116	cosas que quieren cambiar y mejorar de sus	
117	vidas.	
118	5. Relación del trabajo con el ECP:	
119	El título del taller es: “Descubriéndome y	
120	descubriendo mi relación con los demás” y el	
121	objetivo general es: Favorecer que los	
122	seminaristas adquieran una mayor confianza	
123	de sí mismos en el proceso formativo, para	
124	que logren una madurez adecuada a la etapa	
125	de seminario que están viviendo, identificando	
126	las emociones y sentimientos personales para	
127	que les sirva a una mejor relación consigo	
128	mismos y con los demás a través de la	
129	aceptación incondicional empática. La premisa	
130	anterior nos sirve para decir que la teoría del	
131	ECP puede ser aplicada en este taller. Esto lo	
132	puedo decir por los aprendizajes y	
133	conocimientos que he ido adquiriendo durante	
134	la Maestría en Desarrollo Humano. En otras	

135	palabras he tomado experiencia que me sirve	
136	de apoyo en este trabajo. Al respecto dice	
137	Rogers: “Mi experiencia me ha obligado a	
138	admitir gradualmente que el individuo posee	
139	en si la capacidad y la tendencia –en algunos	
140	casos, latente- de avanzar en la dirección de	
141	su propia madurez” (Rogers, 1982). Estos	
142	jóvenes tienen sus propias capacidades y hay	
143	que ayudarlos a que las descubran y puedan	
144	hacer recursos de ellas para su crecimiento y	
145	conocimiento personal. Tienen el deseo e	
146	inquietud de mejorar como personas. Quise	
147	poner el tema del taller y el objetivo para poder	
148	orientarme hacia donde quiero caminar con	
149	estos jóvenes participantes del taller. También	
150	puedo relacionar este taller con lo que nos dice	
151	Rogers: “En nuestra relación el individuo se	
152	convierte en una persona más integrada y	
153	eficiente; muestra menos características de las	
154	generalmente consideradas neuróticas o	
155	psicóticas, y más rasgos de la persona sana	
156	que funciona de manera normal. Cambia su	
157	auto-percepción y se torna más realista en su	
158	modo de conceptuarse a sí mismo” (Rogers,	
159	1982). Esto lo he evidenciado en esta primera	
160	sesión, porque considero que hubo cambios y	
164	los mismos muchachos lo dijeron. Creo que	
162	también con el tiempo esto se puede	
163	evidenciar mejor y con claridad.	
164	6. Obstáculos y límites enfrentados.	
165	Uno de los obstáculos que note de parte mía,	

166	fue que al inicio me sentía nervioso, porque no	
167	sabía cómo iba a salir la primera sesión,	
168	ignoraba las reacciones de los seminaristas	
169	que yo estuviera dando este taller, porque	
170	pensaba que de cierta manera influye que yo	
171	sea formador de ellos y que ellos tuvieran que	
172	tomar este taller; en un momento pensé que	
173	ellos estaban siendo obligados a asistir a este	
174	taller y no sé si ellos lo pensaron así. Esto lo	
175	percibí al inicio de la sesión y por eso les dije	
176	que se sintieran libres y en confianza para	
177	estar en este taller, que si ellos querían	
178	participar que se sintieran libres y sin ningún	
179	compromiso. Siento que esto funcionó para	
180	lograr el propósito de la sesión.	
181	7. Vivencia personal.	
182	En lo personal me sentí tranquilo a pesar que	
183	al inicio me sentía nervioso y preocupado de	
184	cómo iban a salir las cosas; y conforme se	
185	fueron dando las cosas empecé a sentirme	
186	tranquilo y relajado. Creo que si se logro el	
187	objetivo o el propósito eso me hace sentir	
188	tranquilo y motivado, porque se cambiaron	
189	actitudes, al escuchar a los seminaristas que	
190	hablaban de cambio de actitud pude darme	
191	cuenta que es un arte el poder acompañar,	
192	que implica una preparación integral de la	
193	persona para poder hacerlo con	
194	profesionalidad y responsabilidad. Algo que	
195	me funciona fue poner en práctica las actitudes	
196	de escucha atenta, la empatía, la congruencia	

197	y la aceptación incondicional, creo esto hizo	
198	posible que ellos fluyeran libremente.	
199	8. Como se van logrando los propósitos de	
200	la intervención:	
201	Creo que los propósitos se van logrando	
202	conforme se va haciendo camino, considero	
203	que ya es un logro bastante provechoso que	
204	los integrantes se sientan en confianza,	
205	libertad y con entusiasmo de querer conocerse	
206	y conocer a los demás. Creo que los	
207	propósitos se pueden alcanzar con el trabajo	
028	de todos y de cada uno.	
209	9. Conclusión:	
210	Como conclusión puedo decir que en esta	
211	primera sesión se alcanzó el propósito de	
212	iniciar un conocimiento más profundo, pues	
213	esto jóvenes vienen caminado junto desde	
214	hace cuatro o cinco años, y ya tenían un	
215	conocimiento inicial, pero ahora en esta etapa	
216	de formación las exigencias de conocimiento	
217	son más profundas pues esta parte del	
218	proyecto formativo los prepara a dar otro paso	
219	más comprometido y responsable con su	
220	proceso vocacional. Al escuchar lo que decían	
221	los participantes durante el cierre, pude	
222	constatar que están motivados y	
223	entusiasmados de conocerse a sí mismos y a	
224	los demás, incluso salieron otras necesidades,	
225	como por ejemplo dice un joven: "necesito un	
226	tema que me ayude en reafirmarme como soy.	
227	Soy muy susceptible a las críticas de otros e	

228	incluso me preocupo por quedar bien. ¿Cómo	
229	puedo reafirmarme?” Otro dice: “me gustaría	
230	tratar acerca de mi persona y el compromiso	
231	que tengo con los votos (pobreza, castidad y	
232	obediencia)”. Otro manifiesta: “¿Cuál es el	
233	rostro debajo del antifaz? No hay uno. El rostro	
234	es cambiante al igual que el antifaz. Busco	
235	tener el rostro del soñador y a veces me siento	
236	solo en la búsqueda”. Estos son algunos	
237	ejemplos de lo que salió en esta sesión, y	
238	concluyo que estas personas tienen el deseo	
239	de seguirse conociendo y conociendo a los	
240	demás, creo que este taller les servirá de	
241	mucha ayuda.	
242	10. Narración breve de la sesión:	
243	Inicie esta primera sesión dando la bienvenida	
244	a los participantes y agradeciéndoles por la	
245	respuesta a esta convocatoria; continúe	
246	exponiendo el propósito general y específico	
247	de esta intervención. Explique en pocas	
248	palabras lo que es el Desarrollo Humano y en	
249	qué consisten las diez sesiones de este taller.	
250	Les repartí el material que van a utilizar	
251	durante todo el taller: un cuaderno para que	
252	anoten las bitácoras de cada sesión, una	
253	pluma para que escriban y un resaltador para	
254	que subrayen aquellas cosas que sean	
255	relevantes para ellos, también les pedí	
256	firmaran la carta de consentimiento informado	
257	que es una garantía para ellos y para mí como	
258	facilitador de este taller. Después de esto	

259	propuse que para que se fuera creando un	
260	clima de confianza y apertura propusiéramos	
261	reglas que nos ayudaran a crear ese ambiente,	
262	estuvieron de acuerdo y las reglas que se	
263	propusieron fueron: respeto, apertura,	
264	disponibilidad, paciencia y comprensión,	
265	confianza, concentración y puntualidad. Luego	
266	se expuso el tema de la sesión de hoy.	
267	Después todos opinaron acerca del tema. En	
268	seguida se hizo el ejercicio de relajación que	
269	tuvo sus resultados aceptables y propositivos.	
270	Aquí quiero aprovechar para poner algunas	
271	preguntas que me dan pautas de cómo estuvo	
272	esta primera sesión. Estas preguntas se las	
273	hicieron los participantes. ¿En qué me ayudará	
274	este taller? Creo que me dará herramientas	
275	para poder clarificar en que debo trabajar más	
276	(prioridades). Poco a poco podré decir quién	
277	soy en realidad, y que es lo que quiero...	
278	¿Podrá ser útil conocerme interiormente o que	
279	beneficios trae el conocerme? Me he dado	
280	cuenta que es muy útil "conocerme" porque a	
281	raíz de mis vivencias pero sobre todo las más	
282	actuales, me fijo en el pensamiento (mente)	
283	aquello que mueve mi vida, mis estado de	
284	ánimo y por ende eso me ayuda a canalizarlo y	
285	tomar las cosas más tranquilo y sobre todo a	
286	confiar más en Dios. También me di cuenta	
287	que me preocupo más de los demás que de mí	
	mismo, pues cuando se me pidió pensar en un	
	problema pensé en un ajeno que solo un	

	milagro puede solucionarlo. Me doy cuenta que el beneficio mayor es saber que con una plena confianza en uno mismo pero sobre todo en Dios que todo lo puede, todo pasa para mi bien mayor. ¿Por qué no logro conocerme? Creo que en primer lugar podía afirmar que por falta de herramientas. Sin embargo creo que a causa de no aceptarme y de no comprender muchas de mis reacciones o formas de expresarme no he logrado un autentico conocimiento de mi persona. Reflexioné durante el tema que es curioso que de mi conozco aquello que no me gusta, que me hace ver mal, aquello que me desagrada, que no me deja ser feliz, conozco solo mis defectos y errores. Creo que conozco lo negativo de mí, porque muchas veces es lo que te hacen ver, lo que los demás te echan en cara. Siento que me hace falta conocer lo bueno y virtuoso de mi persona. Y me falta aceptación y comprensión. ¿Con que elementos de mi persona no me siento satisfecho y cuales si? ¿Debo cambiarlos o aceptarlos? Mi falta de firmeza en mi voluntad. Mi capacidad de percibir los diversas problemáticas, dándoles posibles soluciones. Mi imposibilidad para perseverar en un proyecto. ¿Fidelidad? Búsqueda de elementos que propicien en mi un cambio, lecturas, conversaciones, etc. Necesito aceptarme en un primer momento. Conociéndome puedo tener una visión	
--	---	--

	general, íntegra. A partir de esto impulso un cambio. Conocerme, es aceptarme, aceptarme no es conformarme por lo tanto me siento llamado, incluso obligado por el bien de los otros a cambiar. ¿Conozco y sé quién soy? Soy consciente de mi, no podría decir que me conozco en mi totalidad, pero sé donde estoy parado, que quiero, que he hecho y hacia dónde voy. Soy consciente de cuanto me hace falta, de mis carencias y límites y no me desanimo por ello. ¿Cómo lograr ser congruente conmigo mismo? Conociendo todas mis capacidades, potencialidades conociendo todos mis defectos, limitaciones. Siendo honesto, sincero. Hablando o acercándome a las personas que me pueden dar la atención necesaria. Cambiar visión no vivir o actuar tanto por presión. ¿Cuál es el rostro debajo del antifaz? No hay uno. El rostro es cambiante al igual que el antifaz. Busco tener el rostro del soñador y a veces me siento solo en la búsqueda. Quizá solo pueda decir junto con el cantante “El que pueda herirme hallará en mi hechura sangre mestiza sin condición, que mantiene abierto mi corazón”. Por eso debo despojarme a diario del antifaz e ir desenmascarando al maestro aquel, que del camino no sabe perder, y que al ver su semblante nada hallé detrás. ¿Qué beneficios obtuve para mi crecimiento personal? ¿Qué descubrí de nuevo y que cosas se	
--	---	--

	reafirmaron? Es significativo descubrir que fantasear e imaginar que es posible el cambio de nuestras vidas nos ayudaría a mejorar nuestras relaciones interpersonales. Convencernos de que es posible realizar un cambio es otro peldaño y aún más vivir conforme a este ideal o fantasía soy consciente que requiere esfuerzo y decisión. Descubro que es importante conocerme pues me ayuda a ser consciente de mis actos, de mis sentimientos y emociones. Confirmando que el autoconocimiento es una tarea que dura toda la vida. ¿Por qué tengo miedo? Tengo más miedo a las respuestas que puedo encontrar más que en la opinión de los demás. La respuesta está en mí, no depende de los demás. Después de esta actividad se hizo la conclusión y el cierre de la sesión. La sesión estuvo bastante positiva, el tiempo fue óptimo, los participantes aprovecharon todas las actividades, hubo disponibilidad, empatía, comunicación y sensibilidad para este momento que fue muy benéfico y enriquecedor para todos.	
--	---	--

Transcripciones

Título de la intervención: Conociendo mis emociones

Nombre del estudiante: Esvin Marroquín

Sesión No. 7

Fecha: 10/10/2012

Lugar: Seminario San Carlos

Hora de inicio: 4:00 pm

Hora de terminación: 6:00 pm

	Transcripción	
1.	Damián: Entonces creo que nuestra tarea, o	Se inicio la sesión con
2.	sea, es dejar de mentirte y comenzar a	el comentario de una
3.	aceptarte, comenzar a expresarte incluso a ti	película que los
4.	mismo y recuerdo, no, decía ve tu cuerpo, ve	participantes habían
5.	este cuerpo tan golpeado, tan lastimado, no y	visto anteriormente. El
6.	tú lo has lastimado, tú lo has golpeado,	titulo de la película es
7.	comienza a darte cariño a ti mismo cuando	“Ángela”. La película
8.	estaba frente al espejo, no, entonces creo	trata de André, un
9.	que por ahí podría...	apostador sin suerte y
10.	Facilitador: Hubo un tema que se trató casi	Ángela, una rubia
11.	desde el inicio, no.	magnifica y misteriosa.
12.	Fernando: La tenía la mano aquí siempre, no	Llenos de una
13.	la sacaba.	renovada pasión por la
14.	Facilitador: No él no tiene mano.	vida, a lo largo del
15.	Fernando: Ah es por eso, me quede	camino de André se
16.	pensando.	encuentra a si
17.	Fausto: Pues sí la tenía no, nomás que al	mismo...
18.	final, bueno yo también me quedé pensando	
19.	en eso, por qué la mano está ahí.	

20.	Facilitador: Pues tal vez la tenía mocha o no	
21.	tenía...	
22.	Damián: De hecho cuando se cae al agua no	
23.	se ve claro, parece...no tiene, o sea, la	
24.	manga se le ve solamente la manga de la	
25.	camisa y cuando sale del río solamente se	
26.	tira...yo también que no la tenía.	
27.	Facilitador: Pero, eso influye para el tema	
28.	que se ve, de que este muchacho no tiene	
29.	autoestima, pues qué más da....	
30.	Will: ...inventa lo que era, inventa dos	
31.	historias...	
32.	Gustavo: Un aspecto, este, que veíamos la	
33.	sesión pasada y que se marca aquí es	
34.	cuando sale del río, este, se empieza a	
35.	describir, no, soy feo, soy tonto y decía otra	
36.	que no alcancé a distinguir no, dice, pero tú	
37.	exterior...le dice esta Ángela, tu exterior lo	
38.	oculta muy bien y no, creo que él está	
39.	viviendo en la máscara no, a veces tenemos	
40.	en el interior cosas y aparentamos totalmente	
41.	otra cosa, no, no hay una integración entre la	
42.	parte interna y la parte externa.	
43.	Jonathan: Es muy importante la necesidad	
44.	del otro, no, puede haber cosas...y no venció	
45.	a este Ángel..., que el otro te diga y que te	
46.	pueda decir es bello, es amable, es bueno,	
47.	es bondadoso, no, quizá a veces que alguien	
48.	te lo diga yo creo que también es válido para	
49.	que uno pueda redescubrirse y adelante...y	
50.	hasta uno...es algo que sí te llega...se me	

51.	hace importante el otro para poder distinguir	
52.	las cosas.	
53.	Facilitador: Lo que veíamos ese también	
54.	ese es su pasado, lo que otros saben de ti o	
55.	lo que te pueden decir de ti, pero no lo	
56.	creemos, cuando te dicen ah que bien lo	
57.	hiciste, ah bueno.	
58.	Matteo: A mí me parece que tenía mucha	
59.	parte de si escondida, no, este, como	
60.	dificultad a verse, no, como es y esto se	
61.	reflejaba en la actitud en la tensión	
62.	terrible...hasta que dé a poquito va entrando	
63.	por medio del diálogo y también su misma	
64.	forma de ser..., por ejemplo, en cuanto...de	
65.	la mentira no era solo mentir para engañar al	
66.	otro, pero también la incapacidad de decir	
67.	realmente lo que pienso, en el primer diálogo	
68.	que tiene en el edificio, donde se supone que	
69.	ya después va a ...este, que después se...y	
70.	se ve la imagen donde ella toma el lugar de	
71.	él, o sea, en realidad ella sabe muy bien que	
72.	él estaba actuando en ese momento, o sea,	
73.	no estaba diciendo pero tú qué hubieras	
74.	dicho...te estás aprovechando de todo	
75.	mundo, la, la, la, eso es lo que realmente	
76.	quieres decir, no lo dice.	
77.	Facilitador: No lo dice.	
78.	Matteo: Ajá. Y eso es lo que quiero decir, ahí	
79.	estás mintiendo, pero no, no estás	
80.	lastimando al otro la mentira, te estás	
81.	lastimando a ti, la mentira no es, no era solo	

82.	y exclusivamente una mentira de engaño	
83.	para ganar algo del engaño pues.	
84.	Facilitador: Ajá.	
85.	Matteo: Si no...(Risa)...esa es una	
86.	automutilación.	
87.	Facilitador: Claro, el daño se lo estaba	
88.	haciendo así mismo, no.	
89.	Matteo: Sí. O sea, la vida que tiene la tiene.	
90.	Porque sigues ahí y no rompes el molde.	
91.	Facilitador: Eh la otra parte de la	
92.	psicoterapia...decía este psicólogo que	
93.	muchas personas se acostumbran a	
94.	nadar...a estar ahí, porque se acostumbran,	
95.	es el único ambiente que, que conocen, no,	
96.	yo estaba nadando ahí en la mierda pues,	
97.	pero cuando se dan cuenta de que, de que	
98.	hay otra cosa, que por ejemplo está el	
99.	chocolate, que no es mierda, dicen hay otra	
100.	cosa que existe, que diferente a esto, yo	
101.	quiero saber de esto, entonces también esa	
102.	parte de nuestra...nosotros acostumbramos,	
103.	no, el famoso circulo vicioso, que caemos en	
104.	lo mismo y volvemos a lo mismo y caemos y	
105.	volvemos repetir estamos nosotros	
106.	permitiendo esos círculos no, de la vida y que	
107.	nos tenemos que dar cuenta pues poco a	
108.	poco o decidimos salir o nos	
109.	mantenemos...porque salir de esto pues me	
110.	crea, este, ansiedad, me crea, este, tengo	
111.	que luchar por todos los días, me acostumbro	
112.	a esto no, tenía esta persona.	

113.	Damián: Sí en este aspecto, yo recuerdo	
114.	comentaba algo con Matteo en la mañana no,	
115.	de la última escena, al final de cuentas la que	
116.	tuvo más conflictos fue el ángel no, fue como	
117.	que la que sufrió más violencia no, al ver que	
118.	bueno si lo vemos como dos personas	
119.	distintas y también es cuestión de	
120.	perspectivas...en esta, en esta visión el	
121.	hecho de que ella le comience a decir tú vas	
122.	a poner dentro de tres meses una empresa	
123.	de aceite de olivo y va a ser una de las más	
124.	famosas, te vas a casar con un abogado, vas	
125.	a tener tres hijos, quieres saber cómo va a	
126.	ser la escuela y cómo van a ser ellos en la	
127.	escuela, no, eh, en pocas palabras eh, le	
128.	ofreció una vida determinada no, decir, ya	
129.	este es tu proyecto, este es tu plan, lo	
130.	conozco y te lo muestro y pese a esto	
131.	...decide que no, que no sé, alguna otra	
132.	forma que se enamoró de esta persona y	
133.	cambia su, su perspectiva lo que quizá tenía	
134.	preparado lo quiso arriesgar, entonces a lo	
135.	que voy es yo quise verlo así, es nada está	
136.	determinado, no, es decir, de aquí para	
137.	adelante tú eres el que construye el futuro,	
138.	no, y con los aspectos que también la misma,	
139.	el personaje de esta chica decía no, que yo	
140.	no puedo construir un futuro, no, no estoy ni	
141.	siquiera consciente de qué es mi pasado, no,	
142.	yo no tengo pasado y cómo quieres que	
143.	construya un futuro si no hay nada sobre lo	

144.	que pueda construir, entonces a partir de	
145.	esto creo que cada uno es responsable, cada	
146.	uno somos responsables de nuestro futuro y	
147.	bueno, nada de lo que viene adelante está	
148.	determinado, es decir, que cada quien es	
149.	responsable y al final de cuentas es	
150.	protagonista de este.	
151.	Facilitador: Ajá. Ok, entonces con estas	
152.	ideas, este, espero que les haya...la película	
153.	no, como para aclarar algunas cosas o para	
154.	empezar a meternos más profundamente en	
155.	esto verdad. Entonces, este, ahorita vamos a	
156.	ver lo que son las emociones y los	
157.	sentimientos. Las emociones... que habla de	
158.	las emociones, se llama Camilo Vizcarra,...	
159.	Facilitador: ...Sí él especialista en esas	
160.	cosas y dice que las emociones, los	
161.	sentimientos, él le llama el cabo, los caballos	
162.	y el cochero; si, eso me parece que se ve en	
163.	filosofía, lo han visto ustedes en filosofía y	
164.	pues lo, cómo, qué es lo que dice, dice: Para	Aprovechando el
165.	describir las emociones vamos a utilizar una	mensaje de la película
166.	imagen, una imagen conocida, la de un cabo	se empezó con el tema
167.	tirando los cavados...un cochero, las	de los sentimientos...
168.	emociones son como los caballos que tiran el	
169.	carro, la mente es el cochero que guía y el	
170.	cuerpo corresponde al carro; la salud	
171.	depende del equilibrio entre el carro, el	
172.	cuerpo, los caballos, uno blando y otro negro,	
173.	los instintos, los deseos, impulsos, por un	
174.	lado, los sentimientos y emociones y afectos	

175.	por el otro y la menta, el cochero, además	
176.	dentro del carro va la conciencia que guía y	
177.	que..., verdad, entonces, eso era solo para	
178.	recordarles, ya ustedes lo tienen muy	
179.	presente. Entonces, este las emociones	
180.	nosotros cuando decimos emociones, qué se	
181.	imaginan ustedes, qué tienen en la mente.	
182.	Las emociones.	
183.	Voz: ...Difícil de describir.	
184.	Facilitador: De describir.	
185.	Aristeo: Es algo muy fuerte, fuerte no,	
186.	instantáneo, a lo mejor pudiera, a mí me	
187.	vendría a la mente esto, no, que conforme a	
188.	algo que te pasa tú tienes esta sensación,	
189.	que no es lo mismo que sentimiento, sino que	
190.	es esta...	
191.	Gustavo: Reacción.	
192.	Fernando: Reacción a lo mejor, que es	
193.	fuerte y que es muy a lo mejor fugaz, que te	
194.	mueve, no, ...te mueve, o sea, provoca en ti	
195.	un movimiento hacia algo, ya sea físico,	
196.	mental.	
197.	Facilitador: Y la etimología del latín quiere	
198.	decir eso, impulsar, es de caminar, o sea,	
199.	hay un movimiento y esto son las emociones,	
200.	esto va muy ligado con lo que son los	
201.	sentimientos, que vamos más adelante.	
202.	Entonces, ¿qué son las emociones? El	
203.	estado emocional de una persona determina	
204.	la forma en que percibe el mundo, solo esta	
205.	razón ya hace imprescindible acercarnos al	

206.	mundo de las emociones para compréndelo	
207.	mejor, una emoción se produce de la	
208.	siguiente forma:...unas informaciones	
209.	sensoriales llegan a los centros emocionales	
210.	del cerebro, si, como consecuencia se	
211.	produce una respuesta neurofisiológica, que	
212.	tiene que ver con las neuronas, entonces	
213.	también tiene que ver, o sea nuestro cerebro	
214.	manda los impulsos y pues se mueven	
215.	nuestras neuronas y hace que nuestro	
216.	cuerpo reaccione. El cerebro interpreta la	
217.	información y prepara un... para responder.	
218.	Emoción es un estado completo en el	
219.	organismo para...Las emociones se generan	
220.	como respuesta a un acontecimiento externo	
221.	o interno, por ejemplo, el	
222.	estímulo...(Ruido)...Lo que veíamos en la	
223.	película en la mañana no, cómo a esta	
224.	persona con sus emociones, que tenía	
225.	muchas emociones y no se daba cuenta de lo	
226.	que él...Características de las emociones, las	
227.	emociones en principio no son buenas y	
228.	malas,...	
229.	Facilitador: O sea, nosotros no podemos	
230.	calificarlas, ah esta es mala y esta es buena,	
231.	no hay emociones malas ni buenas,...se	
232.	adquieren por maduración, son evolutivas,	
233.	esto, o sea, cuestiona que el niño desde que	
234.	está en el vientre de su madre ya siente	
235.	emociones, si la mamá llora el niño...desde	
236.	ahí, entonces ya llega esa emoción, si la	

237.	mamá, eh, sufre un ataque de pánico, el niño	
238.	lo va a sentir, o sea, está viviendo eso con la	
239.	mamá, porque están conectados con el	
240.	cordón humildad, suponen un	
241.	aprendizaje...Aparecen durante todas las	
242.	circunstancias de la vida, o sea, que decir yo	
243.	no siento, yo no, eh no, ni lo sentía, eso lo	
244.	vivir de aquí para acá y el resto, no,...te vas a	
245.	encontrar con esa parte. Surgen como	
246.	respuesta a un estímulo, verdad, si a mí me	
247.	dicen gracias, cómo me siento.	
248.	Will: Bien.	
249.	Facilitador: Uno dice de nada, como	
250.	diciendo es que estoy, me están	
251.	agradeciendo...(Ruido de lluvia)...pero se	
252.	siente uno bien cuando a uno le dan las	
253.	gracias, cuando a uno no le dan las	
254.	gracias....Es una experiencia interna con	
255.	diferentes intensidades y ...Las emociones	
256.	son dos, una sería para nosotros mismos,	
257.	nos prepara para la acción, vigila el estado	
258.	de nuestras relaciones, evalúan si las cosas	
259.	no van, no van bien, sirven de señales a los	
260.	demás, ...División de las emociones, las	
261.	emociones positivas cuáles son: alegría,	
262.	amor,...el amor aquí es un cúmulo de	
263.	emociones no solo...por eso que, cuál es la	
264.	diferencia entre las emociones y	
265.	sentimientos, la diferencia entre emoción y	
266.	sentimiento.	
267.	Fernando: Creo que ya en los sentimientos	

268.	hay un proceso cognitivo, ya hay una	
269.	maduración más profunda o...	
270.	Facilitador: Sí. Mientras que el sentimiento	
271.	llega, no es un impulso, llega y es pasajero,	
272.	mientras que la, la, la el sentimiento perdura,	
273.	siempre, perdura en el tiempo, si no se	
274.	maneja bien, entonces, por ejemplo, una	
275.	emoción se acumula, una emoción, la	
276.	emoción se acumula y llega a ser	
277.	sentimiento, por qué, porque ya nosotros lo	
278.	procesamos en nuestro cerebro...la frase	
279.	famosa que muchas veces se utiliza dice yo	
280.	te perdono, pero no...	
281.	Todos: Olvido.	
282.	Facilitador: Olvido y no es que olvidemos,	
283.	no se trata que olvide la persona, porque no	
284.	olvida nunca, sino que ahí vamos...esa	
285.	situación, si una persona viene y discúlpame,	
286.	perdóname, sí, sí te perdono, pero no olvido,	
287.	entonces es aparte también está ahí anclada,	
288.	entonces por qué está perdonando, pero no	
289.	está, todavía está en el sentimiento y esto, el	
290.	sentimiento es más profundo que la emoción,	
291.	la emoción es pasajera, entonces, eh, cómo	
292.	se divide en alegría, el amor en las positivas,	
293.	emociones negativas: tristeza, ira y miedo.	
294.	Entonces aquí nosotros tenemos las bases,	
295.	si, quitando el amor, las otras cuatro son	
296.	básicas, todos los seres humanos las	
297.	tenemos, son básicas, por qué, porque esas	
298.	son las base, o sea, después nosotros vamos	

299.	a ver que la alegría la manifestamos de una	
300.	manera,...pero que siempre va a ser alegría.	
301.	¿Alguna duda hasta aquí?	
302.	Matteo: Bueno decías que las, no son, hace	
303.	ratos decías que no son buenas o malas.	
304.	Facilitador: Ajá.	
305.	Matteo: Entonces.	
306.	Facilitador: Aquí es solo por la clasificación,	
307.	solo por decir que estas que muchas veces	
308.	nosotros pensamos que son malas, no deben	
309.	de ser malas.	
310.	Matteo: Ah, ok.	
311.	Facilitador: ...Sólo para dividir las le sirve,	
312.	porque nosotros, por ejemplo, las emociones	
313.	negativas y positivas digamos. No es que	
314.	sean positivas o negativas, yo estoy triste,	
315.	pero ¿es malo estar triste?, porque	
316.	nosotros...y entra en la categoría moral y ¿es	
317.	malo estar triste? ¿Es malo tener miedo? ¿es	
318.	bueno estar contento?, o sea, es el estado	
319.	emocional ...simplemente las emociones no	
320.	es de que entran en una categoría de moral,	
321.	no, lo que voy hacer yo después de eso sí,	
322.	por ejemplo, yo tomo el palo le parto, eso es	
323.	lo que ocasiona el mal, no, pero la emoción	
324.	que yo estoy sintiendo es buena.	
325.	Fernando: A lo mejor es porque la positiva	
326.	como que se busca, no, se busca tener y la	
327.	negativa, no sé si puedo usar la palabra se le	
328.	huye, no...digo...mi perspectiva, yo creo que	
329.	no hay nadie que diga a mí no me gusta estar	

330.	alegre, a mí no me gusta tener amor, pero sí	
331.	habrá quien diga pues a mí no me gusta	
332.	estar triste, no me gusta tener irá, no me	
333.	gusta tener miedo, el miedo a lo mejor un	
334.	poco, pero yo creo que es extraño alguien	
335.	que diga a mí sí me gusta mucho cuando	
336.	tengo irá, me siento bastante bien.	
337.	Facilitador: Me siento fuerte, no. Porque la	
338.	irá, el enojo es una fuerza que viene desde	
339.	dentro de ti, porque yo recuerdo que mi	
340.	hermano cuando se ponía enojadísimo le	
341.	pegaba a las paredes, por qué, o sea, creo	
342.	que nuestro instinto qué es, sacar lo que	
343.	tenemos, si o si...uno que no nos la debe, ahí	
344.	nos la cobramos, no, de la partimos, por eso	
345.	es que en esa clasificación decir buenas y	
346.	malas, n, no existen buenas y malas y aquí	
347.	solo se ponen nada más para dividir las,	
348.	verdad. ¿Algún, este, alguna otra pregunta?	
349.	(Facilitador da instrucciones a los integrantes	
350.	para realizar una dinámica de hacerse una	
351.	pregunta)...	
352.	Facilitador: Cuáles son las emociones que	
353.	pusiste tú.	
354.	Fernando: Bueno puse esas cinco, pereza,	
355.	nostalgia, coraje, deseo, ansiedad, tedio,	
356.	desesperación, decepción, euforia,	
357.	incertidumbre,..., abatimiento, melancolía y	
358.	cólera.	
359.	Facilitador: Cólera, ajá. ¿Todas esas son	
360.	emociones?	

361.	Fernando: Yo, en dos, tres tengo duda, pero	
362.	creo que pueden ser.	
363.	Facilitador: ¿En cuáles tiene duda?	
364.	Fernando: Por ejemplo, en la incertidumbre,	
365.	no sé si sea más cognitivo, o sea, ante una	
366.	cierta cosa el quedarte como que no sabes	
367.	qué hacer o qué pensar, no sé si sea una	
368.	emoción o sea ya más cognitivo y la	
369.	estupefacción igual, no, o sea, un sentimiento	
370.	de...no sé si sean emociones, yo creo que sí,	
371.	pero pienso que también puede ser más	
372.	cognitivo no.	
373.	Facilitador: Ajá. Recordemos que las	
374.	emociones solamente pasan, pero el	
375.	sentimiento es el que perdura, si, entonces,	
376.	este, solo con esa clasificación...de que	
377.	¿este es sentimiento o es emoción?	
378.	Entonces cuando nosotros sentimos, la	
379.	misma palabra, no sentir o cuando dice la	
380.	gente, no, es que me dio sentimiento, qué	
381.	quiere decir esta persona, me dio	
382.	sentimiento, lo utilizan mucho, aquí la gente	
383.	lo utiliza.	
384.	Fernando: Yo creo que lo dicen como	
385.	emoción, no, me dio emoción, que les causó	
386.	una reacción.	
387.	Facilitador: Me emocioné, no...Si nos hablas	
388.	de tus.	
389.	Duba: Ah, puse también las que estaban ahí	
390.	y un poco de las que Acosta ya dijo.	
391.	Facilitador: Cuáles son.	

392.	Duba: Pos frustración, desesperación,	
393.	asombro, pánico, terror, shock, mmm, coraje,	
394.	tristeza, alegría, irá, amor, eh, había puesto	
395.	otra, peor creo que es sentimientos.	
396.	Facilitador: Cuál es.	
397.	Duba: La envidia.	
398.	Facilitador: envidia, mm, cómo sabes que es	
399.	sentimiento.	
400.	Duba: Bueno pero, es que no sé, puede ser	
401.	momentánea y ya pasa, no, pero hay	
402.	personas que...	
403.	Facilitador: Son bien envidiosas.	
404.	Todos: Risas.	
405.	Voz: Por toda la vida le dura la envidia.	
406.	Facilitador: Es envidia de la buena. Qué	
407.	opinan los demás ¿envidia es un sentimiento	
408.	o una emoción?	
409.	Fernando: Es un pecado capital.	
410.	Facilitador: Sí, aparte.	
411.	Todos: Risas.	
412.	Fausto: Creo yo que es más un sentimiento,	
413.	no, porque ya, como decía...hay un proceso,	
414.	una emoción puede ser al momento de que	
415.	ver que Mateo tiene unos zapatos más	
416.	bonitos que los míos, bueno, por poner un	
417.	ejemplo, no.	
418.	Facilitador: Ajá.	
419.	Fausto: Este decir, este sientes la emoción	
420.	es como coraje...	
421.	Facilitador: Ajá.	
422.	Fausto: Y después eso tú lo conviertes en	

423.	envidia, es decir, en hacer todo lo posible	
424.	para que esos zapatos o por obtenerlos, no,	
425.	entonces ahí ya se habla de envidia, pero	
426.	como tú decías hace rato, esa envidia ya es	
427.	algo que se procesa y ya viene desde una	
428.	carga moral.	
429.	Facilitador: Ya está con la carga moral se	
430.	vuelve el sentimiento más profundo.	
431.	Fernando: Sería como el deseo procesado.	
432.	Facilitador: Ajá. O sea, y el sentimiento se	
433.	procesa, la emoción, bueno la emoción se	
434.	siente y qué hago yo con esa emoción, o sea,	
435.	si la sigo, sigo procesando, si la sigo llevando	
436.	ahí. ¿Si, me explico?	
437.	Matteo: Pero entonces en ese sentido puede	
438.	haber muchos, de lo que se comentó, yo	
439.	estuve...con el mismo conflicto, no, puede	
440.	haber también situaciones en que algo de	
441.	una emoción se convierte en sentimiento.	
442.	Facilitador: Claro.	
443.	Matteo: O sea, el ejemplo que decía Fausto,	
444.	por ejemplo, o sea, yo, no es que yo haya	
445.	estado razonando qué zapatos tiene tal o tal	
446.	o tal, de repente yo...,el ojo ahí y veo los	
447.	zapatos y siento envidia.	
448.	Facilitador: Aja. ¿Eso qué es sentimiento o	
449.	emoción?	
450.	Matteo: Chingado, no sé.	
451.	Facilitador: Emoción, porque tú si ves los	
452.	zapatos y sientes...que bonitos zapatos.	
453.	Aristeo: Emoción.	

454.	Facilitador: Emoción.	
455.	Fernando: Es que yo siento que ahí la	
456.	envidia sería más como cuando ya está	
457.	procesado como decían de que el otro traiga	
458.	algo mejor, eso ya es envidia, siempre, o sea,	
459.	ya está el proceso de lo que no atacar esa	
460.	emoción en ese momento, sino de que ya	
461.	cualquier cosa mejor que el otro traiga	
462.	ya...cuando tú ya lo procesaste.	
463.	Fausto: Yo siento, cuando tú ves los zapatos	
464.	en otro no es que te dé emoción... sino que	
465.	te da coraje, sientes frustración, decepción.	
466.	Gustavo: Deseo también de tener.	
467.	Fausto: Ajá, es que yo siento que de esas	
468.	cinco se derivan todas las otras emociones.	
469.	Facilitador: Por eso que son básicas estas,	
470.	estas son básicas o primarias como también	
471.	le dicen. Hay secundarias y terciarias,	
472.	entonces ahorita estamos viendo esto, cuál	
473.	es el ejercicio para que nosotros entendamos	
474.	qué son las emociones y qué son los	
475.	sentimientos, el sentimiento es más profundo,	
476.	el sentimiento va procesado.	
477.	Fernando: Ok, entonces si mantenemos el	
478.	mismo ejemplo, entonces cuando yo veo no	
479.	hay envidia, viene después, ok, pero deseo	
480.	hay.	
481.	Facilitador: Ajá, ah yo quiero tener esos	
482.	huaraches.	
483.	Fernando: Pero al desearlos...es envidia.	
484.	Facilitador: Sí, pero no, o sea, ahorita	

485.	estamos por eso cuando nosotros ponemos	
486.	al plano moral eso ya es más profundo.	
487.	Duba: Yo diría que la envidia sí es emoción	
488.	también, que es diferente al coraje, por eso...	
489.	Facilitador: Entonces el coraje, eh, las	
490.	emociones van a ser, veo yo el hecho, por	
491.	ejemplo el miedo, el miedo, no, a mí, yo le	
492.	tengo miedo a los perros, si, entonces veo	
493.	perros y empiezo a no sé...ese perro, si no	
494.	que veo al perro me quito de ahí, pero si yo	
495.	veo, o sea, si yo no trabajo eso, yo dejo que	
496.	siga creciendo eso, se vuelve ya un	
497.	sentimiento, entonces ya le digo no sé perro	
498.	fobia o no sé cómo se llamaría eso, no,	
499.	cualquier perro yo le tengo miedo, por	
500.	ejemplo, se me ocurre ese. Tiremos la pelota.	
501.	Jonathan: Pánico, odio, rencor, satisfacción,	
502.	desesperación, despecho, desenfreno,	
503.	iracundo, intransigente, déspota, perplejo,	
504.	enojo, coraje, entusiasta, fuerte, violento.	
505.	Facilitador: ¿Alguna duda de los que	
506.	escribiste tú? ¿Todos son emociones o	
507.	sentimientos o algunos sentimientos hay?	
508.	Jonathan: Emociones.	
509.	Facilitador: Emociones. El pánico, por	
510.	ejemplo.	
511.	Jonathan: Es una reacción..., por ejemplo.	
512.	Facilitador: Ajá, pero tienes pánico ¿no?	
513.	Jonathan: Pero ya que...	
514.	Facilitador: Ajá.	
515.	Fausto: A parte de las que están ahí...,	

516.	gozo, tranquilidad, paz, entusiasmo, pasión...	
517.	angustia, soledad... desánimo, frustración...	
518.	cólera y desesperación.	
519.	Facilitador: ¿Alguna, algo que tienes duda?	
520.	Fausto: ...En varias, este, no, yo mi duda es	
521.	como emociones básicas, yo siento que	
522.	todas las demás se derivan de estas, por	
523.	ejemplo, el miedo es por ejemplo del irá,	
524.	puse que la irá se deriva la frustración, el	
525.	enojo, la molestia, la felicidad, la cólera y la	
526.	desesperación, pero no sé, ahorita con lo que	
527.	decían ellos pues me surgía la duda, no,	
528.	puede ser si se deriva o si son	
529.	similares...diferentes pero que te llevan a...	
530.	Facilitador: Según los autores estas son las	
531.	principales, no, y de estas van hacer todas	
532.	las demás, entonces qué es lo que pasa con	
533.	las emociones, eso de que nosotros somos	
534.	seres emocionales, tenemos emociones,	
535.	cuando nosotros, por ejemplo, a mí me choca	
536.	que azoten la puerta, por ejemplo, si, me	
537.	choca y eso me llega, o sea, por qué, o sea,	
538.	si yo empiezo a trabajar eso, por qué, que	
539.	azoten la puerta, pero a qué, o sea, en qué	
540.	momento a esta emoción, enojo, rencor, irá,	
541.	si, entonces también va a depender de la	
542.	situación que yo estoy viviendo. Vamos a	
543.	continuar con el tema, porque el tema es un	
544.	poquito...entonces la alegría, vamos a ver las	
545.	cuatro básicas, porque las otras..., por	
546.	ejemplo la alegría, es la emoción que	

547.	produce un suceso valorado como favorable,	
548.	si, a todos nos gusta estar alegres, sí, sí	
549.	porque es un estado de ah me siento bien,	
550.	estoy a gusto, o sea,...digo yo, no hay una	
551.	persona que ha dicho que estaba alegre y no	
552.	le gustó verdad, no. La alegría parece estar	
553.	relacionado con el equilibrio y el bienestar,	
554.	nos permite una...del medio en que vivimos,	
555.	en general se da cuando...hacia la	
556.	realización de nuestros objetivos, sí.	
557.	Entonces si nosotros decimos que alguien	
558.	vive feliz, yo entiendo que es alegría qué	
559.	otros, qué otras emociones nos vienen.	
560.	Aristeo: Felicidad.	
561.	Facilitador: Felicidad.	
562.	Fausto: Júbilo.	
563.	Facilitador: Júbilo, satisfacción, éxito.	
564.	Gustavo: Entusiasmo	
565.	Facilitador: Entusiasmo, si. Entonces la	
566.	alegría se...en lo que dice esa persona...es	
567.	una emoción que produce un suceso	
568.	valorado como favorable, sí, no es en contra.	
569.	Ok. Irá, aquí, este, también es una cuestión	
570.	de, se dan cuenta de que esto es una	
571.	cuestión también del lenguaje, por ejemplo, la	
572.	ira, o sea,..., en la ira estamos	
573.	hablando...nosotros cómo lo pondríamos	
574.	aquí, unos autores lo manejan como el enojo,	
575.	la ira es el enojo y cómo le dicen al menos	
576.	aquí en Guadalajara enojo.	
577.	Fausto: Muina.	

578.	Todos: Risas.	
579.	Facilitador: Coraje y el coraje, y el coraje,	
580.	por ejemplo, es una persona que tiene, digo	
581.	ah esa persona tiene mucho coraje, tiene	
582.	suficiente, qué le estoy diciendo.	
583.	Duba: Agallas.	
584.	Facilitador: Que tiene agallas, que tiene	
585.	fuerza para hacer las cosas, incluso...échale	
586.	ganar, coraje aquí dice...estoy alterado,	
587.	tengo coraje.	
588.	Gustavo: Bien encorajinado.	
589.	Facilitador: entonces aquí lo maneja como la	
590.	irá, nosotros vamos a darnos cuenta que la	
591.	irá, qué hago con esa emoción pues, cuando	
592.	dicen a uno es que tú eres bien iracundo, qué	
593.	le quieren decir.	
594.	Fernando: De todo te enojas.	
595.	Facilitador: Todo te enoja.	
596.	Fernando: Hasta lo que no comes te hace	
597.	daño.	
598.	Facilitador: Hasta lo que no comas te hace	
599.	daño, sí, entonces dice que es esta emoción,	
600.	es una respuesta ante la amenaza de un...de	
601.	proteger la vida del individuo,...	
602.	...la ira se genera cuando tenemos la	
603.	sensación de haber sido perjudicados, sí, la	
604.	frustración...un obstáculo que se interpone	
605.	entre el camino...de nuestros objetivos,	
606.	vemos lo que era la alegría no, la agresión	
607.	tiene un aspecto positivo y negativo, en esta	
608.	cosa qué es la agresión, diga un aspecto	

609.	negativo y positivo, cómo sería.	
610.	Damián: Es algo que te sirve para bien y	
611.	algo... destrozar, algo que te puede herir.	
612.	Facilitador: Por ejemplo, si entrara una	
613.	persona aquí no sé con un arma, qué sé yo,	
614.	nos quedamos así...	
615.	Gustavo: Supervivencia.	
616.	Facilitador: De supervivencia, claro	
617.	eso...cuántas personas tener el carácter así,	
618.	cuántos han sobrevivido por eso, les ha, les	
619.	ha servido eso y porque su carácter así es.	
620.	Fernando: Es como, a lo mejor puede ser	
621.	medio patético, no, el ejemplo, pero en el rey	
622.	león me acuerdo que le pregunta Simba	
623.	a...le recuerda y le dijo, es que tú, tú sabes	
624.	ser valiente, no, decía soy valiente solo	
625.	cuando...me enfrento solo cuando hay que	
626.	hacerlo y que sacaba ese poder...	
627.	Facilitador: Claro. Y saber cómo saco ese	
628.	coraje, pero hay que saberlo sacar, hay que	
629.	saberlo sacar, porque el coraje es una fuerza	
630.	interna que hay dentro de nosotros, yo y les	
631.	digo cuando estaba en la primaria veía...y	
632.	siempre...muy paciente, hasta demasiado,	
633.	peor llegó el momento que saqué mi	
634.	coraje...porque fue tanto, o sea, se fue	
635.	acumulando el coraje eh, o sea, se fue	
636.	acumulando eh, y llegó a ser sentimiento y	
637.	cuando llegó a ser sentimiento pues órale y al	
638.	único que le perjudicó, santo remedio,	
639.	entonces por qué esperar hasta ese	

640.	momento, pues porque, pues el manejo de	
641.	emociones es eso lo que nos invita...a todos,	
642.	todos, entonces, pero también se define	
643.	como un ataque defensivo contra algo o	
644.	alguien que percibimos que nos puede	
645.	producir daño, la agresión es una fuerza	
646.	básica para la supervivencia, entonces el	
647.	coraje es bueno pues, o sea, sabiéndolo	
648.	utilizar, lo único que muchas veces nosotros	
649.	lo utilizamos mal, nos hace daño a nosotros y	
650.	también le podemos hacer daño a los otros.	
651.	Miedo, es la emoción que se experimenta	
652.	ante un peligro que hay o inminente y nos	
653.	salvaguada de él, si nosotros no tuviéramos	
654.	miedo ya habíamos muerto, qué sé yo,	
655.	porque nos preserva la vida el miedo, no, por	
656.	ejemplo, allá en Guatemala se suben a las, a	
657.	las, a los camiones y los choferes cuando	
658.	uno se va por la puerta de atrás estos siguen	
659.	caminando y si tú le tienes miedo a tirarte, te	
660.	caes, te puedes matar pues, entonces	
661.	muchos se tiran pues, se tiran...el miedo te	
662.	puede reservar, como por ejemplo, nosotros	
663.	cuando, cuando viajamos, por ejemplo, no,	
664.	cuando uno viaja, si uno tuviera miedo le	
665.	robaran las cosas, sino no, no viniera eso de	
666.	persecución, no, hay me está persiguiendo,	
667.	alguien me está viendo, nosotros tenemos en	
668.	cierto grado pues, porque si no lo tuviéramos,	
669.	a un padre por confiado le robaron tres veces	
670.	la maleta.	

671.	Todos: Risas.	
672.	Facilitador: Tres veces.	
673.	Todos: Risas.	
674.	Facilitador: Él se ponía a hablar con las	
675.	personas, ah sí...	
676.	Todos: Risas.	
677.	Facilitador: Entonces el miedo nos permite	
678.	reaccionar...un riesgo de algo, está	
679.	demostrado que el miedo es uno de los	
680.	primeros sentimientos que tenemos al nacer,	
681.	nos defiende y reserva porque permite	
682.	desarrollar un sistema de alarma y de	
683.	frenado, que nos indica cuánto... si no	
684.	tuviéramos miedo nosotros, o sea, no	
685.	...riesgos, no, hay personas muchos que son	
686.	bien arriesgadas y dicen que no tienen	
687.	miedo, verdad, sin duda también es fruto de	
688.	aprendizaje puesto desde la infancia...de los	
689.	peligros a los que estamos expuestos, nos	
690.	enseñan a evitarlos y a oír determinados	
691.	peligros y situaciones, entonces la mamás	
692.	empieza a decir al niño no toques eso, te vas	
693.	a quemar, el niño...no metas los dedos ahí y	
694.	hasta que los mete, ya no se acerca a eso,	
695.	ya no se acerca, por qué, porque ya le tiene	
696.	miedo, la corriente, entonces es necesario el	
697.	miedo, si nosotros no supiéramos de eso, me	
698.	va a dar toques...Tristeza, suelen	
699.	desencadenarse con la pérdida de alguien	
700.	que se valora importante, un ser querido, la	
701.	salud, bienes, etcétera, se valoran como	

702.	pérdidas el divorcio, la separación, una	
703.	enfermedad grave, un fracaso, el desempleo,	
704.	la vejez. La tristeza puede producir una	
705.	pérdida de la sensación del placer,	
706.	disminución de energía y del entusiasmo	
707.	para...y un enriquecimiento de...	
708.	Todos: Risas.	
709.	Facilitador: Se pierde el interés por todo,	
710.	actúa como ...si, entonces esa es la tristeza y	
711.	dense cuenta muchachos que cuando uno	
712.	está triste se baja uno, las defensas y es	
713.	cuando...hay un libro que se llama, eh, la	
714.	enfermedad como un medio para sanar la	
715.	tristeza, las personas que se enferman	
716.	...están sufriendo de un estado, la tristeza es	
717.	una cosa, después llegan al estado de la	
718.	depresión y la depresión mata, entonces por	
719.	eso uno tiene que estar, o sea, las personas	
720.	que están en depresión, dicen por qué estoy	
721.	en depresión, es una enfermedad del siglo	
722.	XX, la depresión, ahorita hay mucha gente	
723.	que está deprimida y nosotros, todas las	
724.	...hay momento, nosotros tenemos en cierto	
725.	grado las emociones. Clasificación de las	
726.	emociones más relevantes: Miedo ahí está,	
727.	temor, horror, pánico, terror, pavor	
728.	desasosiego, las que están ahí, rabia, cólera	
729.	rencor, odio, furia,..., resentimiento,	
730.	desesperación, tensión,..., animar...,	
731.	animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia,	
732.	enojo, es decir, tristeza, depresión,	

733.	desolación, decepción,..., pena de la	
734.	anatomía, autocompasión, soledad,	
735.	desaliento, desengaño, ..., abatimiento.	
736.	Alegría: entusiasmo, euforia, excitación,	
737.	contento, deleite, diversión, placer,	
738.	estremecimiento, gratificación, satisfacción,	
739.	éxtasis...Entonces estas como podemos ser	
740.	nosotros son las cuatro básicas, va a	
741.	dependen también de diferentes autores y yo	
742.	creo que también esto se hace por eso de	
743.	que las emociones, mañana vamos a ver	
744.	esto de los sentimientos y las emociones más	
745.	detenidamente...	
746.	Facilitador: Eh,...para poder pasar eso,	
747.	porque se enraíza, o sea, se enraíza...como	
748.	la persona, el marido, no, que siempre golpea	
749.	a la mujer, o sea, eso, de que se enoja, que	
750.	la golpeé, pero ese enojo, enojo, ese enojo,	
751.	otra vez enojo, ya se vuelve rencor eh, y ya	
752.	está ahí más enraizado en la persona y eso	
753.	enferma a la persona. ¿Alguna duda hasta	
754.	aquí muchachos? Este sí es un tema	
755.	bastante y poquito larguito, trae una parte,	
756.	este, teórica, después vamos a entrar en lo	
757.	práctico. Emociones y pensamientos que las	
758.	generan. Miedo, tengo un peligro casi	
759.	inminente...la vida de mis seres queridos o	
760.	mis intereses, miedo. Irá, pienso que alguien	
761.	me está tratando de forma injusta, alguien	
762.	detrás de mí me quiere joder, si, alguien se	
763.	aprovecha de mí, abusa de mí, me siento	

764	ofendido, insultado, maltratado, etcétera.	
765	Tristeza, pensamiento de pérdida, un rechazo	
766	sentimental, siempre se recuerda una novia	
767	que...no me dejó bailar con ella...y dije yo	
768	pinche..., pero me las va a pagar.	
769	Todos: Risas.	
770	Fernando: Desgraciada,..., tienes ese	
771	sentimiento...	
772	Todos: Risas.	
773	Facilitador: Porque...y eso es mío, ah es	
774	que yo soy así, entonces todos, muchachos,	
775	todos, absolutamente todos los seres	
776	humanos pasamos por eso. La muerte de un	
777	ser querido, eso de ahorita está, esté de	
778	moda, no, manejar lo que es el duelo, no y	
779	olvídense, nosotros por cualquier cosita ...La	
780.7	pérdida de un puesto de trabajo, ...es una	
81	pérdida..., yo les digo muchachos y es en	
782	serio, al menos en mi experiencia, de mi	
783	experiencia se los digo, ...ya mis amigos	
784	crecieron, ya mis novias se casaron, eh, mis	
785	sobrinos ya crecieron, a quién le doy, mis	
786	amigos ya cada quien ya hizo su vida,	
787	entonces ahí hay una pérdida, estoy	
788	perdiendo a mis amigos, estoy perdiendo mis	
789	amistados, estoy perdiendo aquello que ...el	
790	arbolito que dejé ya hasta creció.	
791	Aristeo: Ya lo podaron.	
792	Facilitador: Ya hasta lo podaron.	
793	Todos: Risas.	
794	Facilitador: entonces eso también es una	

795	pérdida, eso también es una, nosotros le	
796	damos...la pérdida de la oportunidad de	
797	conseguir una meta importante, cuando	
798	nosotros entramos al seminario qué es lo que	
799	pasa, hay aquellos proyectos que yo tenía,	
800	no, de terminar una carrera, de casarme con	
801	esta muchacha, la otra que me aceptó, eso	
802	también es una pérdida. Miedo, quiero huir,	
803	quiero huir protegerme de algo o de alguien,	
804	quiero gritar...cuando yo estoy enojado qué	
805	es lo que hago. Espérame, no te metas	
806	conmigo ahorita, porque ahorita...	
807	Facilitador: Y qué es lo que hacemos	
808	muchachos, qué es lo que hacemos, bueno	
809	esto ya va a ser parte del manejo de las	
810	emociones, tristeza, quiero llorar, estoy solo,	
811	no hacer nada, el no hacer nada y tener	
812	sueño es la tristeza y si me da siempre sueño	
813	y cada vez, cómo se llama, ya es un signo de	
8148	entrar en un estado de depresión.	
15	Todos: Risas.	
816	Facilitador: Alegría, quiero correr,	
817	superarme,..., se dan cuenta	
818	ustedes...cuáles son las emociones fuertes	
819	que...Emociones básicas y sus respuestas.	
820	Miedo, alerta...si yo veo un que hay alguien	
821	que están asaltando ahí, hubiera Cristo...	
822	Gustavo: También te echan al plato.	
823	Facilitador: Le corro, me encierro pro el	
824	miedo, no, o sea, que el miedo nos protege	
825	pues. Instintiva qué nos hace hacer a	

826	nosotros, no voy a pensar ah es que tengo	
827	que huir o me tengo que quedar aquí parado,	
828	no lo pienso, huir, veo y le corro, no me	
829	quedo esperando yo ahí...córrele.	
830	Fausto: Se paralizan las piernas también.	
831	Facilitador: Se me del miedo empiezo a	
832	temblar yo, entonces instintiva, o sea, el	
833	instintito, social, pedir protección, ¡auxilio, me	
834	asaltan! Madura, o sea, una actitud madura,	
835	aceptación de los limites. Yo no puedo hacer	
836	nada por esta persona...una vez que	
837	nosotros íbamos saliendo de aquí, íbamos	
838	para... a una señora la habían asaltado, ahí	
839	donde está, ahí en frente de la Farmacia	
840	Guadalajara, ahí y me parece que le habían	
841	robado unos de un camión, llevaban unos de	
842	un camión de esos que llevan, este, ladrillos,	
843	y la señora estaba parada ahí y nosotros	
844	pasamos y dijo ¡auxilio, ayúdenme, ahí va el	
845	camión!, decía la señora y nosotros seguimos	
846	porque sigue y la señora agarró un taxi y	
847	llegó hasta la esquina eh, hasta la esquina	
848	donde está la refaccionaria, ahí la señora	
849	corrió la señora hasta allá eh, detrás del	
850	camión y en la esquina agarró un	
851	taxi,...cuando nos pasó una patrulla, la	
852	señora se bajó y agarraron el camión ahí en	
853	la otra esquina, cómo le hizo la señora.	
854	Gustavo: La adrenalina.	
855	Facilitador: O sea, el coraje que ella tenía	
856	que le robaron se le subió y ahí sacó fuerzas	

857	y órale pues y agarraron a los tipos que	
858	habían robado, que habían sabe qué hecho,	
859	pero cuando nosotros regresamos ahí tenían	
860	el camión, entonces o sea, nuestras	
861	emociones si nosotros...muchachos, vamos	
862	a ser contentos, felices, y el miedo es una	
863	parte de eso, o sea,...porque también la	
864	sociedad lo determina, pero también la	
865	madura cómo manejo yo esa situación, yo	
866	soy...tal vez me voy corriendo y voy a buscar	
867	a la policía...porque tengo esa intuición...Irá,	
868	respuesta a un daño que me hacen y Jesús,	
869	démonos cuenta, les voy a dejar un trabajito	
870	eh, busquen las emociones que Jesús vivió...	
871	Facilitador: Jesús vivió todas esas	
872	emociones eh, al menos las básicas las	
873	vivió...por qué el hijo del hombre vivió así,	
874	por qué...las emociones en su vida y él las	
875	vivió de cerca, las sintió, entonces es la	
876	respuesta a un daño que me hacen, nos	
877	ayuda a ir tomando que necesitamos,	
878	nosotros no podemos decir y eso de acuerdo,	
879	por eso que en todos los temas va uno	
880	encadenado con el otro, de acuerdo a	
881	nuestros límites, si a mí alguien me agarra de	
882	su puerquito y yo digo que siempre que	
883	sí,...como la señora esta, ...prefería que le	
884	estuviera pegando el marido a que la dejara y	
885	hay casos muchachos, entonces la irá, la	
886	instintiva agresión, es un instinto y por eso lo	
887	vamos a ver, agredir a la otra persona, si me	

888	dan un golpe,...Social, cambio de la	
889	conducta, o sea, la sociedad también nos	
890	marca esa parte, nosotros no podemos estar	
891	aislados, madura, reconocimiento de los	
892	límites propios y ajenos, a mí cuando me	
893	miran me enoja, pero qué decimos muchas	
894	veces nosotros, qué es lo que hacemos, tú	
895	me enojaste, tú me enojaste, por	
896	qué,...verdaderamente me enojas....	
897	Todos: Risas.	
898	Facilitador: Y entonces tú eres el,	
899	Aristeo: Deposito en él el coraje.	
900	Facilitador: Yo estoy diciéndole que él me	
901	enoja y verdaderamente me enoja, entonces	
902	cómo sería lo correcto.	
903	Aristeo: Me enoja.	
904	Facilitador: Yo me enoja. Yo me enoja que	
905	Edgar me venga a pedir la llave y ahí ya me	
906	estoy poniendo en mí, no lo estoy poniendo	
907	en el otro, no me estoy haciendo responsable	
908	de mis emociones, de esa emoción que	
908	tengo, sino que la pongo en otro y cuando la	
910	pongo en el otro me desligo de esa parte,	
911	entonces ya ...con el otro, cuando lo hago en	
912	mí...qué es lo que me enoja que él me venga	
913	a pedir la llave, si me enoja, tal vez yo me	
914	estoy tomando mi cafecito, ¿Padre me da la	
915	llave?...me enoja, pero ahí la pongo en el otro	
916	no en mí. Ya me pongo el enoja y le digo	
917	Edgar me enoja, me enoja cuando tú me	
918	vienes a pedir la llave al momento que me	

919	estoy tomando mi cafecito, puedes venir	
920	antes que me tome mi cafecito, me podría	
921	decir, bueno y a qué hora se toma su	
922	cafecito, a las cuatro de la tarde, pues ven a	
923	las, este, cinco para las cuatro...Un ejemplo	
924	que estoy poniendo, ...es fácil...y así	
925	estamos acostumbrados poner las cosas	
926	sobre los otros, pero cuando yo me hago	
927	responsable de mi enojo y me hago	
928	responsable de mi situación ahí ya cambia mi	
929	perspectiva, ahora, ...se enoja usted es su	
930	problema...entonces hay dos modos, o sea,	
931	muchos modos, nosotros podemos inventar	
932	otro modo, pero un modo de decir, de	
933	manejar nuestras emociones así o echar todo	
934	en los demás o cuando me hago responsable	
935	de mis emociones, ¿quién es lo está	
936	sintiendo la otra persona o yo?	
937	Aristeo: Yo.	
938	Facilitador: Yo lo estoy sintiendo, porque yo	
939	le puedo decir a Edgar tú me enojas, y él te	
940	va a decir, se va a quedar, cómo te	
941	quedarías.	
942	Aristeo: Así, tal cual.	
943	Facilitador: Ese enojo, por eso es que hay	
944	que contar con las emociones porque si	
945	yo...tú me enojas, pues usted también me	
946	enoja.	
947	Todos: Risas.	
948	Facilitador: Ok. Madura, o sea, y esa es la	
949	emoción madura, o sea, qué actitud tengo,	

950	nosotros...social y ya personalmente,	
951	reconocimiento...tengo mi limite, me enojo	
952	también yo, ¿Jesús se enojó o no se enojó?	
953	Claro que se enojó.	
954	Aristeo: Cuando se acabó el vino.	
955	Facilitador: Tristeza, respuesta de la pérdida	
956	de algo o de alguien, o sea, una respuesta,	
957	me pongo triste verdad, porque, por qué, por	
958	qué me pongo triste, instintiva, ...me aísló, mi	
959	instinto, social pedir consuelo, hay Fausto,	
960	por favor, este, será que me puedes ayudar	
961	en esto, me siento muy triste, mi corazón	
962	está muy lastimado, madura, aceptación de	
963	la pérdida y eso es lo que muchas veces no	
964	hacemos, que perdemos algo y ...Alegría,	
965	satisfacción por el bien recibido o alcanzado,	
966	van a ver ustedes que ese día de los votos	
967	ustedes no van a tener alegría.	
968	Todos: Risas.	
969	Facilitador: Instintiva, explosión, van a	
970	explotar ese día, verdad, social, compartir,	
971	voy a compartir con todos muchas felicidades	
972	y...unos cantan...y la gente los felicita, que la	
973	gente los va a apapachar, los va a, disfruten	
974	ese momento muchachos, porque ese	
975	momento no va a regresar hasta cuando	
976	lleguen los votos perpetuos es otra cosa,	
977	social, compartir, el momento que nosotros	
978	compartimos nos sentimos bien, ...estoy	
979	compartiendo con aquel amigo, con que	
980	amiga, con aquella persona, madura, el valor	

981	propio y ...me gusta invitar a mis amigos,	
982	vamos a echarnos unas chelas...	
983	Todos: Risas.	
984	Facilitador: El amor, el amor no es las	
985	emociones, en qué grado le darían el amor	
986	con las emociones, como emoción eh,	
987	porque nomás creo que es un sentimiento.	
988	Fausto: Como pasión, ¿no?	
989	Facilitador: ¿Pasión? En qué momento de la	
990	vida nosotros, este, vivimos el amor así como	
991	emoción.	
992	Aristeo: O sea, puede ser como a primera	
993	vista, cuando ves alguien y dices hay ya me	
994	enamoré.	
995	Facilitador: Amor a primera vista verdad,	
996	cuando nos enamoramos. Yo me enamoro y	
997	en enamoramiento es una emoción, porque	
998	pasa, lo ideal sería que perdurara con el	
999	tiempo, no, que ese fuera realmente el amor,	
1000	pero cuando uno llega con una muchacha	
1001	pues se enamora...uno dice hay mírate como	
1002	las estrellas, la luna, el sol y te da por ser así.	
1003	Estrellitas vas a ver ... y entonces dónde está	
1004	el enamoramiento, pasó, tiene que llegar...yo	
1005	creo que llegó o al menos digo pues uno se	
1006	tiene que casar o se tiene que amar a la	
1007	persona, qué es lo más profundo, el amor y	
1008	que es un sentimiento, como amor, a una	
1009	emoción, instintiva,...social, compañía,	
1010	necesidad, todos tenemos la necesidad del	
1011	otro, aunque sea para fregarle la vida.	

1012	¿Alguna duda muchachos? ¿Cómo ven?	
1013	Aristeo: Es bueno conocer no, todo esto,	
1014	porque te abre más un panorama, un	
1015	espacio, muchas opciones no, de cómo sería	
1016	una emoción o algo así, cómo responder ante	
1017	ella o más o menos por qué me siento así o	
1018	pro qué o cómo salir de tal o cómo hacer que	
1019	esta se prolongue más para llegar a un	
1020	momento creativo o algo.	
1021	Fernando: También para comprender más al	
1022	otro, no, a veces que sus reacciones, por	
1023	ejemplo, si sabemos que le pasó una	
1024	determinada situación y al ratito ya reacciona	
1025	de cierta manera uno puede comprender y se	
1026	hace uno consciente, como primero uno se	
1027	comprende y se hace uno consciente de	
1028	estas cosas también uno ve al otro, a mí me	
1029	gustaría que me comprendan cuando me	
1030	pasó algo y por lo tanto reacciono de esta	
1031	manera, me gustaría que me entenderían,	
1032	no, que me comprendieran, igual el otro, me	
1033	pasó esto o reacciono de esta manera decir a	
1034	entonces yo también voy a comprenderlo,	
1035	porque muchas veces así, si a mí me dan	
1036	una mala noticia y eso me pone triste o	
1037	furioso, me gustaría que los otros me	
1038	entiendan, no, que...pero cuando a alguien le	
1039	dan una mala noticia y se pone furioso, ah	
1040	no, él sí que le dé la mala noticia pero que se	
1041	comporte tranquilo, no.	
1042	Facilitador: Claro.	

1043	Matteo: A mí se me hace interesante por la,	
1044	así las pistas, no, siempre echar la mirada	
1045	sobre el origen de las emociones, para no ser	
1046	la última parte que se vio ahorita en las	
1047	diapositivas de cada una, no, forma madura	
1048	de poder llevar ...de poder reconocer las	
1049	emociones que uno está viviendo, eh, pero	
1050	también de ahí, eh, darle un nombre, no, o	
1051	sea, como, varias veces has...y este, por	
1052	qué, o sea, preguntarse por qué, siento esto,	
1053	por qué, mmm, porque en algunos casos, sí	
1054	es cierto, o sea, estaba viendo la emoción de	
1055	la alegría, eh, también si uno no controla eso,	
1056	eh...servicio, en comunidad de voluntarios,	
1057	eh, se dejaba llevar muchísimo cuando había	
1058	alguna, ...y este, encuentras algo y el	
1059	entusiasmo te va sube a las nubes o sea, no	
1060	hay equilibrio, por ejemplo y a los dos días,	
1061	tres pues ya, porque caes a la realidad, o	
1062	sea, te dejas llevar por eso, al comienzo la	
1063	emoción era como ...por otros tipos de	
1064	emociones, como veíamos, no, la tristeza,	
1065	este, el no tomarse el tiempo para	
1066	preguntarse de dónde vienen, cuáles son las	
1067	causas de eso, es peligroso, es peligroso y	
1068	gastas muchas energías.	
1069	(Facilitador da instrucciones a los integrantes	
1070	para realizar una Dinámica de conejos-	
1071	conejas)...	
1072	Facilitador: Ok, entonces, este cómo les fue	
1073	con este ejercicio, quieren compartir.	

1074	Aristeo: A bueno, por ejemplo nosotros, eh,	
1075	la emoción que analizamos fue la alegría,	
1076	este, estamos muy alegres, eh, en la parte	
1077	del cuerpo que se siente, por ejemplo, Fer	
1078	dijo que en la cabeza, no, como que el sentir	
1079	hace como que genere algún pensamiento,	
1080	entonces en la cabeza pues sientes como	
1081	que no sé chido.	
1082	Facilitador: Compartió Fernando.	
1083	Aristeo: Ajá y yo decía que más en el	
1084	corazón, tal vez para mí.	
1085	Fernando: Se ve nuestra personalidad.	
1086	Aristeo: Y sobre el color pues Fer decía que	
1087	amarillo o rojo y yo que amarillo o verde,	
1088	entonces le pusimos amarillo.	
1089	Facilitador: Amarillo, verde, dos colores.	
1090	Aristeo: Ajá, entonces pusimos el que	
1091	coincidimos los dos.	
1092	Fernando: Amarillo.	
1093	Aristeo: Amarillo, ajá. Una canción, tipo de	
1094	música pues hay varias, aquí Fer decía sobre	
1095	caballo de rodeo, caballo de...	
1096	Fernando: Payaso de rodeo.	
1097	Aristeo: Yo puse la, la canción de alegría del	
1098	circo Du Soleil, del tema de esta	
1099	presentación, como tipo de música no	
1100	definimos alguna en particular. Adjetivos	
1101	relacionados con esta emoción pues contento	
1102	y que estés como imparable, no, por la	
1103	emoción, esta emoción te hace que hagas	
1104	muchas cosas, no, que ande de un lado para	

1105	otro. Frase o refrán...(Risa)...pusimos el	
1106	siguiente: ...(Risa)...Ves burro y se te antoja	
1107	tomar reposo.	
1108	Todos: Risas.	
1109	Aristeo: Es que lo contamos y nos reímos,	
1110	entonces que este refrán va...(Risa)...	
1111	Facilitador: Ves burro y qué.	
1112	Aristeo: Se te antoja tomar reposo.	
1113	Todos: Risas	
1114	Aristeo: Ya ves, causa alegría, da risa.	
1115	Todos: Risa.	
1116	Aristeo: Estamos alegres. Eh, relata una	
1117	situación en la que creas que, que viviste	
1118	esta emoción, eh, pues Fer comentaba	
1119	sobre, no igual hay varias, de hecho nos	
1120	agarramos platicando sobre varias	
1121	situaciones en varios momentos y uno que	
1122	pues él puso es la cena baile del fin de la	
1123	preparatoria, eh, y yo escribí, por ejemplo,	
1124	cuando la selección ganó medalla de oro en	
1125	Londres, fue como momento de euforia y	
1126	dibujamos una carita feliz.	
1127	Facilitador: Feliz, ok, gracias, démosles un	
1128	aplauso.	
1129	...(Aplausos)...	
1130	Facilitador: Quién otro.	
1131	Fausto: Pues bueno compartimos la alegría,	
1132	para no perder la...	
1133	Facilitador: Para no perder la emoción.	
1134	Fausto: Este, una parte del cuerpo donde se	
1135	siente, donde compartía José Antonio con lo	

1136	que él se sentía que no...entonces que la	
1137	sentía en todo el cuerpo, no había otro	
1138	lugar...	
1139	Facilitador: Ajá, sí, específico.	
1140	Fausto: Específico, sino yo le compartía que	
1141	en las extremidades, no, por ejemplo, las	
1142	manos levantarlas, los pies también, no.	
1143	Facilitador: Correr.	
1144	Fausto: Ajá. Saltar, bailar, todas las cosas y,	
1145	este, un color asociado a esa emoción. Buba	
1146	decía que el azul cielo o el azul turquesa para	
1147	él y, este, yo decía también que el amarillo,	
1148	entonces, este, una canción o tipo de música	
1149	relacionada con la emoción Buba decía que	
1150	la de la cabecita dura, no, la banda o el pop	
1151	decía...yo decía pues que no había un estilo	
1152	propio, pero sí algo que me hiciera moverme,	
1153	no, de esas canciones con las que te pones a	
1154	bailar en el cuarto, movidas.	
1155	Facilitador: Ajá, movimiento, no.	
1156	Fausto: Ajá, y adjetivos relacionados con esa	
1157	emoción pusimos, Peto decía jubiloso, y yo	
1158	decía pleno.	
1159	Facilitador: Plenitud.	
1160	Fausto: Ajá, una frase que tenga relación,	
1161	Buba decía que le gustaba mucho “La alegría	
1162	todo lo cura”	
1163	Facilitador: Ajá.	
1164	Fausto: Y, este, en lo personal hay una de	
1165	Facundo Cabral que dice “Soy lo que soy y	
1166	me gusta”, a mí me gusta escuchar esa	

1167	canción cuando estoy alegre y me gusta	
1168	mucho esa frase, “Soy lo que soy y me gusta”	
1169	Este, hablando de una situación en la que	
1170	creas que viviste esa emoción, eh, Buba	
1171	compartía que cuando terminó, cuando	
1172	terminó....bastante alegre para él, estuvo	
1173	bien alegre y yo decía, que bueno también	
1174	compartíamos lo de muchos, en muchos	
1175	momentos, pero también cuando me dieron	
1176	mi carta de aceptación al seminario también	
1177	no cabía yo, dije órale ya la hice, no tengo	
1178	comida y vestido gratis.	
1179	Todos: Risas.	
1180	Fausto: Y qué dibujamos, también una carita	
1181	feliz, pero que después me puse a pensar y	
1182	como que también representa al sol que	
1183	irradia es amarillo y el azul que son los	
1184	colores que caracterizaron nuestra alegría.	
1185	Facilitador: Ok combinaron los dos colores.	
1186	Fausto: Ajá.	
1187	Facilitador: Gracias, un aplauso.	
1188	...(Aplausos)...	
1189	Facilitador: Quién más.	
1190	Gustavo: La misma emoción analizamos.	
1191	Facilitador: La alegría.	
1192	Gustavo: La alegría. ...Descubríamos que se	
1193	siente en el estómago la alegría,	
1194	Facilitador: Se siente aquí como dijo una	
1195	muchacha, siento como guajolotes en el	
1196	estómago.	
1197	Todos: Risas.	

1198	Gustavo: Hicimos con color dorado, como	
1199	estilo de música el rock, eh, pero tranquilo, o	
1200	sea, más pop y también el himno a la alegría	
1201	también una canción...unos adjetivos, sería	
1202	estar feliz, sonriente, una frase que	
1203	inventamos “La alegría es el ingrediente	
1204	secreto de la vida” Una situación en la que	
1205	vivimos esta emoción es fiesta de fin de	
1206	curso, no, de graduación y pusimos también	
1207	una...gris con su birrete.	
1208	Facilitador: Ok. Gracias.	
1209	...(Aplausos)...	
1210	Matteo: Nosotros vimos...(Risa)...al miedo,	
1211	este la parte de cuerpo donde se siente	
1212	pusimos en el pecho, eh, una presión, no que	
1213	sientes, este, el color asociado a esta	
1214	concordamos en el azul marino.	
1215	Facilitador: ¿Es oscuro?	
1216	Matteo: Sí. Este, una canción, tipo de	
1217	músico, pusimos la novena sinfonía de	
1218	Beethoven. Adjetivo relacionado pusimos	
1219	para el mismo miedoso, cobarde,	
1220	desconocido, frustrado, desesperado,	
1221	pusimos estos adjetivos, una frase, lo tamos	
1222	de un salmo, este, “Ten fe, no tengas miedo,	
1223	sé valiente...”	
1224	Facilitador: Ajá.	
1225	Matteo: Y bueno, situaciones, pusimos las	
1226	dos y hasta las dibujamos, porque nos	
1227	equivocamos. La...estamos pensando en una	
1228	espiral, este, porque es algo, me compartía y	

1229	decíamos que el miedo puede llevarte a	
1230	quedarte bloqueado como hasta retorcerse	
1231	cuando uno anda mal y no logras vender y	
1232	este, las escenas una me tocó a mí, en una	
1233	vez que estaba, todavía estaba chico, en la	
1234	montaña y saliendo, este, de una, fuimos a	
1235	una cabaña con varias familias, estábamos	
1236	ahí unos días y una noche después de la	
1237	cena yo me salí a sacudir el mantel de la	
1238	mesa y entonces algo y hay una vaca al lado	
1239	de la puerta y, este, entonces...es negro y	
1240	entonces saliendo...entonces yo estaba	
1241	sacudiendo el mantel y cuando me volteó veo	
1242	dos ojos que me miran, pero ahí, a menos de	
1243	un metro de distancia, no, entonces recuerdo	
1244	que eso, a mí me, lo puse porque la	
1245	distancia...lo recuerdo, recuerdo la imagen,	
1246	la escena, todo eso se me quedó.	
1247	Matteo: Era un gato.	
1248	Todos: (Risas)	
1249	Matteo: El primer momento, el primer	
1250	momento de miedo fue	
1251	porque...entonces...ahí arriba...y este que	
1252	me estaba mirando, los ojos.	
1253	Facilitador: Los ojos negros, los ojos	
1254	brillantes.	
1255	Matteo: O sea, alcancé, después alcancé ver	
1256	que era un gato, pero mientras me metí para	
1257	la casa.	
1258	Facilitador: el instinto no.	
1259	Damián: Y bueno, la mía también...Este, por	

1260	ejemplo, yo no sé nadar, no, entonces en una	
1261	oportunidad íbamos en una...y se volteó esa	
1262	cosa y yo no sé nadar, entonces mi, mi temor	
1263	fue nadar y comenzar a querer salir, no, y no	
1264	podía y me dio mucho miedo, entonces lo	
1265	que hice fue agarrarme de otro, él estaba al	
1266	lado de mí y me dio más miedo, porque en	
1267	lugar de...lo comencé a hundir a él, no,	
1268	entonces, entonces platicábamos con Mateo,	
1269	no, pues ahí...miedo a la sobrevivencia,	
1270	propiamente, o sea, la respuesta a la	
1271	supervivencia el miedo te pone en riesgo tu	
1272	vida, perder tu vida y el miedo a lo	
1273	inesperado, no, tú vas muy tranquilo...	
1274	Facilitador: Ajá.	
1275	Damián: Entonces pusimos como las dos	
1276	vertientes.	
1277	Facilitador: Ok. Gracias.	
1278	Jonathan: Nosotros analizamos la emoción	
1279	de la tristeza. En la parte del cuerpo pusimos	
1280	el pecho, el color que asociamos con la	
1281	tristeza es el gris, eh, una canción..., este,	
1282	los adjetivos pusimos la de...una frase, una	
1283	frase pusimos "La soledad mata" y la relajar	
1284	la situación...y el dibujar, pues, este, pusimos	
1285	un señor llorando, no, en la plaza...	
1286	...(Aplausos)...	
1287	Facilitador: Gracias por estos momentos,	
1288	eh, de qué nos damos cuenta,...	
1289	Aristeo: Yo en lo personal me doy cuenta de	
1290	qué hacer cuando me llega una emoción, a lo	

1291	mejor no lo hago, no lo hago, no, pero...y	
1292	digamos, eh, si es positiva o negativa,	
1293	entonces si es positiva para seguir allí, y si es	
1293	negativa pues para salir, no, emerger de este	
1294	momento y responder tal vez madura o más	
1295	socialmente más que instintivamente.	
1293	Matteo: Yo me quedo con una de las	
1294	primeras diapositivas, no me acuerdo	
1295	exactamente las palabras, pero se definía...la	
1296	emoción se decía como algo complejo,	
1297	entonces también...este ejercicio, eh,	
1298	obviamente nosotros dos te das cuenta que	
1299	puedes encontrar un montón de vertientes	
1300	adentro del mismo miedo y cómo eso está	
1301	relacionado también a situaciones...o sea,	
1302	hace rato decías...que es algo evolutivo, de	
1303	alguna manera se va, entonces también con	
1304	la experiencia de vida de cada uno, no.	
1305	Facilitador: Claro.	
1306	Matteo: Entonces interesante, porque, por	
1307	ejemplo, si hablamos de alegría,	
1308	seguramente podemos encontrar muchos	
1309	puntos en común para definir qué es alegría,	
1310	pero a la vez encontramos el montón	
1311	de...que eso depende de la experiencia de	
1312	cada uno y eso hace que realmente sea algo	
1313	complejo, o sea, complejo en cuanto a una	
1314	palabra no negativa, pero sí que tiene un	
1315	montón de caras, no, de expresiones.	
1316	Facilitador: Gracias.	
1317	Will: Yo me di cuenta que las emociones	

1318	están ahí, que hay que saberlas controlar	
1319	y...están ahí y antes de darlas o, este, decir	
1320	no están, ahí siguen estando en secreto o el	
1321	no sentir tal vez es mejor la salida o	
1322	saberlas..., es por eso que.	
1323	Fausto: Sí yo coincido con...poder, este,... a	
1324	estas emociones, no, si bien ...distintivo	
1325	social madura, pues yo creo que el anhelo o	
1326	la tendencia entonces poder alcanzar esta	
1327	expresión madura o bueno, no sé quién lo	
1328	habrá dicho, pero igual todos tendemos a	
1329	eso, entonces, este, pero sí mantener o estar	
1330	alertas no, de que s algo que sí, que es algo	
1331	vivencial y que debes de, de no estar	
1332	peleando contra eso, no, al contrario, saber	
1333	que eres tú y que es parte de tu vida, no y	
1334	encontrar la mejor forma de expresarte.	
1335	Facilitador: El permitirte sentirlas y sentirlas	
1336	con el estómago, identificar	
1337	cuáles,...identificar nuestras emociones,	
1338	después que las identifico les pongo el	
1339	nombre, qué es esto, miedo, es angustia, es	
1340	rencor, es enojo, qué es, después ya que les	
1341	pongo el nombre, qué quiero hacer con eso,	
1342	les quiero buen uso o las quiero utilizar no	
1343	dándoles, no dándoles un buen uso.	
1344	Fausto: Personalmente también me quedo	
1345	con dos cosas, la exposición y el trabajo que	
1346	hicimos no, primero que son naturales, no y	
1347	que tú decías no son ni buenos ni malos, ni	
1348	buenas ni malas, eso me llega, porque eh, tal	

1349	vez ...positivas o negativas te dicen es que	
1350	no es bueno sentir miedo, ahí, este,...como	
1351	decían ustedes dejas, dejar, dejases ir esas	
1352	emociones o emocionaste en todo el aspecto	
1354	de la palabra, todos somos lo complejo que	
1355	es esto, como ya lo mencionaban. Y segunda	
1356	algo que reflexionaba y personalmente lo que	
1357	estoy viviendo ahorita es el proceso, no, de	
1358	identificación con lo que yo quiero	
1359	consagrarme y de alguna manera hacerlo	
1360	como Cristo mismo, no, este, me llenó mucho	
1361	o me ayudó mucho...cuando	
1362	reflexionábamos con el que el mismo hijo del	
1363	hombre, el mismo Cristo también tuvo	
1364	emociones y las vio y sobre todo, porque si	
1365	no hubiera sido ser humano...si no hubiera	
1366	tenido las emociones...no hubiera sido ser	
1367	humano, entonces su sacrificio ya no tendría	
1368	el mismo valor y esa...me movió bastante,	
1369	no.	
1370	Facilitador: Ok.	
1371	Gustavo: A mí algo que me llama la atención	
1372	es buscar el origen, no, de esta emociones,	
1373	no, si estoy alegre preguntarme, ser	
1374	consciente de por qué estoy alegre, qué es lo	
1375	que me motiva a estar así, si estoy enojado,	
1376	qué factores influyeron en que esté enojado,	
1377	saber y ser consciente de todo. Otras de las	
1378	cosas que también puedo transmitir estas	
1379	emociones a los demás, si yo estoy alegre	
1380	tengo la capacidad de transmitirle a los	

1381	demás en mi entorno, si estoy, este, triste, a	
1382	veces impregno a los demás de esta tristeza	
1383	no o dificultad para los demás, con eso me	
1384	quedo, no, cómo asimiló yo este proceso y	
1385	cómo reacciono, no frente a una emoción.	
1386	Facilitador: Ok. Gracias. Entonces sí	
1387	contestan su pregunta.	

ANEXOS

Trabajos de los participantes



